

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN KORBAN *BULLYING* DI SMA NEGERI 1
DARUL IMARAH ACEH BESAR**

SKRIPSI

Oleh

MARLIANI NURASIA

NIM. 160213013

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM, BANDA ACEH
TAHUN 2021 M / 1442 H**

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN KORBAN *BULLYING* DI SMA NEGERI 1
DARUL IMARAH ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Ilmu Pendidikan

Oleh

MARLIANI NURASIA

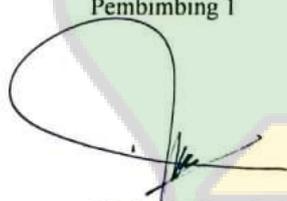
NIM. 160213013

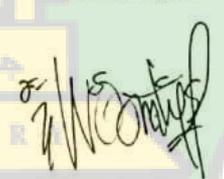
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II


Mashuri, S.Ag., M.A
NIP. 197103151999031009


Wanty Khaira, M. Ed
NIP. 197606132014112002

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN KORBAN *BULLYING* DI SMA NEGERI 1
DARUL IMARAH ACEH BESAR**

SKRIPSI

Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar-Raniry Dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/Tanggal

Selasa, 15 Desember 2020 M
27 Rabiul Akhir 1442 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Mashuri, S.Ag., MA.
NIP. 197211102007011050

Sekretaris,

Irman Siswanto, S.Pd. I.

Penguji I,

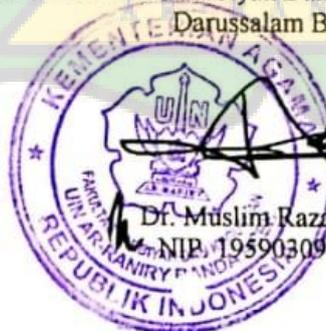
Wanty Khaira, M.Ed.
NIP. 197606132014112002

Penguji II,

Dr. Fakhri, M. Ed
NIP. 196704011991031006

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh



Dr. Muslim Razali, SH. M. Ag
NIP. 195903091989031001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marliani Nurasia

NIM : 160213013

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul skripsi : Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Korban *Bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang telah berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

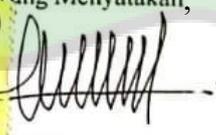
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun

جامعة الرانيري

A R - R A N Banda Aceh, 15 Desember 2020

Yang Menyatakan,




Marliani Nurasia
NIM. 160213013

ABSTRAK

Nama : Marliani Nurasia
NIM : 160213013
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling
Judul : Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Korban *Bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.
Tanggal Sidang : 15 Desember 2020
Tebal Skripsi : 82
Pembimbing I : Mashuri, S.Ag., M.A.
Pembimbing II : Wanty Khaira, M. Ed.
Kata Kunci : Teknik Relaksasi, Kecemasan korban *bullying*

Kecemasan korban *bullying* terjadi karena ada pihak yang tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya, dan merasa lemah secara fisik atau mental ketika mendapatkan perlakuan agresif dan manipulatif yang dilakukan secara berulang-ulang. Penanganan yang digunakan untuk mengatasi kecemasan korban *bullying* yaitu melalui konseling kelompok dengan teknik relaksasi karena dapat membantu konseli untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks dan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diterapkannya teknik relaksasi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen yaitu pendekatan (*One Group Pretest-Posttest Design*). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan angket dalam bentuk skala *likert* dengan populasi sebanyak 46 siswa dan pemilihan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* sebanyak 5 orang siswa yang mengalami tingkat kecemasan korban *bullying* tinggi. Pengumpulan data yang digunakan adalah skala *likert*. Teknik analisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pelaksanaan teknik relaksasi efektif untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi, Kecemasan korban *bullying*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Alam Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wa Sallam, keluarga dan para sahabatnya. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul yang penulis ajukan adalah **“Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Korban *Bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar”** .

Penyusunan dan penulisan dalam skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Muslim Razali, SH.M.Ag selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf karyawan/karyawati FTK UIN Ar-Raniry yang telah memberikan izin untuk melanjutkan studi di program Studi Bimbingan dan Konseling.
2. Ibu Dr. Chairan M. Nur, M.Ag. selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry.

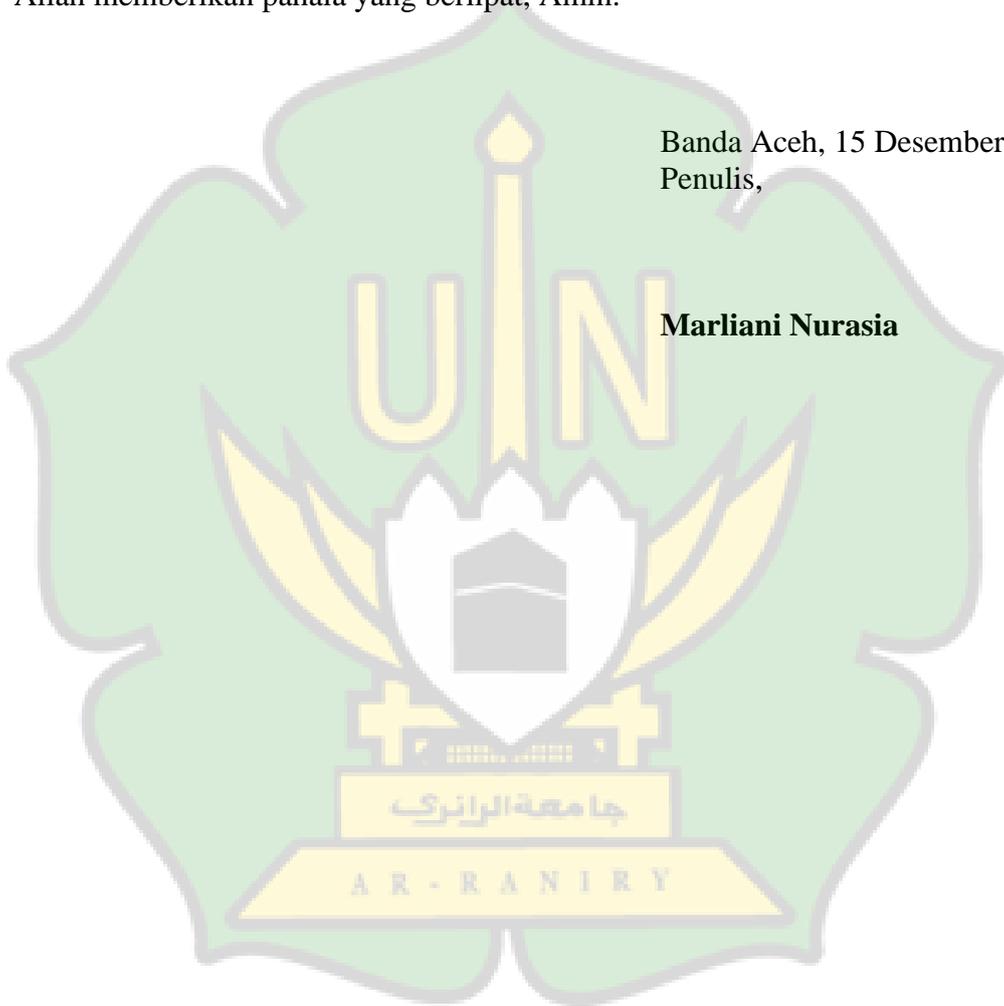
3. Ibu Nuzliah M. Pd. Selaku dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan dukungan.
4. Bapak Mashuri, S.Ag., M.A. Selaku pembimbing I dan Ibu Wanty Khaira, S.Ag., M. Ed. Selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan serta nasehat. Semoga Allah selalu meridhai dan memberkahi setiap langkah bapak, ibu dan keluarga, Amin.
5. Ibu Annisa Apriliyanti, M. Pd. Selaku dosen pembimbing instrumen penelitian.
6. Bapak Dr. Anwar, S.Pd., M.Ed. selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan pengumpulan data, kepada para guru dan siswa-siswi yang sudah membantu untuk memperlancar penelitian di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.
7. Teristimewa kepada Ayahanda tercinta Marhaban Hamzah dan ibunda tercinta Painem yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, motivasi, dukungan serta do'a yang tiada henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
8. Terimakasih kepada adinda Nur Asmaliani, kakanda wahyu Fitriadi, dan Adinda Cut Melly Nur Alvian yang selalu memberikan dukungan dan semangat yang sangat berarti untuk penulis.
9. Terimakasih kepada sahabat Yuni Indah Pratiwi, Imam Rahmat, S.Pd. yang selalu ada disaat penulis membutuhkan bantuan.

10. Kepada staf Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu. Terimakasih atas segala bantuan, dukungan dan kerjasama serta do'a. Semoga Allah memberikan pahala yang berlipat, Amin.

Banda Aceh, 15 Desember 2020
Penulis,

Marliani Nurasia



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR KEASLIAN KARYA ILMIAH	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Hipotesis Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Definisi Operasional	10
BAB II : LANDASAN TEORETIS	13
A. Teknik Relaksasi	13
1. Pengertian Teknik Relaksasi	13
2. Jenis-jenis Teknik Relaksasi.....	14
3. Tujuan Pelaksanaan Teknik Relaksasi	16
4. Manfaat Teknik Relaksasi	16
5. Kekurangan Teknik Relaksasi.....	17
6. Faktor Keterbatasan Teknik Relaksasi	18
7. Tahap-tahap Pelaksanaan Teknik Relaksasi.....	19
B. Kecemasan.....	21
1. Pengertian Kecemasan.....	21
2. Jenis-jenis Kecemasan.....	22
3. Faktor-faktor Kecemasan	23
4. Dampak Kecemasan	25
C. Korban <i>Bullying</i>	26
1. Pengertian Korban <i>Bullying</i>	26
2. Bentuk-bentuk <i>Bullying</i>	28
3. Dampak <i>Bullying</i>	31
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Bullying</i>	33
BAB III : METODE PENELITIAN.....	36
A. Rancangan Penelitian.....	36
B. Lokasi Populasi dan Sampel Penelitian	37
1. Lokasi.....	37
2. Populasi.....	37

3. Sampel.....	39
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	40
1. Validasi Instrumen	43
2. Reliabilitas Instrumen	46
D. Teknik Pengumpulan Data	48
E. Teknik Analisis Data.....	49
1. Uji Normalitas.....	50
2. Uji-T.....	50
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar ...	51
B. Hasil Penelitian	54
1. Kajian Data.....	54
2. Pengolahan Data.....	68
3. Interpretasi Data	71
C. Pembahasan Hasil Penelitian	72
BAB V : PENUTUP	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN	82
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	111



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Desain Penelitian	36
Tabel 3.2	: Populasi Penelitian.....	38
Tabel 3.3	: Sampel Penelitian	39
Tabel 3.4	: Kisi-Kisi Instrumem Korban <i>Bullying</i>	41
Tabel 3.5	: Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	42
Tabel 3.6	: Hasil Uji Validitas Butir Item	44
Tabel 3.7	: Output Validasi Butir Item	45
Tabel 3.8	: Interval Koefisien Derajat Reliabilitas.....	47
Tabel 3.9	: Output Uji Reliabilitas	47
Tabel 3.10	: Hasil Uji Reliabilitas.....	47
Tabel 4.1	: Jumlah Siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar	53
Tabel 4.2	: Jumlah Rombel SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar	54
Tabel 4.3	: Data Guru SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar	54
Tabel 4.4	: Data Guru BK SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar	54
Tabel 4.5	: Sarana dan Prasarana SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar	55
Tabel 4.6	: Kategori Kecemasan Korban <i>Bullying</i>	56
Tabel 4.7	: Persentase Korban <i>Bullying</i> Siswa.....	57
Tabel 4.8	: Hasil Skor <i>Pre-Test</i> Siswa	58
Tabel 4.9	: Hasil Plihan Jawaban <i>Unfavorable</i> Tertinggi Pada Butir Pernyataan ..	59
Tabel 4.10	: Hasil Skor <i>Post-Test</i>	65
Tabel 4.11	: Perbedaan Hasil Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	65
Tabel 4.12	: Perbedaan Hasil Persentase <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	66
Tabel 4.13	: Alternatif Jawaban Siswa Pada Item <i>Post-Test</i>	67
Tabel 4.14	: Perbandingan Alternatif Jawaban Item	68
Tabel 4.15	: Hasil Uji Normalitas	69
Tabel 4.16	: <i>Paired Samples Statistics</i>	70
Tabel 4.17	: <i>Paired Samples Correlations</i>	71
Tabel 4.18	: Uji t Berpasangan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: SK Bimbingan Skripsi.....	82
Lampiran 2	: Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Aceh	83
Lampiran 3	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	84
Lampiran 4	: Hasil Judgmen Instrumen	85
Lampiran 5	: Kisi-Kisi Instrumen Korban <i>Bullying</i>	86
Lampiran 6	: Item Pernyataan +/- Instrumen Korban <i>Bullying</i>	87
Lampiran 7	: Instrumen Penelitian (Skala Korban <i>Bullying</i>).....	90
Lampiran 8	: Ouput Hasil Uji Validasi Instrumen	93
Lampiran 9	: Hasil Uji Reliabilitas	95
Lampiran 10	: Output SPSS	96
Lampiran 11	: RPL.....	97
Lampiran 12	: Hasil Pre-Test	106
Lampiran 13	: Hasil Post-Test.....	108
Lampiran 14	: Foto Kegiatan Penelitian	109
Lampiran 15	: Riwayat Hidup Penulis.....	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bullying menjadi topik sosial hangat akhir-akhir ini, dan kasus bully selalu menjadi perbincangan hangat bagi masyarakat, khususnya yang dialami oleh anak di sekolah maupun lingkungan sosialnya. *Bullying* sebenarnya dapat dialami oleh siapa saja dan kapan saja, namun seringkali kita tidak menyadari bahwa kita sendiri mungkin sudah pernah menjadi korban bully. Hal ini disebabkan oleh ketidaktahuan kita tentang pengertian *bullying* dan perilaku apa saja yang termasuk *bullying*.

“Menurut Dian Purnama dengan mengutip pendapat Sejiwa mengatakan bahwa, bentuk *bullying* bisa dibagi menjadi dua. Pertama secara fisik, seperti menampar, memukul, menarik rambut, mengunci seseorang dalam ruangan, menendang, atau memalak (meminta dengan paksa apa yang bukan miliknya). Kedua secara verbal, seperti mengejek, mengancam, memaki, menyebarkan gosip, termasuk memanggil dengan nama buruk. Tindakan secara fisik dan verbal ini disebut sebagai *direct bullying*”.¹

Perilaku *bullying* setidaknya melibatkan dua pihak utama yakni pelaku dan korban. Pada pelaku *bullying* terjadi keyakinan dan pemikiran yang irrasional bahwa dirinya merasa lebih kuat dan untuk menunjukkan kekuatan tersebut maka pelaku merasa pantas menindas korban yang lebih lemah. Keyakinan tersebut pada akhirnya diwujudkan dalam bentuk tindakan yakni dengan mem-bully korbannya. Pada saat pelaku mem-bully korban, maka dalam diri pelaku muncul rasa superioritas yang mendorong dia untuk terus melakukan bully. Sedangkan

¹Dian Purnama, *Cermat Memilih Sekolah Menengah yang Tepat*, (Jakarta: Gagas Media, 2010), h. 21.

korban *bullying* biasanya juga akan merasakan banyak emosi negatif, seperti dendam, takut, malu, marah, sedih, sampai rendah diri. Jika pembulian terjadi secara berulang-ulang kepada korban maka akan berbahaya atau mungkin bisa berakibat sangat fatal.

