

**PENGARUH PENGGUNAAN TEKNIK MENGGAMBAR UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL TERHADAP KORBAN
CYBERBULLYING**

**(Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas VIII
di SMP Negeri 259 Jakarta Timur)**

**Arina Rahmawati¹
Michiko Mamesah²
Happy Karlina Marjo³**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik menggambar untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying* siswa kelas VIII di SMP Negeri 259 Jakarta Timur. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga delapan siswa yang mengalami kecemasan sosial sebagai korban *cyberbullying* dijadikan sebagai sampel penelitian. Pengukuran penelitian menggunakan *Social Anxiety Inventory* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Hasil perhitungan validitas instrumen kecemasan sosial diperoleh 18 butir item valid, sedangkan reliabilitas menunjukkan 0.949 yang berarti instrumen termasuk kategori sangat reliabel. Hasil perhitungan validitas instrumen korban *cyberbullying* diperoleh 42 butir item valid, sedangkan reliabilitas menunjukkan 0.893 yang berarti instrumen termasuk kategori reliabel. Teknik analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai *Asymp. Sig* sebesar 0.012, yang berarti lebih kecil dari signifikansi α 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulan hasil penelitian, penggunaan teknik menggambar berpengaruh untuk menurunkan kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying* siswa kelas VIII di SMP Negeri 259 Jakarta Timur. Teknik menggambar merupakan salah satu bentuk intervensi yang dapat digunakan oleh guru BK dalam menangani kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying* siswa kelas VIII di SMP Negeri 259 Jakarta Timur.

Kata Kunci: Korban *Cyberbullying*, Kecemasan Sosial, Teknik Menggambar

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi memberikan kemudahan bagi masyarakat untuk saling berkomunikasi dan menyebarkan informasi. Salah satu dampak negatif perkembangan teknologi yaitu *cyberbullying*. Internet, ponsel, dan teknologi komunikasi lain berpotensi menimbulkan interaksi berbahaya yang berisiko pada keselamatan

dan kesejahteraan emosional. (Li, Cross, & Smith, 2012).

Tindakan *cyberbullying* dapat memberikan dampak bagi korban. Berdasarkan penelitian oleh Khairunnisa, korban *cyberbullying* mengalami kecemasan berbeda, terlihat dari jenis *cyberbullying* yang dialami. Artinya, jenis *cyberbullying* dapat mempengaruhi bentuk kecemasan

¹ Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, arinaaar@gmail.com

² Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, michikomamesah@yahoo.com

³ Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, happykarlina@ymail.com

sehingga terlihat kecemasan begitu dominan dan tidak dominan. (Khairunnisa, 2013). Sedangkan, penelitian oleh Navarro *et al.* pada siswa berusia 10-12 tahun menunjukkan berdasarkan hasil pengamatan bahwa korban *cyberbullying* memiliki kecemasan sosial (Tarinkulu, 2014). Salah satu dampak yang timbul pada korban *cyberbullying* yaitu kecemasan sosial. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Safaria Triantoro dan Yunita Astrid menemukan bahwa *Art Therapy* (menggambar) mampu menurunkan tingkat kecemasan korban *bullying* dalam kelompok eksperimen (Triantoro & Astrid, 2014).

Penggunaan teknik menggambar dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk menangani korban *cyberbullying* yang mengalami kecemasan sosial. Kegiatan menggambar menyediakan ruang bagi anak atau remaja untuk menceritakan pengalaman dan mengurangi *reactivity* (ingatan mengenai kecemasan) melalui *visual reexposure* (gambar yang mengembalikan situasi cemas) dalam media menggambar (Malchiodi, 2003).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan berupa wawancara dengan 2 orang guru BK SMP Negeri 259 Jakarta, didapatkan informasi bahwa perilaku *cyberbullying* dilakukan oleh siswa di sekolah. Penggunaan media sosial seperti *facebook* dan *twitter* menjadi alat bagi siswa untuk saling mengejek satu sama lain. Hasil wawancara dengan staf wakil kesiswaan memberikan informasi bahwa kasus yang baru terjadi di sekolah yaitu perkelahian antar sekolah karena pesan *whatsapp* yang saling menghina dan mengejek disebarluaskan sehingga bisa dibaca oleh orang lain yang menyebabkan perkelahian. Kemudian, setelah dilakukan hasil studi pendahuluan selanjutnya di kelas VIII-1 dan VIII-2, dijumpai bahwa 3 orang siswa di kelas VIII-1 dan 3 orang di kelas VIII-2 yang mengalami *cyberbullying*. Setelah dilakukan wawancara, 4 dari 6 siswa mengaku mengalami kecemasan sosial karena *cyberbullying*. Mereka menjelaskan bahwa mereka takut dinilai negatif oleh teman-teman yang lain.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh penggunaan teknik menggambar untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying* siswa kelas VIII di SMP Negeri 259 Jakarta Timur?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh penggunaan teknik menggambar untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying* siswa kelas VIII di SMP Negeri 259 Jakarta Timur.

KAJIAN TEORITIK TEKNIK MENGGAMBAR

Fokus penggunaan teknik menggambar adalah kreativitas. Semuanya mengundang anak untuk bereksplorasi, bereksperimen, dan bermain. Anak dapat menggunakan media untuk membuat gambar atau simbol yang mewakili suatu masalah, perasaan, dan tema dalam hubungan dengan ceritanya atau sebagian dari ceritanya. Bahkan anak dapat secara visual mengembangkan gambaran mengenai lingkungan dan mengenali kedudukannya dalam lingkungan tersebut. Mereka juga dapat menggunakan teknik menggambar untuk mengeksplorasi setiap perubahan yang sudah terjadi dalam lingkungan, atau perubahan yang akan mereka buat setelah beberapa waktu (Geldard dan Geldard, 2012).

Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan teknik menggambar (Geldard & Geldard, 2012), yaitu:

1. Latihan pemanasan awal
2. Latihan pemanasan awal menggunakan metode “*Chasey*” dan “*Tn. Squiggle*” bertujuan untuk menangani kesulitan anak dalam memulai menggambar.
3. Latihan pemanasan untuk membantu anak “berkontrak” dengan perasaan
4. Tujuan tahap ini adalah membuat anak merasakan perasaannya dan membantu anak untuk mulai menggambar.
5. Menggunakan teknik menggambar
6. Tahap ini bertujuan untuk melepaskan

emosi, yang tidak diterima di lingkungan masyarakat seperti kebencian dan kemarahan, serta mengekspresikan rahasia dan keinginannya melalui menggambar.

7. Topik yang bermanfaat untuk menggambar
8. Tujuan tahap keempat adalah mengeksplorasi bagaimana anak merasa ketika mereka melibatkan dirinya sendiri ke dalam gambar tersebut.

KECEMASAN SOSIAL

Kecemasan sosial adalah kondisi dimana individu menghindari hubungan sosial dan mengalami perasaan stres yang bisa membawa hubungan buruk dalam interaksinya dengan teman sebaya. Kecemasan sosial bisa merusak hubungan dengan orang-orang yang seharusnya dekat dan memiliki kontribusi untuk mendukung individu (Grace & Lopez, 1998).

Terdapat tiga aspek kecemasan sosial (Grace & Lopez, 1998), yaitu:

1. Ketakutan akan evaluasi negatif. Kondisi dimana individu mengalami ketakutan, kekhawatiran, kecemasan mengenai evaluasi negatif dari teman sebaya.
2. Penghindaran sosial dan kesulitan—baru
3. Rasa gugup dan menghindar terhadap orang atau situasi yang baru.
4. Penghindaran sosial dan kesulitan—umum
5. Rasa tidak percaya diri dan tidak nyaman dengan orang yang dikenal atau situasi umum.

CYBERBULLYING

Willard menjelaskan bahwa *cyberbullying* yaitu berbicara memfitnah, termasuk *bullying*, pelecehan atau diskriminasi, dan mengungkapkan informasi pribadi yang berisi komentar yang menyinggung, vulgar, dan menghina (Shariff, 2008).