Dampak yang dialami oleh korban *bullying* adalah berbagai macam yang meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah dimana korban akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, serta tidak berharga. Penyesuaian yang buruk salah satunya adalah korban merasa takut ke sekolah, menarik diri dari pergaulan, bahkan berkeinginan untuk bunuh diri.

Peneliti telah mengamati dampak tersebut pada siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar berdasarkan observasi awal, salah satu faktanya adalah bahwa pelaku *bullying* secara fisik biasanya dilakukan para siswa laki-laki sedangkan siswa perempuan cenderung melakukan *bullying* secara non-fisik. Dari beberapa hasil informasi yang ditemukan peneliti adalah bahwa siswa laki-laki melakukan *bullying* fisik dengan memukul, memberi ancaman kepada korban, melempar tas korban jika tidak mengikuti apa yang di perintahkan oleh pelaku. Sedangkan siswa perempuan mencibir dan mengolok-olok.

Peristiwa *bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar terjadi pada saat jam kegiatan belajar berlangsung ataupun pada saat jam istirahat baik bentuk verbal maupun non-verbal, beberapa siswa yang tidak dapat melakukan perlawanan kepada pelaku hanya dapat diam tanpa berbuat apapun.

Perilaku *bullying* yang ditemui oleh peneliti di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar merupakan bentuk *bullying* verbal dan non-verbal. Bentuk

bullying verbal yang sering dijadikan bahan bully-an oleh pelaku adalah celaan dan hinaan (seperti menamakan kawan dengan nama panggilan yang tidak baik seperti dono, gendut, dasar bodoh dan lain-lain) dan bentuk ancaman sebagai bahan bully kepada korban, perilaku tersebut biasanya sering dilakukan oleh siswa laki-laki. Sedangkan bentuk *bullying* non-verbal yaitu memusuhi atau mendiamkan seseorang, memanipulasi persahabatan sehingga menjadi retak, sengaja mengucilkan atau mengabaikan, dan mengejek, perilaku ini biasanya sering dilakukan oleh siswa perempuan. Bentuk *bullying* tersebut mengakibatkan korban menjadi menarik diri dari teman-teman di sekolahnya.

Siswa yang menjadi korban akan mengalami dampak psikologis yang cukup serius ketika perilaku *bullying* terus dibiarkan dan menjadi sesuatu hal yang wajar di lingkungan sekolah. Korban akan mengalami efek jangka pendek hingga efek jangka panjang. Dalam jangka pendek korban akan mulai enggan untuk masuk sekolah atau membolos hingga akhirnya ia pun memutuskan untuk pindah sekolah atau bahkan berhenti sekolah.² Hal lainnya adalah ketika ia menjadi korban *bullying* di sekolah dasar, ia dapat kembali menjadi korban *bullying* pada tingkatan sekolah selanjutnya. Selain itu, korban *bullying* akan memiliki kecenderungan harga diri yang rendah, menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami gangguan kecemasan, depresi hingga bunuh diri apabila tidak ditangani secara tepat.³

² Suryatmini, Niken, *Bullying Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*, (Jakarta: Grasindo, 2008), h. 2.

³ Yusuf, Fahrudin, "Perilaku *Bullying*: Asesmen Multidimensi dan Intervensi Sosial", *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 11, No. 2, Oktober 2012, h. 2-3.

Korban *bullying* tersebut merasa bahwa dirinya lebih lemah dari orang lain, tertutup, harga diri yang rendah, serta memiliki teman yang sedikit di karenakan terlalu sering diejek oleh temannya dan mendapat perlakuan yang kurang baik dari teman-temannya sehingga korban *bullying* lebih suka untuk diam, mengasingkan diri di kelas dan sukar untuk berada di lingkungan barunya.

Penanganan yang digunakan dalam mengatasi rasa takut atau trauma *bullying* ini melalui layanan konseling kelompok yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi. Konseling kelompok yaitu upaya pemberian bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.¹⁴ Layanan konseling kelompok sangatlah tepat jika dilaksanakan dalam usaha untuk mengatasi rasa takut atau trauma *bullying* siswa karena melalui konseling kelompok siswa dapat menghadapi konflik atau persoalan dan membuat keputusan dengan lebih baik.

Teknik relaksasi yang dipilih untuk mengatasi korban *bullying*, karena teknik relaksasi dapat menangkal dampak stres secara fisik, mental, dan emosional. Dari aspek emosional, relaksasi merupakan salah satu cara mengatasi kemarahan, ketakutan, dan frustrasi dengan memperbaiki suasana hati, meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, dan memulihkan kepercayaan diri.

Relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stres. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia,

¹⁴ Namora Lumongan Lubis, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2016), h. 19.

sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan *homeostatis* atau seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman¹⁵.

Penelitian yang berjudul “Efektivitas Teknik Relaksasi untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar” belum pernah dilakukan. Namun kajian terdahulu yang relevan dari hasil penelitian Eli Wardiati dengan judul “Pengaruh *bullying* terhadap moralitas siswa pada SMP Negeri 1 Darul Hikmah”. *Bullying* merupakan sebuah penindasan yang mengakibatkan orang lain merasa terganggu. Beberapa jenis *bullying* yang terjadi di SMPN 1 darul hikmah kabupaten Aceh Jaya, diantaranya *bullying* verbal, *bullying* fisik dan relasional. *Bullying* salah satu sikap tidak baik yang ada pada siswa yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor lingkungan, keluarga dan teman sebaya. Pertanyaan penelitian skripsi ini adalah Bagaimana bentuk-bentuk dan dampak terjadinya *bullying* di SMPN 1 Darul Hikmah, bagaimana pendekatan yang dilakukan oleh guru PAI dalam pembentukan moral siswa agar tidak terjadinya *bullying* di SMPN 1 Darul Hikmah, dan bagaimana problematika dan usaha solutif yang dilakukan oleh guru dalam mengatasi kasus *bullying* di SMPN 1 Darul Hikmah. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan menggunakan metode kualitatif. Data dikumpulkan melalui observasi,

¹⁵ Ivancevich M.John, *Perilaku Dan Manajemen Organisasi*, Terjemahan oleh Gina Gania, (Jakarta: Erlangga, 2006), h. 317.

wawancara dan angket, kemudian data tersebut dianalisis melalui deskriptif (menggambarkan kejadian lapangan)¹⁶.

Hasil penelitian ditemukan bahwa *bullying* sering terjadi dilingkungan sekolah, bentuk *bullying* yang paling menonjol berawal dari bentuk mengejek dari mulut kemulut sehingga menimbulkan perkelahian dalam bentuk fisik, pengaruh *bullying* terhadap moralitas siswa dialami oleh korban bully dan pelaku *bullying* itu sendiri yang mencerminkan moralitas buruk seperti memfitnah, ghibah, dendam dan menghasut. Usaha guru PAI adalah memberikan nasihat kepada siswa, dan apabila perilaku *bullying* masih berlanjut, maka pihak sekolah menyerahkan kepada guru bimbingan konseling, dan apabila perilaku *bullying* masih saja terjadi, pihak sekolah memanggil kedua orang tua siswa dalam menyelesaikan plobematika anak sekolah.

Penelitian yang dilakukan menurut Betie Febriana tentang “Penurunan Kecemasan Remaja Korban *Bullying* Melalui Terapi Kogitif” *Bullying* menimbulkan dampak negatif bagi remaja, salah satunya adalah kecemasan yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Oleh karena itu dibutuhkan terapi untuk menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi kognitif dalam menurunkan kecemasan remaja korban *bullying*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA kelas X yang menjadi korban *bullying*. Desain penelitian yang dipakai adalah *True Experimental Pre-Post Test With Control Group* dengan jumlah sampel 22 responden dengan teknik simple random

¹⁶ Eli Wardiati, “Pengaruh *Bullying* Terhadap Moralitas Siswa pada SMP Negeri 1 Darul Hikmah (SMPN 1 Darul Hikmah Kabupaten Aceh Jaya)” , Skripsi Banda Aceh : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry, 2018, h. V.

sampling. Penelitian ini menggunakan *Olweus Bully/Victims Questionnaire* untuk mengetahui siswa yang menjadi korban *bullying* dan HARS (*Hamilton anxiety rating scale*) ($r_{xx}' = 0,617$) untuk mengetahui tingkat kecemasan. Hasil penelitian ini adalah terapi kognitif efektif menurunkan tingkat kecemasan pada remaja korban *bullying* (nilai $p = 0,002$). Temuan lain dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan pertemuan pada responden saat mendapatkan terapi, hal ini bergantung pada jumlah pikiran negatif dan kemampuan responden untuk mengontrol pikiran negatif¹⁷.

Berdasarkan hasil observasi awal dilokasi peneliti melihat siswa-siswa yang bertindak menyimpang dan harus segera ditangulangi dengan cepat oleh guru bimbingan dan konseling, salah satu faktanya adalah bahwa pelaku *bullying* secara fisik biasanya dilakukan para siswa laki-laki sedangkan siswa perempuan cenderung melakukan *bullying* secara non-fisik. Dari beberapa hasil informasi yang ditemukan peneliti adalah bahwa siswa melakukan *bullying* fisik dengan memukul, memberi ancaman kepada korban, melempar tas korban jika tidak mengikuti apa yang diperintahkan oleh pelaku.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih mendalam sejauh mana efektivitas teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan korban *bullying*. Maka untuk itu peneliti mencoba mengangkat permasalahan tersebut dalam penelitian ilmiah yang berjudul

¹⁷Betie Febriana, "Penurunan Kecemasan Remaja Korban *Bullying* Melalui Terapi Kognitif". *Nursing Practices*, Vol. 1, No. 2, Juni 2017, h. DOI Number : 10.18196/ijnp.1255.

“Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Korban *Bullying* di SMA NEGERI 1 Darul Imarah Aceh Besar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Apakah teknik relaksasi efektif untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar?”.

C. Tujuan Penelitian

Adapun dari permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik relaksasi efektif untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah kesimpulan sementara atas masalah penelitian. Adapun hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu “Teknik Relaksasi efektif untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar”. Adapun kebenarannya akan dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan, maka hipotesis pada penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. H_0 : Tidak ada perbedaan kecemasan korban *bullying* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

2. H_a : Ada perbedaan kecemasan korban *bullying* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini terdiri dari dua komponen, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat dari hasil penelitian ini berguna untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* di sekolah SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar juga memiliki manfaat bagi siswa di sekolah.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian memiliki manfaat praktis dengan efektifitas teknik relaksasi, adapun manfaat praktis tersebut antara lain :

a. Siswa

Siswa dapat memahami teknik relaksasi, sehingga dapat mengurangi kecemasan korban *bullying*.

b. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan konseling dapat meningkatkan kualitas profesi mengenai efektifitas teknik relaksasi.

c. Sekolah

Pihak sekolah dapat menerapkan berbagai kebijakan yang bersifat mendukung untuk program bimbingan konseling mengenai efektifitas teknik relaksasi.

d. Peneliti

Peneliti dapat lebih mendalami mengenai efektivitas teknik relaksasi sehingga mampu mengurangi kecemasan korban *bullying* di sekolah, dan memperoleh pengalaman mengenai efektivitas teknik relaksasi di sekolah.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dalam penelitian ini meliputi:

1. Efektivitas

Efektivitas berasal dari kata efektif mempunyai arti efek, pengaruh, akibat atau dapat membawa hasil. Jadi efektivitas adalah keaktifan, daya guna, adanya kesesuaian dalam suatu kegiatan orang yang melaksanakan tugas dengan sasaran yang akan dituju. Efektivitas menekankan pada hasil yang dicapai.¹⁸ Efektivitas yang dimaksud dalam Kamus Bahasa Indonesia adalah dia ditugasi untuk memantau.¹⁹

Efektivitas dalam penelitian ini adalah kesesuaian dalam suatu kegiatan orang yang melaksanakan tugas dengan sasaran yang dituju. Sehingga efektivitas menunjukkan pada taraf tercapainya hasil.

¹⁸ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Cet. Ke-5, (Jakarta: Pustaka Phoenix, 2010), h.625.

¹⁹ Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, Edisi Keempat, (Jakarta: PT. Gramedia, 1995), h. 352.

2. Teknik relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks dan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan.²⁰

Berdasarkan pengertian di atas, teknik relaksasi merupakan suatu kondisi mengistirahatkan fisik dan mental seseorang. Dalam keadaan relaksasi ini seluruh tubuh berada dalam keadaan tenang tetapi tidak tertidur dan keadaan tubuh diatur dalam keadaan rileks dan nyaman.

3. Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan keprihatinan, rasa gelisah, ketidaktentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal, ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi masalah dan merasa bahwa dirinya tidak aman.²¹ Maka dapat diartikan bahwa kecemasan adalah perasaan takut atau ketegangan berlebihan yang di rasakan oleh seorang individu.

4. Korban *Bullying*

Korban *bullying* adalah pihak yang tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya karena lemah secara fisik atau mental ketika mendapatkan perlakuan agresif dan manipulatif secara berulang-ulang.²²

²⁰Corey. G, *Teori dan Praktek Koneling & Psikotrapi*, Terjemahan oleh E. Koeswara, (Bandung : Refika Aditama, 2010), h. 30.