Menurut Willard, terdapat beberapa bentuk *cyberbullying* (Kowalski, Limber, dan Agaston, 2008), yaitu:

1. *Flaming*. *Flaming* mengacu pada

kebencian antara dua atau lebih individu melalui teknologi komunikasi. *Flaming* dapat terjadi di chat room atau di grup diskusi. *Flaming* ini berupa mengirimkan pesan yang menghina, menggunakan bahasa yang kasar, dan perdebatan tanpa dasar yang kuat.

2. *Harrasment* (pelecehan). Bentuk *harassment* berupa posting berulang kali di suatu forum atau mengirimkan pesan yang tidak pantas melalui media sosial.
3. *Denigration* (pencemaran nama baik). *Denigration* adalah menyampaikan informasi yang tidak benar mengenai individu yang bertujuan merusak reputasi atau nama baik.
4. *Impersonation* (peniruan). *Impersonation* yaitu menggunakan akses akun orang lain tanpa meminta izin. Mengubah privasi akun orang lain juga termasuk dalam *impersonation*. Kemudian, pelaku *cyberbullying* menyebarkan informasi tidak sesuai kepada orang lain. Contoh *impersonation* adalah menggunakan *password* korban untuk mengakses akunnya.
5. *Outing and Trickery* (menyebarkan rahasia pribadi dan penipuan). *Outing* dan *trickery* mengacu pada membagi informasi pribadi yang memalukan kepada orang lain.
6. *Exclusion / Ostracism* (pengeluaran). *Exclusion/ostracism* merupakan pengucilan secara online yang terjadi dalam lingkungan yang dilindungi oleh kode sandi.
7. *Cyberstalking*. *Cyberstalking* mengacu pada penggunaan komunikasi elektronik untuk menguntit, melecehkan, dan mengancam yang dilakukan secara berulang kali.
8. *Happy Slapping*. Remaja biasanya melakukan intimidasi terhadap remaja lain dengan menggunakan kamera *handphone*. (ponsel). Intimidasi yang dilakukan pelaku *cyberbullying* berupa ancaman dan menyebarluaskan foto atau video yang tidak baik.

METODOLOGI PENELITIAN

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik menggambar untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying* siswa kelas VIII SMP Negeri 259 Jakarta Timur. Penelitian dilakukan dari bulan Januari hingga Desember 2015. Penelitian dilakukan sebanyak enam kali pertemuan dengan pemberian *pretest* dan *posttest*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuasi-Eksperimen dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Populasi target dalam penelitian adalah siswa kelas VIII-3 dan VIII-10 sebanyak 72 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* karena hanya siswa korban *cyberbullying* dengan kecemasan sosial tinggi yang menjadi subjek penelitian yaitu sebanyak 8 orang.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner *Social Anxiety Inventory* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Hasil perhitungan validitas instrumen kecemasan sosial diperoleh 18 butir item valid, sedangkan reliabilitas menunjukkan 0.949 yang berarti instrumen termasuk kategori sangat reliabel. Kemudian, hasil perhitungan validitas instrumen korban *cyberbullying* diperoleh 42 butir item valid, sedangkan reliabilitas menunjukkan 0.893 yang berarti instrumen termasuk kategori reliabel. Teknik analisis data pengujian hipotesis menggunakan *wilcoxon match pairs test* untuk membandingkan dua data (*pretest* dan *posttest*) dalam bentuk ordinal berjenjang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* kecemasan sosial delapan siswa korban *cyberbullying* yang menjadi anggota kelompok penelitian, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Kategori	Skor Pretest	Frekuensi Pretest	Skor Posttest	Frekuensi Posttest
Tinggi	59-78	1	59-78	0
Sedang	38-58	7	38-58	0
Rendah	18-37	0	18-37	8
Jumlah		8		8