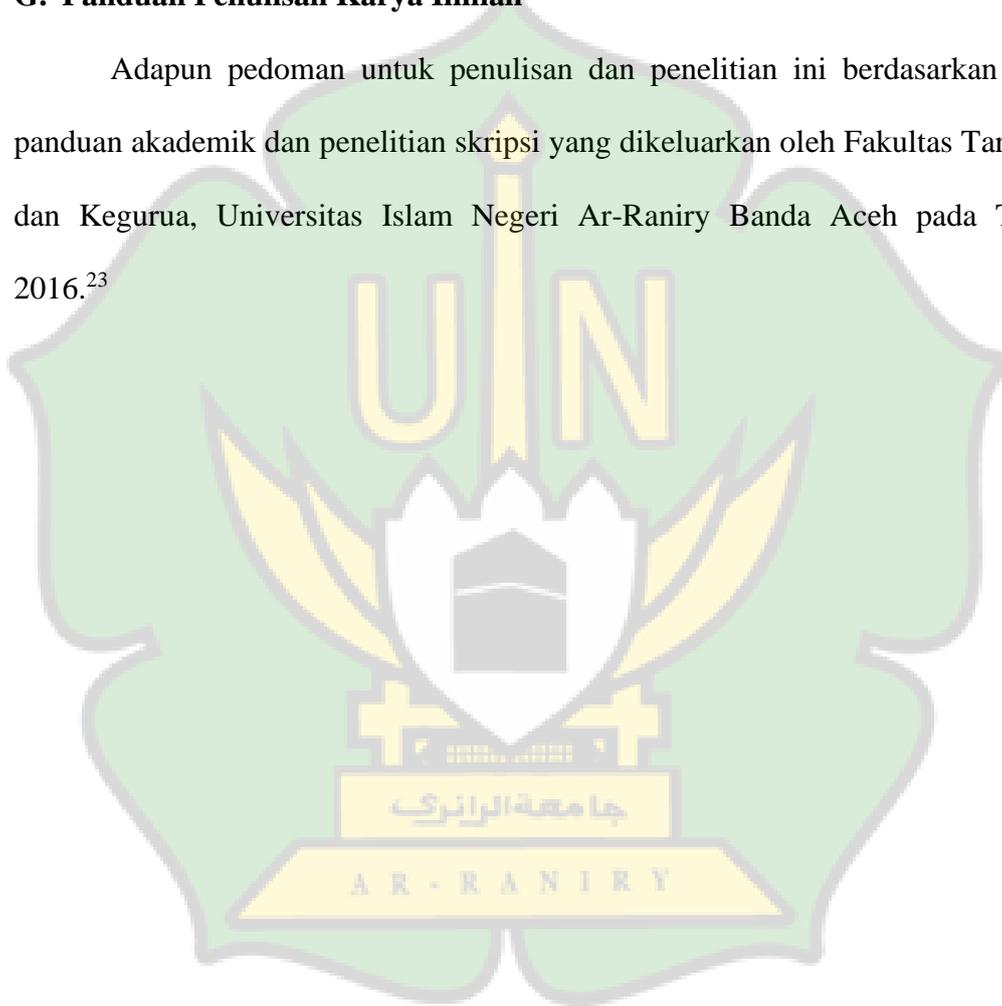
²¹E. Koswara, *Teori-teori Kepribadian*, (Bandung : PT. Eresco, 1991), h. 30.

²²Sejiwa, *Bullying Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*, (Jakarta: Grasindo, 2008), h. 40.

Adapun maksud korban *bullying* dalam pembahasan ini adalah satu hal yang kerap dilakukan oleh seorang atau sekelompok siswa yang membuat siswa lain terganggu dengan ulah dan tingkah lakunya tersebut.

G. Panduan Penulisan Karya Ilmiah

Adapun pedoman untuk penulisan dan penelitian ini berdasarkan buku panduan akademik dan penelitian skripsi yang dikeluarkan oleh Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Tahun 2016.²³



²³ Mujiburrahman, Dkk, *Panduan Akademik dan Penelitian Skripsi*, (Banda Aceh: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, 2016), h. 111-205. s

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Teknik Relaksasi

1. Pengertian Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi adalah bahwa individu memiliki kecemasan-kecemasan yang timbul dari keadaan fisik maupun psikisnya, sehingga diperlukan usaha untuk menyalurkan kelebihan energi dalam dirinya melalui suatu kegiatan yang menyenangkan dan menenangkan. Relaksasi tidak menganggap penting usaha pemecahan masalah penyebab terjadinya ketegangan melainkan menciptakan kondisi individu yang lebih nyaman dan menyenangkan.

Beberapa ahli telah mengemukakan rumusan terkait dengan definisi teknik relaksasi ini. Hal ini menunjukkan bahwa minat dan penggunaan teknik relaksasi hampir umum digunakan dalam semua pendekatan konseling. Adapaun beberapa ahli yang memberikan definisi terhadap teknik relaksasi ini diantaranya sebagai berikut.

- a. Menurut Suryani, Relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks.
- b. Menurut Wiramihardja, Relaksasi merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan, pertama-tama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa,
- c. Relaksasi merupakan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan.

- d. Menurut Greenberg, Relaksasi dapat memutuskan pikiran-pikiran negatif yang menyertai kecemasan.
- e. Menurut Chaplin, memberi pengertian relaksasi sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Atau relaksasi merupakan suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat.²⁴

Dari beberapa pengertian diatas teknik relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks, relaksasi merupakan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan. Tujuan teknik relaksasi adalah membantu orang menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Untuk membantu individu mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga ia saat berada dalam situasi yang menegangkan.

2. Jenis-jenis Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi memiliki fleksibilitas pengaplikasian yang sangat tinggi meskipun tentunya terdapat beberapa hal pokok yang perlu diperhatikan. hal pokok ini juga mngecu kepada jenis teknik relaksasi yang digunakan. Lichstein, mengemukakan jenis-jenis teknik relaksai antara lain:

a. *Autogenic Training*

Autogenic Training, merupakan suatu prosedur relaksasi dengan membayangkan (*imagery*) sensasi-sensasi yang meyenangkan pada bagian-bagian tubuh seperti kepala, dada, lengan, punggung, ibu jari kaki atau tangan, pantat,

²⁴Chandara Dewi, *Teknik Khusus dan...*, h. 10.

pergelangan tangan. Sensasi-sensasi yang dibayangkan itu seperti rasa hangat, lemas atau rileks pada bagian tubuh tertentu, juga rasa lega karena nafas yang dalam dan pelan. Sensasi yang dirasakan ini diiringi dengan imajinasi yang menyenangkan misalnya tentang pemandangan yang indah, danau, yang tenang dan sebagainya.

b. Rogressiv Training

Progressive Training adalah prosedur teknik relaksasi dengan melatih otot-otot yang tegang agar lebih rileks, terasa lebih lemas dan tidak kaku. Efek yang diharapkan adalah proses neurologis akan berjalan dengan lebih baik. Karena ada beberapa pendapat yang melihat hubungan tegangan otot dengan kecemasan, maka dengan mengendurkan otot-otot yang tegang diharapkan tegangan emosi menurun dan demikian sebaliknya.

c. Meditation

Meditation adalah prosedur klasik relaksasi dengan melatih konsentrasi atau perhatian pada stimulus yang monoton dan berulang (memusatkan pikiran pada kata/frase tertentu sebagai fokus perhatiannya), biasanya dilakukan dengan menutup mata sambil duduk, mengambil posisi yang pasif dan berkonsentrasi dengan pernafasan yang teratur dan dalam. Ketenangan diri dan perasaan dalam kesunyian yang tercipta pada waktu meditasi harus menyisakan suatu kesadaran diri yang tetap terjaga, meskipun nampaknya orang yang melakukan meditasi sedang berdiam diri/terlihat pasif dan tidak bereaksi terhadap lingkungannya. Selain ketiga jenis di atas relaksasi juga dapat menggunakan media aroma, suara,

cita rasa makanan, minuman, keindahan panorama alam dan air. Semua itu merupakan teknik relaksasi fisik/tubuh.²⁵

3. Tujuan Pelaksanaan Teknik Relaksasi

Relaksasi berkaitan erat dengan terciptanya kondisi nyaman dan tenang. Terkait dengan proses konseling, relaksasi dapat menjadi sarana menenangkan konseli menuju kesiapan memasuki fase lanjutan konseling dengan teknik dan pendekatan yang mendalam berbasis teori. Selain itu, kondisi tenang juga dapat menunjang kesuksesan selama proses konseling. Adapun secara umum tujuan dari teknik relaksasi ada dua, yaitu sebagai berikut.

- a. Tujuan pokok relaksasi adalah membantu orang menjadi rileks, dan dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik.
- b. Membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga ia dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan.²⁶

4. Manfaat Teknik Relaksasi

Ada beberapa manfaat dari penggunaan teknik relaksasi yang bisa diperoleh oleh konseli, menurut Welker, dkk, dalam Karyono: penggunaan teknik relaksasi memiliki beberapa manfaat sebagai berikut.

- a. Memberikan ketenangan batin bagi individu
- b. Mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah

²⁵Gerald Corney, *Teori dan Praktik dari Konseling dan Psikoterapi*, Terjemahan oleh Mulyarto, (California: Pasific Grove, 1995), h. 366.

²⁶Chandara Dewi, *Teknik Khusus dan...*, h. 12.

- c. Mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa
- d. Mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak
- e. Memberikan ketahanan yang lebih kuat terhadap penyakit
- f. Kesehatan mental dan daya ingat menjadi lebih baik
- g. Meningkatkan daya berfikir logis, kreatifitas dan rasa optimis atau keyakinan
- h. Meningkatkan kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain
- i. Bermanfaat untuk penderita neurosis ringan, insomnia, perasaan lelah dan tidak enak badan
- j. Mengurangi hiperaktif pada anak-anak, dapat mengontrol gagap, mengurangi merokok, mengurangi phobia, dan mengurangi rasa sakit sewaktu gangguan pada saat menstruasi serta dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan.²⁷

5. Kekurangan Teknik Relaksasi

Meskipun teknik relaksasi relatif fleksibel dalam penggunaannya dan mudah untuk diaplikasikan, ada beberapa kelemahan dari teknik relaksasi yaitu sebagai berikut ini.

- a. Pelaksanaan teknik relaksasi memerlukan waktu yang relatif lama karena dilakukan berulang-ulang atau tidak hanya sekali.
- b. Pelaksanaanya membutuhkan tempat yang kondusif (nyaman dan tenang)

²⁷Ivancevich M.John, *Prilaku dan Manajemen...*, h. 319.

- c. Konseli yang kurang bisa memfokuskan pikiran atau konsentrasinya dapat menghambat pelaksanaan teknik relaksasi
- d. Membutuhkan sarana dan prasarana yang cukup banyak.²⁸

6. Faktor Keterbatasan Pelaksanaan Relaksasi

Melihat fleksibilitas dan kemudahan dalam pelaksanaannya, seorang konselor juga perlu memperhatikan bahwa teknik relaksasi memiliki keterbatasan dalam penerapannya. Nadjamuddin menjelaskan ada beberapa faktor keterbatasan dalam pelaksanaan relaksasi. Faktor-faktor tersebut antara lain :

- a. Faktor Teknis : faktor teknis ini meliputi kurang terampilnya instruktur dalam memberikan instruksi, sehingga kesannya kaku; media yang digunakan dalam relaksasi kurang begitu diperhatikan; kondisi ruangan kurang diperhatikan.
- b. Faktor Dalam Diri Konseli: konseli kurang bisa mengontrol diri; konseli salah kostum; konseli mengutamakan nilai pribadinya
- c. Faktor dari Masalah Konseli itu Sendiri: beratnya masalah yang dihadapi konseli itu membuatnya dikuasai masalah tersebut padahal seharusnya dia harus mampu menguasai masalah tersebut. Meskipun dia sudah beberapa kali diterapi kurang menunjukkan perubahan yang lebih baik.²⁹

²⁸ Achmad Suwandi, *Teknik dan Praktik Laboratorium Konseling*, (Jakarta: Mujahid Perss, 2016), h. 115.

²⁹Chandara Dewi, *Teknik Khusus dalam Konseling*, (Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. 2017), h. 13.

7. Tahap-tahap Pelaksanaan

Agar dapat melaksanakan teknik relaksasi dengan optimal dan efektif, konselor perlu menguasai tahapan pelaksanaan teknik relaksasi dengan baik. Keseluruhan teknik ini adalah rangkaian yang padu dan tak dapat dipisahkan atau diabaikan. Kelemahan dalam melaksanakan tahapan yang ada, akan mengurangi efektivitas teknik tersebut. Ada pun langkah-langkah yang ditempuh dalam penerapan teknik relaksasi adalah:

- a. Rasional
- b. Instruksi tentang pakaian menciptakan lingkungan yang aman
- c. Konselor memberi contoh latihan relaksasi itu
- d. Intruksi-instruksi untuk relaksasi
- e. Penilaian setelah latihan
- f. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.³⁰

Persiapan-persiapan yang perlu dilakukan sebelum menerapkan teknik relaksasi antara lain:

- a. Lingkungan Fisik
 - 1) Kondisi Ruangan

Ruang yang digunakan untuk latihan relaksasi harus tenang, segar, nyaman, dan cukup penerangan sehingga memudahkan konseli untuk berkonsentrasi.

³⁰Chandara Dewi, *Teknik Khusus dan...*, h. 14.

2) Kursi

Dalam relaksasi perlu digunakan kursi yang dapat memudahkan individu untuk menggerakkan otot dengan konsentrasi penuh; seperti menggunakan kursi malas, sofa, kursi yang ada sandarannya atau mungkin dapat dilakukan dengan berbaring di tempat tidur

3) Pakaian

Saat latihan relaksasi sebaiknya digunakan pakaian yang longgar dan hal-hal yang mengganggu jalannya relaksasi (kacamata, jam tangan, gelang, sepatu, ikat pinggang) dilepas dulu.

b. Lingkungan yang ada dalam diri konseli

Individu harus mengetahui bahwa:

- 1) Latihan relaksasi merupakan suatu ketrampilan yang perlu dipelajari dalam waktu yang relatif lama dan individu harus disiplin serta teratur dalam melaksanakannya
- 2) Selama frase permulaan latihan relaksasi dapat dilakukan paling sedikit 30 menit setiap hari, selama frase tengah dan lanjut dapat dilakukan selama 15-20 menit, dua atau tiga kali dalam seminggu. Jumlah sesion tergantung pada keadaan individu dan stress yang dialaminya
- 3) Ketika latihan relaksasi kita harus mengamati bahwa bermacam-macam kelompok otot secara sistematis tegang dan rileks
- 4) Dalam melakukan latihan relaksasi individu harus dapat membedakan perasaan tegang dan rileks pada otot-ototnya.

- 5) Setelah suatu kelompok otot rileks penuh, bila individu mengalami ketidakenakan ketidakenakan, sebaiknya kelompok otot tersebut tidak digerakkan meskipun individu mungkin merasa bebas bergerak posisinya
- 6) Saat relaksasi mungkin individu mengalami perasaan yang tidak umum, misalnya gatal pada jari-jari, sensasi yang mengambang di udara, perasaan berat pada bagian-bagian badan, kontraksi otot yang tiba-tiba dan sebagainya, maka tidak perlu takut; karena sensasi ini merupakan petunjuk adanya relaksasi. Akan tetapi jika perasaan tersebut masih mengganggu proses relaksasi maka dapat diatasi dengan membuka mata, bernafas sedikit dalam dan pelan-pelan, mengkontraksikan seluruh badan kecuali relaksasi dapat diulangi lagi.
- 7) Waktu relaksasi individu tidak perlu takut kehilangan kontrol karena ia tetap berada dalam kontrol yang dasar.
- 8) Kemampuan untuk rileks dapat bervariasi dari hari ke hari
- 9) Relaksasi akan lebih efektif apabila dilakukan sebagai metode kontrol diri.³¹

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Sutardjo Wiramihardja Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.³²

³¹Candra Dewi, *Teknik Khusus dan...*, h. 14.

³²Sutardjo Wiramihardja, *Kecemasan*, (tpp : tnp., 2005), h. 66.

Kecemasan juga merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya.