Hasil *pretest* kecemasan sosial delapan anggota kelompok berada pada kategori kecemasan sosial tinggi yaitu sebanyak satu siswa dan tujuh siswa dengan kategori kecemasan sosial sedang sebelum mendapatkan perlakuan berupa teknik menggambar untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying*. Kemudian, terlihat penurunan kecemasan sosial delapan anggota kelompok setelah mendapatkan perlakuan. Hasil *posttest* delapan anggota kelompok berada pada kategori kecemasan sosial rendah. Skor kecemasan sosial korban *cyberbullying* anggota kelompok yaitu:

Tabel 2
Skor Kecemasan Sosial Korban *Cyberbullying*

Skor Ideal	Nama	Skor				Penurunan
		<i>Pre-test</i>	%	<i>Post-test</i>	%	
90	ADE	42	46,67	20	22,2	24,44
	DEV	44	48,89	33	36,67	12,22
	H	45	50	29	32,22	17,78
	MR	52	57,78	33	36,67	21,11
	RP	78	86,67	30	33,33	53,33
	RPA	56	62,22	30	33,33	28,89
	SIW	49	54,44	33	36,67	17,78
	VF	56	62,22	37	41,11	21,11

Berdasarkan data pada tabel, terlihat penurunan skor *pretest* dan *posttest* keseluruhan delapan anggota kelompok setelah mendapatkan perlakuan berupa teknik menggambar untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying*. Setelah mengikuti kegiatan teknik menggambar, keseluruhan delapan siswa berada pada kategori kecemasan sosial rendah sebagai korban *cyberbullying* setelah diberikan

perlakuan berupa teknik menggambar. Penurunan kecemasan sosial tertinggi yaitu RP sebesar 53,33%. Selanjutnya, penurunan kecemasan sosial terendah yaitu DEV sebesar 12,22%.

Adapun skor rata-rata *pretest* dan *posttest* kecemasan sosial yaitu:

Tabel 3

Skor Ideal	<i>Pre-test</i>	%	<i>Post-test</i>	%	Penurunan
90	52,75	58,61	30,63	34,03	24,58

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil rata-rata skor *pretest* sebesar 58,61 dan rata-rata skor *posttest* sebesar 30,63. Terdapat penurunan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan sebesar 24,58.

Uji hipotesis dengan menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test* yang dilakukan dengan aplikasi *Statistic Product and Service Solution* versi 20.0, diperoleh nilai *Asymp. Sig* sebesar 0.012 yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi α 0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu terjadi penurunan kecemasan sosial siswa korban *cyberbullying* setelah diberikan perlakuan. Jadi, terdapat pengaruh kegiatan teknik menggambar untuk menurunkan kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying* siswa SMPN 259.

Anggota kelompok mampu mengekspresikan perasaan terpendam dirinya mengenai kecemasan sosial karena tindakan *cyberbullying* yang pernah dialami dan anggota kelompok dapat saling mendiskusikan pemecahan masalah serta memotivasi satu sama lain agar bangkit dari masalah ini. Setelah dilakukan kegiatan teknik menggambar, responden (anggota kelompok) mulai merasa tidak takut akan evaluasi negatif dari teman-teman sebaya. Selain itu, responden juga berpikir dirinya tidak perlu menghindar dan merasa sulit untuk berhubungan orang dan situasi baru maupun yang sudah dikenalnya.

Fenomena tindakan *cyberbullying* saat ini banyak terjadi pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang menimbulkan dampak pada korban. Salah

satu dampak tindakan *cyberbullying* yaitu kecemasan sosial. Diperlukan adanya upaya supaya siswa korban *cyberbullying* dapat mengurangi kecemasan sosial yang dialaminya meliputi ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan kesulitan berhubungan dengan orang atau situasi baru, dan penghindaran sosial dan kesulitan berhubungan dengan orang atau situasi umum.