Kesimpulan yang dapat diambil dari pendapat diatas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

2. Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Ada 3 jenis kecemasan menurut Kartini Karto yaitu:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama dikemudian hari.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka

kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu. Kecemasan yang ini dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat merusak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, *tachycardia* (percepatan darah), *excited* (heboh, gempar).³³

3. Faktor-faktor Kecemasan

Faktor pertama, hereditas atau bawaan. Penyebab ini termasuk faktor internal turut memberikan kontribusi tertentu yang memicu datangnya suatu kecemasan. Kecemasan adalah suatu emosi yang tidak terlepas dengan pengaruh lingkungan sekitar. Disaat stimulus kecemasan berjalan lambat, maka respon individu terhadapnya sangat cepat. Sebaliknya, disaat stimulusnya berjalan cepat maka umumnya respon individu terhadapnya sangat lambat.

Namun faktor hereditas ini masih bersifat umum. Terapis tidak bisa mendayagunakan apapun darinya, karena umumnya seseorang yang meminta

³³Mery, *Kesehatan Mental Psikiatri*, (Jakarta : EGC, 2016), h. 99.

konseling darinya menginginkan suatu bantuan agar ia mampu mengatasi problem darinya apapun bentuknya.

Faktor kedua, lingkungan. Lingkungan adalah suatu jaringan yang berkaitan dengan faktor eksternal dan kondisi yang melingkupinya untuk kemudian membentuk kepribadian individu dan membentuk caranya merespon berbagai kondidi yang berbeda, mencakup di dalamnya hal-hal berikut:

- a. Kondisi pertumbuhan fisik dan pola pikir
- b. Problematika keluarga dan sosial masyarakat, seperti tersebarnya penyakit, kebodohan dan juga kemiskinan
- c. Problematika perkembangan, yakni peralihan perkembangan dari satu masa ke masa lainnya seperti peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, peralihan masa dewasa ke masa tua
- d. Problematika perkembangan, yakni peralihan perkembangan dari satu masa ke masa lainnya seperti peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, peralihan masa dewasa ke masa tua
- e. Krisis, traumatis, dan benturan yang dihadapi oleh individu dalam kehidupannya yang mengancam ambisi dan menghalangi cita-citanya
- f. Perasaan bersalah dan takut akan suatu hukuman yang merupakan hasil dari perilaku yang memang pantas mendapatkan hukuman
- g. Pertentangan antara motif kebutuhan dan kecenderungan, dan individu tidak bisa menggabungkan antara keduanya ataupun mengunggulkan satu dari keduanya

- h. Perasaan lemah untuk memahami teka-teki eksistensi dirinya dan merasa bodoh dalam menghadapi kehidupan.³⁴

Kesimpulan dari kedua faktor diatas yaitu di sebabkan oleh Kecemasan timbul disebabkan karena kurangnya pengalaman dalam menghadapi berbagai kemungkinan yang membuat individu kurang siap menghadapi situasi baru atau adanya tekanan gangguan yang berasal dari luar lingkungan atau bahkan berasal dari diri individu itu sendiri.

4. Dampak Kecemasan

Anak-anak yang jadi korban *bullying* bisa mengalami depresi dan gangguan kecemasan. Perasaan sedih dan kesepian bisa meningkat. Mengalami perubahan pola tidur dan makan. Serta bisa kehilangan minat pada aktivitas yang dulu pernah sangat disukai. Dampak tersebut bisa berlangsung hingga mereka dewasa. Gangguan kesehatan juga dapat dialami oleh para korban. Prestasi dan partisipasi di sekolah juga bisa menurun. Bahkan pada sebagian kecil anak yang pernah jadi korban *bullying* dapat terlibat dalam tindak kekerasan.

Pelaku *bullying* itu sendiri juga bisa mendapatkan dampak negatifnya ketika dewasa. Saat dewasa, pelaku rentan terjebak kecanduan narkoba, terlibat dalam tindak kekerasan, dan tindak kriminal lainnya. Bahkan ia bisa bersikap abusif atau melakukan tindak kekerasan pada orang terdekatnya, seperti pada pasangan atau anak-anaknya di masa yang akan datang.

Pihak yang menyaksikan tindak *bullying* juga bisa mendapat dampak negatifnya. Pada usia sekolah, mereka mungkin akan sering bolos atau tidak

³⁴ M. Izzudin Taufik, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, (Jakarta : Gema Isnani, 2006), h. 507.

masuk sekolah. Mereka bisa berisiko mengalami kecanduan alkohol dan narkoba. Gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan juga bisa mereka alami.

C. Korban *Bullying*

1. Pengertian *bullying*

Bullying merupakan sebuah kata serapan yang berasal dari bahasa Inggris. *Bullying* berasal dari kata “bully” yang mempunyai makna penggertak, mengganggu orang yang lemah dan merupakan aktivitas sadar, disengaja, dan bertujuan untuk melukai, menanamkan ketakutan melalui ancaman agresi lebih lanjut, dan menciptakan teror yang didasari oleh ketidakseimbangan kekuatan, niat untuk mencederai, ancaman agresi lebih, teror yang dapat terjadi jika penindasan peningkatan tanpa henti.³⁵ Ayat yang bersangkutan dengan *bullying*, Al-Hujurat: 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونَ خَيْرًا مِّنْهُمْ
وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بَشَرًا مِّنْ قَوْمٍ كَثِيرٍ مِّنْهُم
وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بَشَرًا مِّنْ قَوْمٍ كَثِيرٍ مِّنْهُم
وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بَشَرًا مِّنْ قَوْمٍ كَثِيرٍ مِّنْهُم

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, Maka mereka Itulah orang-orang yang zalim.(Q.S. Al-Hujurat: 11).*

³⁵Rizki Prihatin, Abd Kelas XII Mia SMA Munir, Nurwahyuni, “Penggunaan Teknik Role Playing untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Siswa Negeri5 Palu”, Jurnal Konseling dan Psikoedukasi, Vol. 1, No. 1, Juni 2016, h. 8.

Ayat di atas memberi petunjuk tentang beberapa hal yang harus dihindari untuk mencegah timbulnya pertikaian. Allah berfirman memanggil kaum beriman dengan panggilan mesra: Hai orang-orang yang beriman janganlah suatu kaum yakni kelompok pria mengolok-olok kaum kelompok pria yang lain, karena hal tersebut dapat menimbulkan pertikaian-walaupun yang diolok-olokkan kaum yang lemah-apalagi boleh jadi mereka yang diolok-olok itu lebih baik dari mereka yang membengolok-olok sehingga dengan demikian yang berolok-olok melakukan kesalahan berganda.³⁶

Bullying adalah bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih “lemah” oleh seseorang atau sekelompok orang. Pelaku *bullying* yang biasa disebut bully bisa seseorang, bisa juga sekelompok orang, dan ia atau mereka mempersepsikan dirinya memiliki power (kekuasaan) untuk melakukan apa saja terhadap korbannya. Korban juga mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang lemah, tidak berdaya dan selalu merasa terancam oleh bully.³⁷

Coloroso mengatakan bahwa, korban *bullying* biasanya merupakan anak baru di suatu lingkungan, anak termuda di sekolah, biasanya yang lebih kecil, terkadang ketakutan, mungkin tidak terlindung, anak yang pernah mengalami trauma atau pernah disakiti sebelumnya dan biasanya sangat peka, menghindari teman sebaya untuk menghindari kesakitan yang lebih parah, dan merasa sulit

³⁶ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Lentena Hati, 2002), h. 250.

³⁷ Ela Zain Zakiyah, “Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan *Bullying*”, *Jurnal Ilmiah*, Vol. 4, No. 2, Juli 2017, h. 326.

untuk meminta pertolongan. Selain itu juga anak penurut, anak yang merasa cemas, kurang percaya diri, mudah dipimpin dan anak yang melakukan hal-hal untuk menyenangkan atau meredakan kemarahan orang lain, anak yang perilakunya dianggap mengganggu orang lain, anak yang tidak mau berkelahi, lebih suka menyelesaikan konflik tanpa kekerasan, anak yang pemalu, menyembunyikan perasaannya, pendiam atau tidak mau menarik perhatian orang lain, pengugup, dan peka.³⁸

Penjelasan di atas dapat dipahami, *bullying* merupakan sebuah kekerasan baik itu secara fisik maupun non fisik, karena *bullying* tidak hanya dalam bentuk memukul, tetapi menggertak atau mengancam juga termasuk kedalam kategori *bullying*, dan pelaku bully tidak hanya teman sebaya, akan tetapi orang tua juga bisa menjadi pelaku bully.

2. Bentuk-Bentuk *Bullying*

Ada empat jenis macam *bullying*, diantaranya:

a. *Bullying* Verbal

Bullying verbal adalah berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, teror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, kasak-kusuk yang keji dan keliru, gosip dan sebagainya.

Bullying verbal dapat dilihat dengan kasat mata, contoh dalam kehidupan sehari-hari adalah sebagai berikut:

³⁸ Sahadi Humaedi, "Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan *Bullying*", Jurnal Ilmiah, Vol. 4, No. 2, Juli 2017, h. 326.

- 1) “Goblok lo”
- 2) “Norak lo”
- 3) “Dasar cungring”
- 4) “Sok tau”
- 5) “Dasar culun”
- 6) “Hei, kamu bukan kelompok kita”.³⁹

Bullying dalam bentuk verbal adalah salah satu jenis yang paling mudah dilakukan, dan *bullying* bentuk verbal akan menjadi awal dari perilaku *bullying* yang lainnya, serta dapat menjadi langkah pertama menuju pada kekerasan yang lebih lanjut.

b. *Bullying* Fisik

Bullying fisik adalah memukul, menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, dan merusak serta menghancurkan barang-barang milik anak yang tertindas. Remaja yang secara teratur melakukan *bullying* dalam bentuk fisik, kerap merupakan remaja yang paling bermasalah dan cenderung akan beralih pada tindakan-tindakan kriminal yang lebih lanjut.

Bullying fisik termasuk dalam katagori kekerasan langsung yang mengacu pada tindakan yang menyerang fisik atau psikologis seseorang secara langsung, yang termasuk dalam katagori ini seperti penculikan, penyiksaan, dan penganiayaan, semua tindakan tersebut merupakan tindakan yang tidak benar

³⁹ Ariobimo Nusantara, *Bullying Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*, (Jakarta : Grasindo, 2008), h. 4.

yang mengganggu hak-hak asasi manusia yang paling mendasar, yakni hak untuk hidup.⁴⁰

Berdasarkan definisi di atas *bullying* fisik adalah salah satu *bullying* yang sangat mudah di temukan, karena dampak perilaku *bullying* fisik langsung terlihat oleh mata, seperti memukul dan bekas pukulan tidak langsung hilang dari tubuh korban.

c. *Bullying* Relasional (Mental Psikologis)

Bullying relasional adalah pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap yang tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh yang mengejek.⁴¹

Bullying relasional salah satu bentuk *bullying* yang tidak dapat diukur, dan tidak tampak oleh kasat mata, jenis *bullying* relasional ini dapat menyebabkan menurunnya mental seorang anak, dan mengakibatkan psikologi anak terganggu. *Bullying* secara relasional mencapai puncak kekuatannya diawal masa remaja, karena saat itu terjadi perubahan fisik, mental emosional dan seksual remaja. Ini adalah saat ketika remaja mencoba untuk mengetahui diri mereka dan menyesuaikan diri dengan teman sebaya.

d. *Bullying* Elektronik

Bullying Elektronik adalah salah satu bentuk perilaku *bullying* yang dilakukan pelakunya melalui sarana elektronik seperti komputer, internet, e-mail,

⁴⁰ Jamil Salim, *Kekerasan dan Kapitalisme*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, 2003), h. 31-32.

⁴¹ Ariobimo Nusantara, *Bullying Mengatasi...*, h. 10.

dan sebagainya. Biasanya ditujukan untuk menyorok korban dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar dan rekaman video atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan. *Bullying* jenis ini biasanya dilakukan oleh kelompok remaja yang telah memiliki pemahaman cukup baik terhadap sarana teknologi informasi dan media elektronik lainnya.⁴²

Bullying elektronik salah satu *bullying* yang mudah diidentifikasi, karena anak yang kena korban *bullying* elektronik dapat memberikan handphone atau emailnya untuk membela diri jika terjadi kasus *bullying* yang berkepanjangan pada anak tersebut, biasanya kasus *bullying* elektronik jarang terjadi, apalagi sekolah tersebut letaknya dipelosok, karena *bullying* elektronik sering terjadi pada anak yang memiliki pemahaman yang cukup baik terhadap sarana teknologi informasi.

3. Dampak *Bullying*

Dampak *bullying* sangat berbahaya bagi murid, setiap anak yang mengalami korban bully akan merasa kesulitan dalam berteman dan belajar di sekolah, jika dibiarkan maka anak korban *bullying* akan mendapatkan masalah pada dirinya, seperti; cenderung sakit kepala karena terus memikirkan hal-hal yang terjadi pada dirinya sehingga pada ujungnya membuat siswa tersebut depresi, jika tidak mampu mengatasi dirinya dalam lingkungan maka anak tersebut akan melarikan diri dari rumah.

⁴² Riri Yunika, Alizamar Indah Sukmawati, "Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Perilaku *Bullying* di SMA Negeri se Kota Padang", Jurnal Ilmiah Konseling, Volume 2 Nomor September 2013, h. 23.

Menurut Muhammad Nabil Khazim sikap semena-mena dalam mendidik sangat berbahaya dan mengancam proses pendidikan. Kemunculannya melahirkan sikap kebencian, kemarahan, keras hati, susah diatur, malu, takut, merasa bersalah, merasa kurang, hilang rasa percaya diri, suka diremehkan, dan larut dalam perasaan bersalah.⁴³

Bullying memiliki dampak yang negatif bagi perkembangan karakter siswa, baik bagi si korban maupun pelaku. Berikut ini dampak *bullying* bagi si korban diantaranya:

- a. Depresi,
- b. Rendahnya kepercayaan diri/minder,
- c. Pemalu dan penyendiri,
- d. Merosotnya prestasi akademik,
- e. Merasa terisolasi dalam pergaulan, dan
- f. Terpikir atau bahkan mencoba bunuh diri.

Dampak yang dialami korban *bullying* adalah mengalami berbagai macam gangguan yang meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah (*low psychological well-being*) dimana korban akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, serta tidak berharga, penyesuaian sosial yang buruk dimana korban merasa takut ke sekolah bahkan tidak mau sekolah, menarik diri dari pergaulan, prestasi akademik yang menurun karena mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, bahkan berkeinginan untuk bunuh diri dari pada harus menghadapi tekanan-tekanan berupa hinaan dan hukuman.

Kesimpulan dari uraian di atas adalah anak yang telah menjadi korban *bullying* memiliki ciri-ciri, anak akan menjadi pemurung, sosialisasi terhadap

⁴³ Muhammad Nabil Khazim, *Mendidik Anak tanpa Kekerasan*, (Jakarta : Pustaka Al-Kautsar, 2010), Cet ke-1, h. 156.

lingkungan sekitar menjadi berkurang dan lebih suka menyendiri, percaya diri anak perlahan akan berkurang, jika *bullying* ini terjadi di sekolah maka anak akan malas berangkat sekolah, dan prestasi anak cenderung akan menurun.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Bullying*

Banyak sekali faktor penyebab mengapa seseorang berbuat *bullying*, pada umumnya orang yang melakukan *bullying* karena merasa tertekan, terancam, terhina, dendam dan sebagainya. Maraknya beberapa kasus *bullying*, antara lain dipicu oleh belum adanya kesamaan persepsi antara pihak sekolah maupun masyarakat dalam melihat pentingnya permasalahan *bullying* serta penanganannya, dan belum adanya kebijakan secara menyeluruh dari pihak pemerintah dalam rangka menanganinya.

Faktor penyebab *bullying* terbagi dua hal, yaitu faktor Internal dan faktor Eksternal. Adapun faktor Internal meliputi:

a. Karakteristik Kepribadian

Salah satu faktor terbesar penyebab anak melakukan *bullying* adalah karakteristik atau kebiasaan yang terbentuk dari respon emosional. Hal ini mengarah pada perkembangan tingkah laku personalitas dan sosial anak. Seorang yang aktif lebih mungkin untuk berlaku *bullying* dibandingkan orang yang pasif atau pemalu.

Beberapa anak yang menjadi pelaku *bullying* adalah sebagai jalan untuk mendapatkan popularitas, perhatian, atau memperoleh barang yang diinginkannya. Biasanya mereka takut jika tindakan *bullying* menimpa diri mereka sehingga mereka mendahului berlaku *bullying* pada orang lain untuk membentuk citra

sebagai pemberani. Meskipun sebagian beberapa pelaku *bullying* merasa tidak suka dengan perbuatan mereka, anak-anak tidak sungguh-sungguh menyadari akibat perbuatan mereka terhadap orang lain.

b. Faktor Keluarga

Anak yang tumbuh dalam keluarga yang menggunakan kekerasan dalam rumah tangga dan berlaku kasar akan meniru kebiasaan tersebut dalam kesehariannya. Kekerasan fisik dan verbal yang dilakukan orangtua kepada anak akan menjadi contoh perilaku *bullying*. Hal ini akan diperparah dengan kurangnya kehangatan kasih sayang dan tidak adanya dukungan dan pengarahan membuat anak memiliki kesempatan untuk menjadi seorang pelaku *bullying*. Sebuah studi membuktikan bahwa perilaku agresif meningkat pada anak yang menyaksikan kekerasan yang dilakukan sang ayah terhadap ibunya. Sikap keluarga yang terlalu memanjakan anak sehingga tidak dapat membentuk kepribadian yang matang.⁴⁴

Keluarga menjadi salah satu faktor yang melatar belakangi terjadinya *bullying*, jika keluarganya hidup dengan rukun dan damai, maka anak pun dapat meniru hal-hal yang baik pula, dan begitu juga sebaliknya, jika sebuah keluarga mempunyai banyak masalah didalamnya dan terjadi kasus kekerasan antara kedua orang tua, kemudian pada saat terjadi kekerasan seorang anak ada ditempat kejadian, maka seorang anakpun meniru apa-apa yang dilihat oleh anak tersebut, dan dipraktikkan kepada teman-temannya. Adapun faktor eksternal meliputi:

c. Faktor Sekolah (Budaya)

⁴⁴ Haidarrotur Rochma, "Pengembangan Buku Panduan Keterampilan Pencegahan *Bullying* untuk Siswa Sekolah Menengah Atas", Jurnal UNESA, Vol. 7, No. 3, 2017, h. 12.

Tingkat pengawasan di sekolah sangat menentukan seberapa banyak dan seberapa seringnya terjadi peristiwa *bullying*, rendahnya pengawasan di sekolah berkaitan erat dengan berkembangnya perilaku *bullying* pada siswa. Pentingnya pengawasan dilakukan terutama di tempat bermain dan lapangan, karena biasanya di kedua tempat tersebut perilaku *bullying* kerap dilakukan. Penanganan yang tepat dan yang harus di perhatikan dari guru atau pengawas terhadap peristiwa *bullying* adalah satu hal yang sangat penting, dikarenakan perilaku *bullying* yang tidak ditangani dengan baik, akan menyebabkan perilaku *bullying* terulang kembali. *Bullying* yang dilakukan anak-anak berbeda antara satu anak dengan anak yang lainnya, jadi oleh sebab itu sangat erat kaitannya pendidikan anak-anak dengan jenis kebudayaannya masing-masing.

Pendidikan dan kebudayaan mengajarkan kita tentang bagaimana cara mengekspresikan kegembiraan dan kegusaran, dalam bentuk apa seharusnya pertengkaran dilakukan, dan bagaimana cara menunjukkan perasaan tidak senang, menentang atau mengemukakan suatu kesalahan.⁴⁵

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa lingkungan dan budaya dari masing-masing anak sangat mempengaruhi tingkah laku anak kedepannya, dan dalam pendidikan juga diajarkan cara seseorang mengekspresikan satu hal yang tidak disukai dengan cara yang benar, dan ini berguna untuk masing-masing anak dalam bergaul antar sesamanya guna untuk menghindari hal-hal yang tidak kita inginkan. faktor lingkungan atau teman sebaya termasuk ke dalam katagori faktor eksternal.

⁴⁵ Ali Qaimi, *Keluarga dan Anak Bermasalah*, (Bogor : Cahaya, 2004), h. 37-38.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian.⁴⁶

Metode yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah rancangan metode eksperimen, yang artinya mengidentifikasi atau menunjukkan adanya suatu pengujian (tes).⁴⁷ Jenis yang peneliti ambil di dalam metode eksperimen adalah desain *One Grup Pre-test-Post-test-Design* yang artinya melihat perbandingan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.⁴⁸ Desainnya sebagai tabel 3.1 di bawah ini:

Tabel 3.1
One Grup Pre-test-Post-test-Design

Pre-Test	Variabel Terikat	Post-Test
O ₁	X	O ₂

(Sumber: Juliansyah Nor 2013)

⁴⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, cv, 2016), h. 14.

⁴⁷ Nyoman Dantes, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: ANDI, 2012), h. 94.

⁴⁸ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 115.

Keterangan :

O_1 = Kondisi awal kecemasan korban *bullying* sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*)

X = Adanya perlakuan dengan menggunakan teknik relaksasi

O_2 = Kondisi akhir kecemasan korban *bullying* setelah diberikan perlakuan (*post-test*)

Pada desain tabel di atas, peneliti melakukan satu kali pengukuran pada suatu objek di depan (*pre-test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*), kemudian peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu sebanyak 3 kali setelah itu dilakukan pengukuran lagi untuk kedua kalinya.

B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

1. Lokasi

Lokasi penelitian adalah SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar Tahun Ajaran 2019/ 2020. Berdasarkan hasil dari pengamatan studi pendahuluan yang dilakukan, jumlah Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar berjumlah 3 Orang.

2. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya⁴⁹ Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan.⁵⁰

⁴⁹ Sugiono, *Metode Penelitian...*, h. 117.

⁵⁰S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta,2005), h. 118.

Menurut Rusdin Pohan, populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian.⁵¹Jadi populasi adalah keseluruhan obyek penilaian yang terdiri dari benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, tes nilai, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu.

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar yang berjumlah 163 siswa. Pertimbangan memilih kelas XI karena telah melakukan observasi awal dan pada jenjang SMA siswa mengalami kecemasan korban *bullying*. Jumlah populasi dapat dilihat dalam tabel 3.2 di bawah ini:

Tabel 3.2
Jumlah Populasi Penelitian Siswa
Kelas XI SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

Kelas	Jumlah Siswa
XI MIPA 1	23
XI IPS 3	23
Jumlah	46

(Sumber: Data sekolah, 2020)

Berdasarkan tabel di atas, alasan pemilihan populasi kelas dalam penelitian ini, berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari guru bimbingan konseling kepada peserta didik yang memiliki kecemasan korban *bullying* di kelas XI MIPA 1 dengan jumlah siswa 23 dan XI IPS 3 dengan jumlah siswa 23 maka jumlah keseluruhan kelas pada penjelasan tabel di atas berjumlah 46 siswa.

⁵¹Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana, 2009), h. 99.

3. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih untuk sumber data.⁵² Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan teknik *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang kepada seluruh anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.⁵³ Adapun jenis *nonprobability sampling*, yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling*. Menurut Juliansyah *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak untuk dijadikan sampel.⁵⁴

Sampel tersebut diambil berdasarkan ciri-ciri kecemasan korban *bullying* yaitu siswa merasa bahwa dirinya lebih lemah dari orang lain, tertutup, harga diri yang rendah, serta memiliki teman yang sedikit dikarenakan terlalu sering diejek oleh temannya dan mendapat perlakuan yang kurang baik dari teman-temannya, dan ciri-ciri lainnya yaitu khawatir tentang sesuatu, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 5 orang siswa. Jumlah sampel dapat dilihat dalam tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.3
Jumlah Anggota Sampel Penelitian Siswa
Kelas XI SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik	Jumlah Sampel
1	XI MIPA 1	23	3
2	XI IPS 3	23	2
	Jumlah	46	5

⁵² Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), h. 54.

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 112.

⁵⁴ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian...*, h. 155.

Berdasarkan tabel di atas, alasan pemilihan sampel dalam penelitian ini, berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari guru bimbingan konseling kepada peserta didik yang memiliki kecemasan korban *bullying* di kelas XI MIPA 1 dan XI IPS 3 dengan jumlah sampel dalam penelitian ini terdapat 5 siswa.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.⁵⁵ Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *skala likert* dan lembar observasi. *Skala Likert* yang digunakan yaitu untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁵⁶ *Skala likert* dalam penelitian ini dengan bentuk *checklist*.

Lembar observasi dalam penelitian ini adalah prosedur penerapan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. Dimana lembar observasi dalam penelitian ini berbentuk *checklist*. Setiap butir-butir pernyataan di dalam instrumen merupakan gambaran tentang korban *bullying*.

Kisi-kisi instrumen korban *bullying* dikembangkan dari ciri-ciri korban bully. Dimana di dalam kisi-kisi instrumen ini terdapat variabel, indikator, sub indikator, pernyataan positif (favorable), pernyataan negatif (unfavorable) total jumlah item pernyataan. Jumlah item pernyataan positif (favorable) sebanyak 37,

⁵⁵ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 118.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian*, h. 134.

dan item pernyataan negatif (unfavorable) sebanyak 33 sehingga total keseluruhan menjadi 70 item pernyataan.

Kisi-kisi instrumen korban *bullying* dapat dilihat pada tabel 3.4 di bawah ini:

Tabel 3. 4
Kisi-kisi Instrumen Korban *Bullying*

Variabel	Indikator	Sub indikator	Pernyataan		Total	
			Favourable	Unfavourable		
Korban <i>Bullying</i>	<i>Bullying verbal</i>	Julukan nama	1, 4	2, 3	4	
		Fitnah	1, 2	3, 4	4	
		Menghina	2, 3, 5	1, 4	5	
		Kritikan kejam	1, 2, 4	3	4	
		Mengancam	1, 4, 5	2, 3	5	
		Gossip	2	1, 3,	3	
	<i>Bullying fisik</i>	Memukuli	1, 3, 5	2, 4	5	
		Menendang	1, 3	2, 4	4	
		Mendorong	1, 4	2, 3	4	
		Menarik rambut	2	1	2	
		Mengunci seseorang dalam ruangan	1	2	2	
		Memalak (meminta paksa apa yang bukan miliknya)	1, 4	2, 3	4	
		Merusak dan menghancurkan barang	1	2	2	
	<i>Bullying relasional</i>	Pandangan agresif	2, 3	1	3	
		Lirikan mata	1, 2, 4	3	4	
		Tawa mengejek	1, 2, 3	4	4	
		Bahasa tubuh yang mengejek	5	1, 2, 3, 4	5	
	<i>Bullying elektronik</i>	Melalui media social	1, 6	2, 3, 4, 5,	6	
	Jumlah Total Keseluruhan					70

Butir pernyataan *favorable* (positif) pada alternatif jawaban siswa diberi skor 5-1. Apabila peserta didik menjawab pada kolom Selalu (SS) diberi skor 5, kolom Sering (S) diberi skor 4, kolom Kadang-Kadang (KK) diberi skor 3, kolom Jarang (JR) diberi skor 2, dan pada kolom Tidak Pernah (TP) diberi skor 1. Sedangkan butir pernyataan *unfavorable* (negatif) apabila siswa menjawab pada kolom Selalu (SS) diberi skor 1, kolom Sering (S) diberi skor 2, kolom Kadang-Kadang (KK) diberi skor 3, kolom Jarang (JR) diberi skor 4, dan pada kolom Tidak Pernah (TP) diberi skor 5. Semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka semakin rendah tingkat kecemasan korban *bullying* siswa, dan apabila semakin rendah alternatif jawaban siswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan korban *bullying* siswa. Ketentuan pemberian skor kecemasan korban *bullying* dapat dilihat pada tabel 3.5 di bawah ini:

Tabel 3.5
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

NO	Pilihan Jawaban	Bobot Nilai	
		<i>Favourable</i> (+)	<i>Unfavourable</i> (-)
1	Selalu (SS)	5	1
2	Sering (S)	4	2
3	Kadang-kadang (KK)	3	3
4	Jarang (JR)	2	4
5	Tidak Pernah (TP)	1	5

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian. Peneliti terlebih dahulu melakukan tahapan validasi instrumen. Validasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah validasi konstruk dilakukan penimbangan oleh 1 orang dosen ahli yaitu Ibu Annisa Apriliyanti, M. Pd untuk menguji kelayakan instrumen. Masukan dari

dosen ahli dijadikan landasan dalam penyempurnaan alat pengumpulan data yang dibuat.

1. Validasi Instrumen

Validasi adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan keshahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validasi tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validasi rendah. Valid berarti bahwa instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.⁵⁷

Uji validasi merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan atau keabsahan suatu alat ukur.⁵⁸ Uji Validasi diuji cobakan pada kelas XI Pesantren Terpadu Dayah Daruzzahidin Tahun Ajaran 2020/2021 pada tanggal 30 juni 2020 yang berjumlah 30 siswa. Pengujian validasi butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam skala korban *bullying*. Pengelolaan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 20. Lebih jelasnya hasil perhitungan validasi dengan menggunakan rumus *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- r_{xy} : Koefisien korelasi antara variable x dan variabel y, dua variable yang dikorelasikan (*product moment*)
 N : *Number of Cases*.

⁵⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 211.

⁵⁸ Sunjoyo, dkk, *Aplikasi SPSS untuk Smart Riset (Program IBM SPSS 21.0)*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 38.