Teknik menggambar dapat membantu mengurangi kecemasan sehingga dapat menjadi alternatif pilihan dalam menurunkan kecemasan sosial siswa korban *cyberbullying*. Siswa dapat mengekspresikan perasaan dan emosinya terkait tindakan *cyberbullying* yang pernah dialaminya serta kelompok dapat mendiskusikan bersama-sama mengenai pemecahan masalah. Kegiatan teknik menggambar dapat menjadi salah satu alternatif cara untuk mengungkapkan perasaan terpendam sehingga mampu mengurangi kecemasan. Berdasarkan pembahasan di atas, kegiatan teknik menggambar dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan sosial siswa korban *cyberbullying*. Siswa korban *cyberbullying* yang mengalami kecemasan sosial perlu mendapatkan bantuan agar dirinya mampu mengatasi ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan mengenai evaluasi negatif dari teman sebaya. Kemudian, membantu siswa mengatasi rasa gugup dan menghindar terhadap orang atau situasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Uji hipotesis dengan menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test* yang dilakukan dengan aplikasi *Statistic Product and Service Solution* versi 20.0, diperoleh nilai *Asymp. Sig* sebesar 0.012 yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi α 0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti yaitu terdapat pengaruh kegiatan teknik menggambar untuk menurunkan kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying* siswa SMPN 259.

Sebelum mengikuti kegiatan teknik menggambar, terdapat satu siswa yang

berada pada kategori kecemasan sosial tinggi sebagai korban *cyberbullying* saat sebelum diberikan perlakuan yaitu RP. Lalu, tujuh siswa berada pada kategori kecemasan sosial sedang sebagai korban *cyberbullying* saat sebelum diberikan perlakuan yaitu ADE, DEV, H, MR, RPA, SIW, dan VF. Setelah mengikuti kegiatan teknik menggambar, keseluruhan delapan siswa berada pada kategori kecemasan sosial rendah sebagai korban *cyberbullying* setelah diberikan perlakuan berupa teknik menggambar.

Saran-saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian, yaitu peneliti lain yang ingin melakukan pengembangan penelitian tentang teknik menggambar, sebaiknya mengembangkan teknik menggambar untuk penanganan masalah lain seperti *bullying*, kemampuan sosial, dan kemampuan emosional. Bagi sekolah, guru bimbingan dan konseling di sekolah dapat menggunakan teknik menggambar sebagai alternatif penanganan untuk siswa korban *cyberbullying* yang mengalami kecemasan sosial dan melakukan evaluasi setelah melakukan kegiatan teknik menggambar, serta guru- perlu adanya tindak lanjut penelitian dengan kegiatan pelatihan mengenai teknik menggambar (*art therapy*) yang melibatkan dosen dan mahasiswa yang memiliki kompetensi dalam bidang tersebut. Kemudian, bagi siswa di sekolah dapat memanfaatkan kegiatan menggambar sebagai salah satu alternatif cara untuk mengekspresikan emosi dan perasaan terpendam mereka mengenai kecemasan sosial karena tindakan *cyberbullying*, serta bagi mahasiswa dapat dijadikan sebagai bahan bacaan atau referensi yang terkait dengan kegiatan teknik menggambar dan penanganan terhadap korban *cyberbullying*.

DAFTAR PUSTAKA

- Geldard, K., & Geldrad, D. (2012). *Konseling Anak-Anak*. Jakarta: Indeks.
- Greca, A.M.L., & Lopez, N. (1998). *Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships*.

- Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Khairunissa. (2013). *Kecemasan pada Korban Cyberbullying yang Menggunakan Facebook*. Skripsi. Psikologi. Universitas Gunadarma
- Kowalski, R.M., Limber, S.P., & Agaston, P.W. (2008). *Cyberbullying: Bullying in the digital age*. New Jersey: Wiley-Blackwell.
- Li, Q., Cross, D., & Smith, P.K. (2012). *Cyberbullying in the Global Playground: Research from International Perspectives*. New Jersey: Blackwell Publishing.
- Malchiodi, C.A. (2003). *Handbook of Art Therapy*. New York: Guilford Press.
- Shariff, S. (2008). *Cyber-bullying: issues and solutions for the school, the classroom and the home*. New York: Taylor & Francis.
- Tarinkulu, T. (2014). *Cyberbullying from the perspective of choice theory*. *Department of Psychological Guidance and Counseling*, 9(18), 660-665.
- Triantoro, S., & Astrid, Y. (2014). The efficacy of art therapy to reduce anxiety among bullying victims. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3(4), 77-88.