- $\sum XY$: Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
 $\sum X$: Jumlah seluruh skor X
 $\sum Y$: Jumlah seluruh skor Y⁵⁹

Selanjutnya, hasil dari perhitungan validasi tersebut dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi jika r hitung $\geq r$ tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrument tersebut berkorelasi signifikan terhadap skor total dan dinyatakan valid. Namun sebaliknya, apabila r hitung $\leq r$ tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrumen tersebut tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total, dan ini berarti instrument tersebut dinyatakan tidak valid.

Pengujian validasi dilakukan terhadap 70 item pernyataan dengan jumlah subjek 30 siswa. Dari 70 item pernyataan diperoleh 31 item pernyataan yang valid dan 39 item tidak valid. Hasil uji validasi butir item dapat dilihat pada table 3.6 di bawah ini:

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Butir Item

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	1,4,5,6,7,11,12,13,14,15,17,22,24,31,32,33,36,37,40,44, ,46,50,56,59,61,63,64,65,66,67,69	31
Tidak Valid	2,8,9,10,16,18,19,20,21,23,25,26,27,28,29,30,34,35,38, ,39,41,42,43,45,47,48,49,51,52,53,54,55,57,58,60,62,6 8,70	39

⁵⁹ Subaca, *Statistik Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), h. 148.

Adapun hasil validasi instrumen korban *bullying* siswa dengan menggunakan rumus *product moment* adalah sebagai berikut :

Tabel 3.7
Output Validasi Butir Item

No Pernyataan	r hitung	r tabel	Kesimpulan	Keterangan
1	410	0.361	Valid	Dipakai
2	406	0.361	Valid	Dipakai
3	620	0.361	Valid	Dipakai
4	403	0.361	Valid	Dipakai
5	455	0.361	Valid	Dipakai
6	719	0.361	Valid	Dipakai
7	775	0.361	Valid	Dipakai
8	509	0.361	Valid	Dipakai
9	660	0.361	Valid	Dipakai
10	545	0.361	Valid	Dipakai
11	594	0.361	Valid	Dipakai
12	412	0.361	Valid	Dipakai
13	486	0.361	Valid	Dipakai
14	466	0.361	Valid	Dipakai
15	598	0.361	Valid	Dipakai
16	478	0.361	Valid	Dipakai
17	391	0.361	Valid	Dipakai
18	706	0.361	Valid	Dipakai
19	586	0.361	Valid	Dipakai
20	479	0.361	Valid	Dipakai
21	459	0.361	Valid	Dipakai
22	465	0.361	Valid	Dipakai
23	402	0.361	Valid	Dipakai
24	514	0.361	Valid	Dipakai
25	708	0.361	Valid	Dipakai
26	538	0.361	Valid	Dipakai
27	383	0.361	Valid	Dipakai
28	712	0.361	Valid	Dipakai
29	497	0.361	Valid	Dipakai
30	417	0.361	Valid	Dipakai
31	514	0.361	Valid	Dipakai

Sumber: Output SPSS 20

Berdasarkan tabel di atas, maka apabila hasil $r_{hitung} >$ dari r_{tabel} maka pernyataan maka pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid. Penyebaran angket kepada 30 responden maka menggunakan nilai dari r_{tabel} adalah 0,361. Jadi, dari hasil validasi instrumen korban *bullying* dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 20 yaitu ada 70 item pernyataan yang disebarakan kepada 30 responden kemudian setelah diolah menggunakan SPSS 20 menyatakan bahwa pernyataan yang dikatakan valid 31 item.

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda.⁶⁰ Realiabilitas berarti keterpercayaan atau keandalan, dimana suatu instrumen dapat dinyatakan andal dan terpercaya apabila instrumen tersebut dapat memberikan hasil yang sama setelah berkali-kali dilakukan pengukuran terhadap responden. Reliabilitas penting dilakukan agar dapat menentukan kualitas instrumen yang dikembangkan serta dapat diketahui apakah suatu instrumen layak untuk digunakan atau sebaliknya. Sebagai tolak ukur untuk menginterpretasikan derajat reliabilitas, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada tabel 3.7 di bawah ini:⁶¹

⁶⁰ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri, 2014), h. 234-242.

⁶¹ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 231.

Tabel 3.8
Interval Koefisien Derajat Reliabilitas

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

(Sumber: Sugiyono, 2009)

Berdasarkan tabel di atas, dijelaskan bahwa jika hasil reliabilitas 0,00-0,199 maka tingkat reliabilitas kategori sangat rendah, jika 0,20-0,399 maka tingkat reliabilitas kategori rendah, jika 0,40-0,599 maka tingkat reliabilitas kategori sedang, jika 0,60-0,799 maka tingkat reliabilitas kategori kuat dan jika 0,80-1,000 maka tingkat reliabilitas kategori sangat kuat.

Untuk dapat mengetahui nilai *cronbach's alpha* maka dilihat hasil dari output SPSS seri 20 pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.9
Output Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
,789	31

(Sumber: Output SPSS Versi 20)

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* adalah ,789 dari 31 item instrumen.

Hasil reliabilitas *cronbach's alpha* untuk skala kecemasan korban *bullying* dan kategori reliabilitas dijelaskan kembali dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3.10
Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Korban *Bullying*

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items	Tafsiran
Korban <i>bullying</i>	,789	31	Reliabilitas Kuat

Berdasarkan tabel di atas terdapat nilai cronbach's alpha sebesar ,789 dari jumlah 31 item pernyataan, maka tolak ukur yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa item-item pernyataan masuk ke dalam derajat reliabilitas kuat. Maka item-item pernyataan yang telah valid tersebut dapat digunakan untuk pelaksanaan penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data.⁶² Upaya pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala dan observasi.

1. Skala

Skala adalah Instrumen penelitian yang digunakan dalam *skala likert* dapat dibuat dalam bentuk *check list*. *Skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Peneliti dapat memperoleh berbagai fakta dan opini mengenai peserta didik yang diteliti melalui skala.⁶³ Peserta didik diminta memilih salah satu pilihan jawaban dengan memberi tanda *checklist* yang telah disediakan. Pilihan jawaban yang diminta adalah jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

⁶² Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Citapustaka Media, 2014), h. 120.

⁶³Sugiyono, *Metode Penelitian*,h. 134.

2. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengamatan (pengambilan data) untuk memotret seberapa jauh efek tindakan telah mencapai sasaran.⁶⁴ Observasi adalah cara untuk mengumpulkan data yang diinginkan dengan jalan mengadakan cara pengamatan secara langsung.⁶⁵

Pengamatan adalah suatu teknik penilaian yang dilakukan seseorang untuk mengamati ketercapaian indikator perilaku atau aspek tertentu dengan menggunakan indra, baik secara langsung maupun tidak langsung kepada individu atau kelompok.

Berdasarkan permasalahan ini, peneliti menggunakan teknik observasi dengan jenis nonpartisipasi (*nonparticipant observation*). Jadi observasi nonpartisipan adalah observasi yang menjadikan peneliti berperan sebagai penonton.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data juga merupakan proses pengorganisasian data ke dalam bentuk suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga ditemukan jawaban dari tujuan penelitian.⁶⁶ Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul.

⁶⁴ Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: PT. Rajawali Pers, 2010), h. 143.

⁶⁵ H.M. Umar, *Bimbingan dan Penyuluhan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2001), h. 123.

⁶⁶ Marzuki, *Metodologi Riset*, (Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI, 1989), h.89.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan *software SPSS versi 20* dengan uji statistik *Shapiro Wilk*.⁶⁷ Hipotesis dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

H_0 : Data berdistribusi normal (sig. > 0.05).

H_a : Data tidak berdistribusi normal (sig. < 0.05).⁶⁸

Tahapan kriteria pengujian yang diambil berdasarkan nilai probabilitas adalah jika probabilitas (sig) > 0,05, maka H_0 diterima dan jika probabilitas (sig) < 0,05, maka H_0 ditolak.⁶⁹ Jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima dan jika nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak.

2. Uji-T

Skor t hasil penelitian menggunakan program SPSS versi 20 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji-t bertujuan mengkaji efektivitas suatu perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara sebelumnya dengan keadaan sesudah perlakuan.⁷⁰

Kriteria pengujian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Jika sig > 0.05 maka H_a diterima, dilain pihak H_0 ditolak

Jika sig < 0.05 maka H_a ditolak

⁶⁷ Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim, *Prosedur-Prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*, (Yogyakarta: Gava Media, 2017), h. 135.

⁶⁸ Setia Prama, dkk, *Dasar-Dasar Statistika Dengan Software R Konsep dan Aplikasi*, (Bogor: Penerbit In Media, 2016), h.169.

⁶⁹Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), h. 153-167.

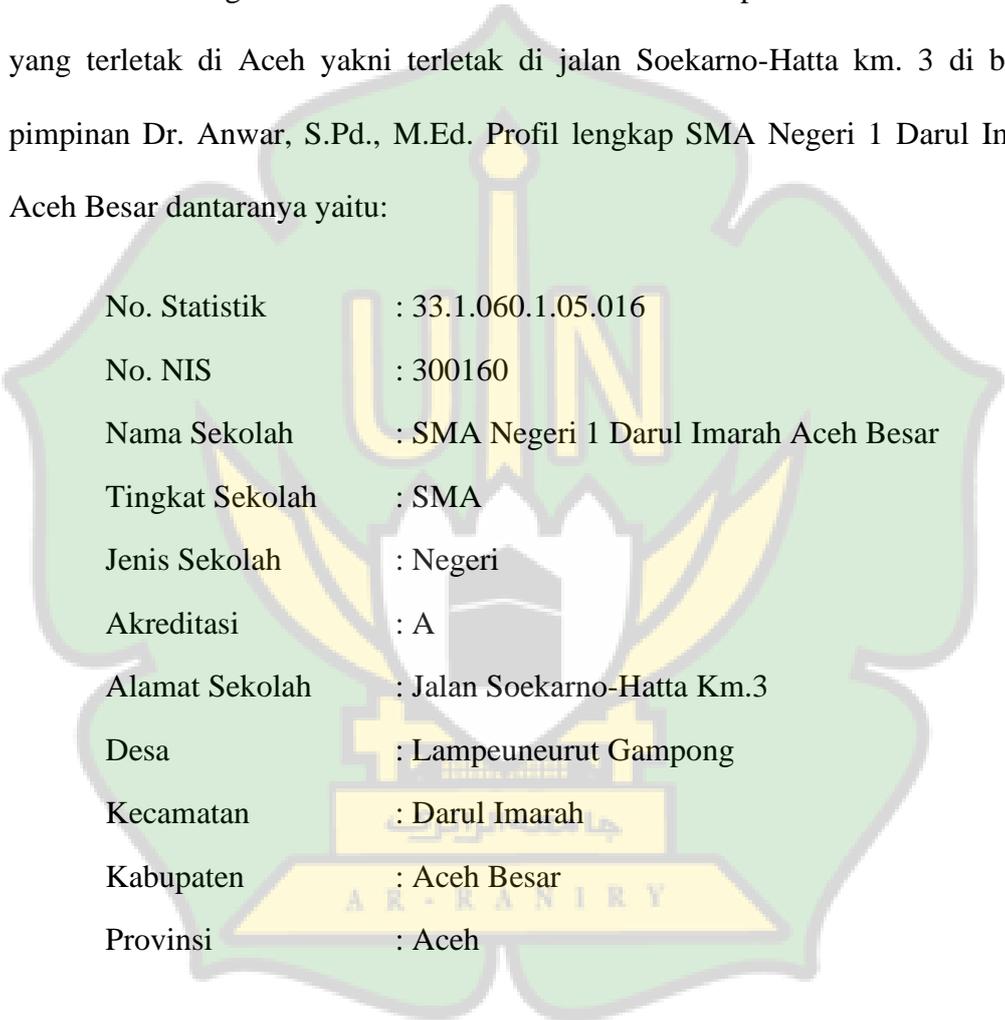
⁷⁰Furqon, *Statistik Terapan Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. SS198.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar merupakan salah satu sekolah yang terletak di Aceh yakni terletak di jalan Soekarno-Hatta km. 3 di bawah pimpinan Dr. Anwar, S.Pd., M.Ed. Profil lengkap SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar diantaranya yaitu:



No. Statistik	: 33.1.060.1.05.016
No. NIS	: 300160
Nama Sekolah	: SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar
Tingkat Sekolah	: SMA
Jenis Sekolah	: Negeri
Akreditasi	: A
Alamat Sekolah	: Jalan Soekarno-Hatta Km.3
Desa	: Lampeuneurut Gampong
Kecamatan	: Darul Imarah
Kabupaten	: Aceh Besar
Provinsi	: Aceh

Visi SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar yaitu "Berkeakharan, Cerdas, Terampil Berdasarkan IPTEK dan IMTAQ".

Misinya yaitu:

1. Menciptakan budaya dan lingkungan kelas yang menumbuhkembangkan karakter.
2. Menciptakan pembelajaran yang unggul sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.
3. Membangun kecakapan hidup siswa sesuai bakat, minat dan tuntutan zaman.
4. Membudayakan sekolah hijau, bersih, sehat, indah, nyaman dan aman.
5. Meningkatkan profesionalisme pendidikan dan tenaga pendidikan yang unggul dan bermutu.
6. Meningkatkan peran serta masyarakat untuk mendukung program pendidikan di sekolah.

Tabel 4.1
Jumlah Siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

Jumlah Siswa	L	P	Jumlah
Kelas X	82	81	163
Kelas XI	76	119	195
Kelas XII	83	102	185
Total	241	302	543

Sumber: Dokumentasi SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

Dari tabel di atas menjelaskan bahwa siswa di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar berjumlah 543 yang terdiri dari 241 siswa laki-laki dan 302 siswi perempuan. Adapun pembagian siswa perkelas yaitu kelas X terdiri dari 82 jumlah siswa laki-laki dan 81 siswi perempuan dengan jumlah keseluruhan siswa kelas X yaitu 163. Siswa kelas XI berjumlah 195 orang siswa yang terdiri dari 76 siswa laki-laki dan 119 orang siswi perempuan, kemudian keseluruhan siswa di

kelas XII berjumlah 185 orang siswa yang terdiri dari 83 orang laki-laki dan 102 siswi perempuan.

Tabel 4.2
Jumlah Rombel di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

Rombel	Jumlah
Kelas X MIPA	5
Kelas X IPS	3
Kelas XI MIPA	5
Kelas XI IPS	3
Kelas XII MIPA	4
Kelas XII IPS	3
Total	23

Sumber: Dokumentasi SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

Dari tabel di atas menjelaskan bahwa jumlah rombel yang ada di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar bertotal 23, yang terdiri dari 5 jumlah rombel di kelas X MIPA, 3 jumlah rombel di kelas X IPS, 5 jumlah rombel di kelas XI MIPA, 3 jumlah rombel di kelas XI IPS, 4 jumlah rombel di kelas XII MIPA dan 3 jumlah rombel di kelas XII IPS.

Tabel 4.3
Data Guru SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

Data Guru	Status	L	P	Jumlah
	PNS	14	39	53
Non PNS	1	9	10	
Total	15	48	63	

Sumber: Dokumentasi SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

Dari tabel diatas menjelaskan bahwa guru yang ada di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar berjumlah 63 orang guru yang terdiri dari 15 orang laki-laki dan 48 orang guru perempuan. Dari data guru tersebut juga menjelaskan bahwa guru PNS berjumlah 53 orang dan jumlah guru non PNS berjumlah 10 orang.

Tabel 4.4
Data Guru BK SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

No	Nama	Status
1.	Melliati, S. Pd	PNS
2.	Cut Aja Nafisah, S. Pd.I	PNS
3.	Irfira, S. Pd	Non PNS

Dari tabel di atas, maka guru bimbingan dan konseling yang ada di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar berjumlah 3 orang yaitu Melliati, S. Pd berstatus PNS sebagai koordinator Bimbingan Konseling kemudian, Cut Aja Nafisah, S. Pd.I berstatus PNS dan menjadi guru Bimbingan Konseling, dan Irfira, S. Pd berstatus non PNS dan menjadi guru Bimbingan Konseling.

Tabel 4.5
Sarana dan Prasarana SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

Sarana dan prasarana	Unit
RKB	22
Perpustakaan	1
Lab Komputer	1
UKS	1
Gudang	1
Kantin	1
Rumah penjaga Sekolah	1
Musholla	1
Toilet Guru	1
Toilet Siswa	2
Ruang Guru	1

Sumber: Dokumentasi SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

Dari tabel di atas menjelaskan bahwa sarana dan prasarana SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar terdiri dari ruang kelas belajar sebanyak 22 unit, 1 perpustakaan, 1 lab komputer, 1 UKS, 1 gudang, 1 kantin, 1 rumah penjaga sekolah, 1 musholla, 1 toilet guru, 2 toilet siswa, 1 ruang guru.

B. Hasil Penelitian

1. Penyajian Data

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar dengan cara eksperimen. Sebelum pemberian *treatment*, terlebih dahulu peneliti melakukan pengukuran awal dengan cara menyebarkan angket kepada siswa (*pre-test*), kemudian peneliti memberikan *treatment* kepada sampel penelitian yang mengalami kecemasan korban *bullying* dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dan setelah pemberian *treatment* selesai kemudian peneliti melakukan pengukuran setelah memberikan *treatment* (*post-test*) kepada siswa yang menjadi sampel penelitian untuk melihat perbandingan dari hasil pengukuran sebelum dan sesudah pemberian *treatment* oleh peneliti. Adapun tahap-tahap yang dilakukan peneliti dalam melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar yaitu sebagai berikut:

a. Pre-Test

Pre-test dilaksanakan pada hari kamis, jum'at dan sabtu di kelas XI MIPA 1 dan XI IPS 3 yang diawali dengan penyebaran angket kecemasan korban *bullying* siswa yang dilaksanakan pada tanggal 3 september 2020 yang berjumlah 46 siswa. Hasil pengelolaan angket kecemasan korban *bullying* siswa tersebut menyatakan bahwa kecemasan korban *bullying* berada pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Adapun kategori kecemasan korban *bullying* siswa dapat di lihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.6
Kategori Kecemasan Korban *Bullying*

No	Batas Nilai	Kategori Korban <i>Bullying</i>
1	<116	Tinggi
2	116-137	Sedang
3	>137	Rendah

(Sumber: Microsoft Excel 2010)

Dari tabel di atas, dapat di lihat bahwa batas nilai <116 berada pada kategori korban *bullying* tinggi, yang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai <116 maka siswa tersebut tergolong memiliki kecemasan korban *bullying* tingkat tinggi. Selanjutnya batas nilai antara 116-137 berada pada kategori kecemasan korban *bullying* sedang, yang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai antara 116-137 maka siswa tersebut tergolong memiliki kecemasan korban *bullying* tingkat sedang. Selanjutnya batas nilai >137 berada pada kategori kecemasan korban *bullying* rendah, yang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai >137 maka siswa tersebut tergolong memiliki kecemasan korban *bullying* tingkat rendah.

Adapun untuk melihat tingkat persentase kategori kecemasan korban *bullying* yang dialami siswa maka dapat di hitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut ini :

$$P = \frac{F \text{ (Skor yang dicapai)}}{N \text{ (Jumlah Skor Maksimal)}} \times 100\%.^{124}$$

Dari rumus tersebut maka dapat dilihat

hasil dari persentase kategori kecemasan korban *bullying* siswa pada tabel 4.2 dibawah ini :

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 95.

Tabel 4.7
Persentase Korban *Bullying* siswa

Kategori Korban <i>Bullying</i>	F	Persentase Kecemasan Korban <i>Bullying</i>
Tinggi	5	11%
Sedang	31	67%
Rendah	10	22%
Jumlah	46	100%

Berdasarkan hasil tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan korban *bullying* siswa di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar kelas XI Tahun Ajaran 2020/2021 yang diwakili oleh 46 siswa yaitu terdapat 5 siswa dengan kategori kecemasan korban *bullying* tinggi berada pada persentase 11 %, terdapat 31 siswa dengan kategori kecemasan korban *bullying* sedang berada pada persentase 67%, dan terdapat 10 siswa dengan kategori kecemasan korban *bullying* rendah pada persentase 22%.

Berdasarkan persentase tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat 5 siswa yang memiliki kategori kecemasan korban *bullying* tinggi untuk dapat diberikan perlakuan (*treatment*) melalui layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Adapun data hasil skor *pre-test* kecemasan korban *bullying* yang diperoleh dijelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.8
Hasil Skor *Pre-Test* Siswa

No	Responden	<i>Pre-Test</i> (Kondisi awal)	Kategori Kecemasan
1	NZ	101	Tinggi
2	SA	106	Tinggi
3	RR	100	Tinggi
4	CD	103	Tinggi
5	TR	109	Tinggi
Jumlah		519	

Berdasarkan tabel di atas menyatakan bahwa terdapat 5 siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini karena berada pada kategori tingkat tinggi dan akan diberikan *treatment* untuk mengurangi kecemasan korban *bullying*. 5 orang siswa tersebut berasal dari gabungan kelas XI MIPA dan XI IPS. Kemudian dalam penelitian ini, peneliti memilih beberapa kecemasan korban *bullying* yang dilakukan oleh siswa dari hasil penjumlahan setiap item pernyataan.

Dari hasil penjumlahan item pernyataan tersebut bahwa tingkat tertinggi kecemasan korban *bullying* berada ada beberapa item tentang ejekan, difitnah, ancaman, dan tatapan sinis, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.9
Hasil Pilihan Jawaban unfavorable tertinggi pada butir pernyataan yaitu “ejekan, difitnah, ancaman, dan tatapan sinis”

No	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase
1	SS	2	40 %
2	S	3	60 %
3	KK	-	-
4	JR	-	-
5	TP	-	-
Jumlah		5	100%

Dari tabel di atas menyatakan bahwa ada 2 siswa yang menjawab sangat sering terhadap pernyataan negatif tentang ejekan, difitnah, ancaman, dan tatapan sinis, ada 3 siswa yang menjawab sering terhadap pernyataan ejekan, difitnah, ancaman, dan tatapan sinis. Hal ini menandakan bahwa pernyataan negatif tersebut sesuai dengan kondisi yang dialami oleh siswa dan tidak ada jawaban lain terhadap pilihan jawaban tersebut.

b. Treatment I

Pemberian *treatment* diberikan kepada 5 siswa yang menjadi sampel penelitian ini selama 3 kali pertemuan dengan menggunakan topik pembahasan tugas yaitu pemahaman diri (siapa aku ?). Pemilihan topik tersebut karena siswa yang menjadi korban *bullying* belum memahami tentang siapa dirinya yang dibuktikan dari hasil pengolahan data sebelum diberikan *treatment*.

Treatment pertama diberikan pada tanggal 8 september 2020, dengan durasi waktu 30 menit. *Treatment* diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi yang bertujuan agar siswa dapat lebih santai, tidak perlu takut dan rileks saat membahas materi dan lebih mengenal tentang siapa dirinya dan lebih memahami diri sendiri. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, yang diberikan pada penelitian ini sesuai dengan tahap yang telah dikemukakan oleh prayitno. Tahap-tahap konseling kelompok diantaranya yaitu:

1) Tahap Pembentukan

Setelah kelompok sudah terbentuk, peneliti yang berperan sebagai pemimpin kelompok memulai kegiatan sesuai dengan tujuan yang diharapkan oleh peneliti. Peneliti mengawali kegiatan dengan mengucapkan salam, mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas waktu yang telah diluangkan, memimpin doa, saling memperkenalkan diri dengan menyebut nama dan kelas, peneliti memberikan sedikit permainan untuk mencairkan suasana agar suasana semakin aktif dan adanya keakraban antara sesama anggota kelompok sehingga siswa lebih terbuka dalam memberikan pendapat dan sebagainya.

kemudian peneliti melanjutkan dengan menjelaskan tentang pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, asas-asas dalam konseling kelompok.

2) Tahap peralihan

Tahap ini merupakan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga. Untuk memasuki tahap ketiga perlu adanya kesukarelaan dan kemauan dari setiap anggota kelompok untuk memasuki tahap ketiga. Pada tahap ini, peneliti menanyakan kesiapan siswa untuk memulai ke tahap kegiatan kelompok.

3) Tahap kegiatan

Pada tahap ini, peneliti menjelaskan topik yang akan dibahas adalah topik tugas tentang pemahaman diri (siapa aku ?). Pemilihan topik tersebut karena dari hasil pengolahan data *pre-test* menyatakan bahwa jenis kecemasan korban *bullying* yang dialami siswa adalah siswa yang mendapat ejekan, difitnah, ancaman, dan tatapan sinis. Jadi, topik tersebut diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan korban *bullying* yang terjadi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

Pemberian layanan konseling kelompok yang diberikan dengan menggunakan teknik relaksasi dengan cara peneliti harus menyiapkan ruangan atau tempat yang akan dilakukan untuk melakukan latihan relaksasi tempat yang digunakan harus tenang dan nyaman agar siswa lebih mudah untuk berkonsentrasi dan lebih fokus, tempat duduk yang dipilih juga harus nyaman, saat proses konseling kelompok berlangsung, peneliti meminta kepada seluruh siswa untuk menarik nafas 3-4 kali agar siswa tetap tenang dan memberikan pendapatnya tanpa ada rasa takut. Dalam proses konseling kelompok pemimpin kelompok

(peneliti) meminta kepada anggota kelompok untuk menukar dan menyatukan pendapat untuk memecahkan masalah dengan cara mencari solusi yang tepat secara bersama-sama. Pada tahap ini juga peneliti dan anggota kelompok sekilas membahas topik tentang pemahaman diri (siapa aku ?) karena waktu yang ditentukan bersama telah habis. Namun sebelum ke tahap pengakhiran, peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya.

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, pemimpin kelompok (peneliti) dan anggota kelompok mengambil kesimpulan dari topik yang sudah dibahas. Setelah setiap siswa menyampaikan kesimpulannya masing-masing, peneliti memberikan kesimpulan secara umum dan menutup perjumpaan pada hari ini. Kesimpulan yang didapat dari topik awal dengan menggunakan latihan relaksasi pertama ini yaitu siswa yang masih merasa ragu dan tegang saat mengeluarkan pendapatnya dan masih memperlihatkan kecemasan seperti menunduk saat berbicara, gugup, khawatir, gelisah, dan sulit untuk berkonsentrasi, para anggota diberikan kesempatan untuk menyampaikan kesan dari hasil *treatment* yang telah dilaksanakan, menyampaikan pesan atau harapan dan membuat kontrak untuk pertemuan berikutnya.

c. *Treatment II*

Pertemuan kedua dilakukan pada tanggal 10 September 2020, pertemuan ini berlangsung selama 45 menit. Sama seperti pertemuan pertama, pada pertemuan kedua ini peneliti menjalankan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi. Pada pertemuan kedua ini, peneliti tidak lagi menjalankan tahap

pertama (tahap pembentukan) dan tahap kedua (tahap peralihan) namun langsung memasuki tahap ketiga yaitu tahap kegiatan kelompok.

Pada tahap kegiatan ini, peneliti menciptakan suasana konseling kelompok menjadi aktif dan peneliti memulai dengan pemberian *treatment* berupa latihan relaksasi dengan menggunakan materi “pengembangan diri”. Dengan tujuan agar siswa lebih dapat mengembangkan potensi atau kemampuan yang dimilikinya. Sebelum melaksanakan latihan relaksasi, peneliti memberikan intruksi atau arahan yang sama seperti yang dilakukan pada *treatment* pertama. latihan relaksasi ini harus memilih tempat yang tenang dan nyaman agar siswa lebih mudah untuk berkonsentrasi dan lebih fokus, tempat duduk yang dipilih juga harus nyaman, saat proses konseling kelompok berlangsung, kemudian peneliti meminta kepada seluruh siswa untuk menarik nafas 3-4 kali agar siswa tetap tenang dan memberikan pendapatnya tanpa ada rasa takut.

Dalam proses konseling kelompok peneliti memberikan topik tugas berupa pengembangan diri untuk di bahas secara tuntas, yang bertujuan agar siswa lebih dapat mengembangkan potensi atau kemampuan yang dimilikinya. Pada saat proses tanya jawab topik tentang pengembangan diri sedang berjalan, siswa mulai mencoba mengungkapkan masalah yang dapat dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok, kemudian semua anggota kelompok diberikan kesempatan untuk memberikan pendapat mereka masing-masing dalam menyelesaikan permasalahan, dan mengambil tindakan tepat dalam mencegah permasalahan yang akan terjadi selanjutnya. Peneliti meminta untuk siswa menonton video motivasi. Setelah selesai melakukan tanya jawab dan melihat

video singkat selanjutnya peneliti menanyakan kembali kepada masing-masing siswa kesimpulan yang dapat diambil. Tak lama setelah itu, peneliti juga menyampaikan kesimpulan secara umum. Peneliti memberikan penguatan kepada siswa untuk tidak perlu takut dalam mengembangkan kemampuan yang ada dalam diri siswa.

d. Treatment III

Pada pertemuan ketiga atau pertemuan terakhir dilakukan pada tanggal 12 September 2020. Pada pertemuan ini, peneliti menanyakan siswa hasil dari komitmen tentang kedua topik diatas. Topik pertama membahas “siapa aku” dan topik kedua yaitu “pengembangan diri”. Kedua topik ini sangat penting bagi siswa yang menjadi korban *bullying*, siswa menyatakan kecemasan yang dirasakan secara perlahan mulai hilang, dengan cara lebih mengenal siapa dirinya dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, kemudian siswa mampu menjadi pribadi yang lebih percaya diri dengan memanfaatkan kekurangan yang dimilikinya, mengembangkan potensi atau kelebihan yang dimilikinya, menjadikan kekurangan dan kelebihannya sebagai motivasi untuk menjadi pribadi yang baik. Kemudian siswa mampu mencegah dan mengantisipasi jika kembali menjadi korban *bullying*. Dari pernyataan tersebut menjelaskan bahwa siswa telah berhasil untuk menjalankan komitmennya, dari hasil *post-test*.

Setelah topik pembahasan dalam layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi telah selesai, kemudian peneliti membagikan *post-test* dengan angket yang sama yang dibagikan pada saat *pre-test* yang berbentuk skala

kecemasan korban *bullying* untuk mengukur hasil sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

e. Post-Test

Setelah 3 kali pertemuan dalam layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi selesai diberikan maka peneliti melakukan pengukuran terakhir (*post-test*) pada pertemuan ketiga untuk mengetahui hasil pemberian *treatment* tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.10
Hasil Skor *Post-Test* Siswa

No	Responden	<i>Post-Test</i> (Kondisi Akhir)	Kategori Kecemasan
1	NZ	137	Sedang
2	SA	137	Sedang
3	RR	139	Rendah
4	CD	141	Rendah
5	TR	141	Rendah
Jumlah		695	

(Sumber: Microsoft Excel 2010)

Dari hasil *post-test* di atas menunjukkan bahwa ada perubahan peningkatan skor kecemasan korban *bullying* sesudah pemberian *treatment* melalui layanan konseling kelompok. Perubahan dilihat dari perilaku dan psikologis selama diberikan perlakuan. Hal ini menyatakan bahwa adanya penurunan kecemasan korban *bullying* secara signifikan berdasarkan hasil pengolahan data. Perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.11
Perbedaan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

No	Responden	<i>Pre-test</i> (Kondisi Awal)	Tingkat Keemasan Korban <i>Bullying</i>	<i>Post-test</i> (Kondisi Akhir)	Tingkat Kecemasan Korban <i>Bullying</i>
1	NZ	101	Tinggi	137	Rendah
2	SA	106	Tinggi	137	Rendah
3	RR	100	Tinggi	139	Sedang
4	CD	103	Tinggi	141	Sedang
5	TR	109	Tinggi	141	Rendah
Jumlah		519		695	

Berdasarkan hasil skor tabel di atas menunjukkan perbandingan antara skor *pre-test* (101, 106, 100, 103, 109) dan skor *post-test* (137, 137, 139, 141, 141) dimana kecemasan korban *bullying* siswa mengalami perubahan skor secara signifikan. Secara rinci untuk melihat perbandingan persentase kecemasan korban *bullying* pada saat *pre-test* (pengukuran awal) dan *post-test* (pengukuran akhir) dari 5 siswa, maka dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.12
Perbedaan Hasil Persentase *Pre-test* dan *Post-test*

No	Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		F	%	F	%
1	Tinggi	5	100%	0	0.00
2	Sedang	0	0	2	40 %
3	Rendah	0	0	3	60 %
Jumlah		5	100%	5	100%

Berdasarkan hasil tabel di atas, menunjukkan hasil perbandingan skor *pre-test* dan *pos-test* kecemasan korban *bullying*. Dimana pada saat *pre-test* (belum adanya perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi) terdapat 5 siswa berkategori tinggi dengan persentase 100%, mengalami perubahan

penurunan pada saat *post-test* (setelah diberikanya perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi) sehingga terdapat 2 siswa yang berkategori sedang memiliki persentase 40% dan adapun sebanyak 3 siswa yang berkategori rendah memiliki persentase 60%.

Maka dari hasil persentase skor *pre-test* dan skor *post-test* di atas, dapat dilihat rata-rata dengan adanya layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi yang diujikan dalam penelitian ini memiliki daya pengaruh baik, yaitu mampu menghasilkan perubahan yang signifikan pada skor kecemasan korban *bullying* pada *pre-test* dan *post-test*. Sehingga dengan adanya perubahan pada skor tersebut, maka tingkat kecemasan korban *bullying* siswa dapat berkurang, kemudian untuk mengetahui alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.13
Alternatif Jawaban Siswa Pada Beberapa Item Setelah *Post-Test*

No	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase
1	SS	-	-
2	S	-	-
3	KK	-	-
4	JR	1	20%
5	TP	4	80%
Jumlah		5	100%

Dari tabel diatas menunjukkan hasil jawaban siswa sesudah pemberian *treatment*, menunjukkan adanya ketidaksesuaian terhadap item pernyataan ditandai dari hasil pemilihan jawaban. Ada 1 siswa yang memilih jawaban jarang terhadap item pernyataan ini dan ada 4 siswa yang memilih jawaban tidak pernah terhadap pernyataan item yang dibahas saat pemberian *treatment*.

Pemberian *treatment* yang diberikan oleh peneliti memberikan dampak baik terhadap pola pikir dan mengembangkan dalam pengentasan pemasalahan siswa yang sebelum pemberian *treatment* siswa mendapat ejekan, difitnah, ancaman, dan tatapan sinis namun ketika pemberian *treatment*, siswa mengatakan bahwa mereka tidak perlu merasa khawatir lagi saat mendapat ejekan, difitnah, ancaman, dan tatapan sinis karena mereka mulai lebih yakin dengan kemampuan yang mereka miliki. Dari hal tersebut terdapat perubahan pada perilaku siswa yang berusaha untuk lebih berani dalam menghadapi perilaku *bullying* yang diberikan oleh temannya. Perbandingan alternatif jawaban siswa pada beberapa item pernyataan sebagai berikut:

Tabel 4.14
Perbandingan Alternatif Jawaban Siswa pada beberapa Item
Sebelum dan Sesudah Pemberian *Treatment*

No	Alternatif Jawaban	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		F	%	F	%
1	SS	2	40%	0	0
2	S	3	60%	0	0
3	KK	0	0	0	0
4	JR	0	0	1	20%
5	TP	0	0	4	80%
Jumlah		5	100%	5	100%

Dari tabel di atas menjelaskan bahwa adanya perbedaan kecemasan korban *bullying* pada beberapa item sebelum dan sesudah diberikan *treatment* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Hal ini dapat dilihat dari pilihan jawaban yang dipilih oleh siswa sebelum pemberian *treatment* yang menunjukkan hasil bahwa ada 2 siswa yang memilih sangat sering, 3 siswa memilih sering. Namun sesudah diberikan *treatment* melalui layanan konseling

kelompok dengan teknik relaksasi menunjukkan hasil bahwa 1 siswa menjawab jarang, dan 4 siswa menjawab tidak pernah, hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Perubahan yang dimaksud adalah berkurangnya tingkat kecemasan yang korban *bullying* dengan melihat skor sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

2. Pengolahan Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji normalitas dan uji *paired sampel t test*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi dalam variabel yang digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal. Uji normalitas yang dilakukan adalah uji *Shapiro Wilk* merupakan salah satu uji nonp parametrik yang akurat digunakan pada kelompok kecil yang berjumlah <50 responden. Normal tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika $\text{sig} > 0.05$ maka data berdistribusi normal. Sedangkan jika $\text{sig} < 0.05$ maka data tidak berdistribusi normal.¹²⁵ Untuk membuktikan normalitas data maka diuji dengan menggunakan SPSS. Setelah di uji normalitas data yang diperoleh hasilnya sebagai tabel di bawah ini:

¹²⁵ V. Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), h. 55.

Tabel 4.15
Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
pretest	.943	5	.687
posttest	.821	5	.119

(Sumber: SPSS versi 20)

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, maka di peroleh uji normalitas *Shapiro Wilk* data kecemasan korban *bullying* siswa adalah ,687 pada *pretest* dan ,119 pada *posttest*. Hasil yang diperoleh *pretest* dan *posttest* mempunyai nilai yang signifikan lebih besar dari $>0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kecemasan korban *bullying* siswa berdistribusi normal, maka selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis.

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t untuk dua sampel yang berpasangan (*paired sampel t test*). Uji *paired sampel t test* digunakan untuk membandingkan mean dari suatu sampel yang berpasangan. Sampel yang berpasangan adalah kelompok yang memiliki subjek yang sama namun mengalami dua kali perlakuan atau pengukuran yang berbeda.

Tabel 4.16
Paired Samples Statistics

Pair	PRETEST	Rata-rata	N	Std. Deviation	Kesalahan standar
		1	103,80	5	3,701
	POSTEST	139,00	5	2,000	,894

Berdasarkan hasil tabel di atas, menunjukkan rata-rata *pre-test* 103,80 sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 139,00 artinya rata-rata *post-test* lebih tinggi

dari rata-rata *pre-test*. Melihat skor *post-test* lebih tinggi dari skor *pre-test* dapat dikatakan terjadi perubahan pada tingkat kecemasan korban *bullying* siswa setelah memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

Tabel 4.17
Korelasi Sampel yang Dipasangkan

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTEST	5	,338	,578

Berdasarkan hasil tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai korelasi dari 5 siswa sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berjumlah ,338 dengan signifikan ,578. Maka dapat diartikan $,578 > 0,05$ dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 4.18
Uji t Berpasangan *Pre-test* dan *Post-test* Kecemasan Korban *Bullying*
Paired Samples Test

	Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pair 1 Pre Post	-35,200	3,564	1,594	-39,625	-30,775	-22,086	4	,000

Sumber: Output SPSS 2.0

Berdasarkan tabel tabel *paired samples test* di atas menjelaskan bahwa nilai t_{hitung} sebesar -22,086 dengan derajat kebebasan (df) $n-1= 5-1= 4$, maka

diperoleh untuk nilai t_{tabel} sebesar 1,943.¹²⁶ Dengan demikian maka dapat membandingkan : $t_{tabel} > t_{hitung}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

Nilai t sebesar -22,086 dengan signifikan 0,00 yang berarti $0,00 > 0,05$, jadi H_a diterima dan H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah yang signifikan dari layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi terhadap kecemasan korban *bullying* siswa di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

H_a diterima artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dan artinya perlakuan (*treatment*) yang diberikan memberikan efek positif terhadap siswa, sehingga kecemasan korban *bullying* siswa sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi menjadi kategori kecemasan korban *bullying* tingkat sedang dan rendah daripada sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* siswa di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

¹²⁶ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 202.

3. Interpretasi Data

Hasil pengolahan data dengan menggunakan uji *paired sampel t test* menyatakan bahwa: rata-rata *pre-test* sebesar 103,80, sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 139,00, artinya adanya penurunan kecemasan korban *bullying* siswa sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

Nilai korelasi sebelum dan sesudah pemberian *treatment* berjumlah ,338 dengan nilai signifikan ,578. Artinya ,578 > 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *pre-test* dan *post-test*. Kemudian mean pada *paired sampel test* yaitu -35,200 dengan nilai *t* sebesar -22,086, *df*: 4 dan *sig.* (2-tailed) yaitu,000 yang menyatakan bahwa H_a diterima H_o ditolak karena nilai signifikan ,000 > 0,05.

H_a diterima artinya ada perbedaan kecemasan korban *bullying* kelas XI sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

C. Pembahasan Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Korban *Bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

Berdasarkan hasil pengolahan data dari penyebaran angket sebelum diberikan *treatment* menyatakan bahwa tingkat kecemasan korban *bullying* yang terjadi pada siswa di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar berada pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Adapun siswa yang berada pada kategori tinggi adalah siswa yang mengalami tingkat kecemasan korban *bullying* tinggi dan dijadikan sampel dalam penelitian ini untuk diberikan *treatment* agar siswa bisa mengurangi kecemasan yang terjadi karena menjadi korban bully.

Siswa yang berada pada kategori tingkat tinggi kecemasan korban *bullying* berjumlah 5 orang. Siswa tersebut akan diberikan *treatment* oleh peneliti sebanyak 3 kali pertemuan. *Treatment* yang diberikan peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* siswa kelas XI terutama masalah percaya diri siswa yang sangat minim dan merasa takut jika ingin berinteraksi dengan orang baru akibat terlalu sering menjadi korban pem-bully-an. Hasil dari pengolahan data *pre-test* menyatakan bahwa ejekan, difitnah, ancaman, dan tatapan sinis adalah beberapa jenis pem-bully-an yang sering dilakukan oleh pelaku kepada korban bully yang berada pada kategori tingkat tinggi. Kemudian kecemasan korban *bullying* sesudah diberikan *treatment* dapat menurun yang dibuktikan dari hasil pengolahan data *post-test*.

Berdasarkan penyajian data hasil penelitian maka peneliti menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. Hal ini dapat dilihat dari persentase kecemasan korban *bullying* sebelum diberikan *treatment* dimana pada saat *pre-test* (belum adanya perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi) terdapat 5 siswa berkategori tinggi dengan persentase 100%, mengalami perubahan peningkatan pada saat *post-test* (setelah diberikanya perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi) sehingga terdapat 2 siswa yang berkategori sedang memiliki persentase 40% dan adapun sebanyak 3 siswa yang berkategori rendah

memiliki persentase 60%. Maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini efektif untuk mengurangi kecemasan korban *bullying*.

Kecemasan yang terjadi pada siswa disebabkan menjadi korban bully-an dari temannya, dibuktikan dari hasil pengolahan data *pre-test* yaitu siswa yang mendapat ejekan, difitnah, ancaman, dan tatapan sinis dan lain sebagainya. Akibatnya siswa merasa bahwa dirinya lebih rendah dari orang lain, sering takut ketika mengalami situasi apapun dan merasa takut untuk bergabung dengan lingkungan baru.

Meski fokus penelitian ini tidak mencakup semua aspek tetapi peneliti fokus pada kecemasan korban *bullying*. Kemudian siswa juga menunjukkan partisipasi yang sangat aktif dalam proses layanan. Hasil observasi menunjukkan bahwa pada awal *treatment*, siswa masih takut untuk mengeluarkan pendapatnya dan menunduk saat berbicara namun peneliti berusaha untuk mencairkan suasana dengan memberikan permainan dan menjelaskan tentang asas dalam konseling kelompok dan aturan dalam teknik relaksasi sehingga siswa dapat lebih tenang dan santai, kemudian siswa mulai terbuka untuk saling aktif dalam kegiatan kelompok. Hal ini berlanjut pada pertemuan kedua, dimana siswa sudah mulai aktif dan siap untuk mengeluarkan pendapat, memberikan saran dan jawaban yang cukup baik tentang topik yang diberikan peneliti.

Pada pertemuan ketiga, dengan menerapkan kembali teknik relaksasi secara perlahan masing-masing siswa mulai terbuka untuk mengungkapkan permasalahan dan kecemasan yang dirasakannya sehingga membuat suasana kelompok menjadi semakin aktif, tidak ada yang ditutup-tutupi. Siswa

mengatakan bahwa permasalahan yang mereka rasakan sama yaitu merasa cemas akibat menjadi korban bully. Kemudian perubahan pada siswa setelah diberikan *treatment* dalam penelitian ini yaitu siswa menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi situasi apapun, baik dalam lingkungan baru dan siswa lebih mampu untuk mengentaskan permasalahan yang terjadi dalam dirinya.

Dari paparan di atas, maka analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan korban *bullying* kelas XI sebelum dan sesudah diberikan *treatment* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. H_a diterima artinya ada perbedaan kecemasan korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan *treatment* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

Penerimaan H_a tersebut dapat di lihat dari hasil *Paired Sampel Test* yaitu $\text{Sig} ,000 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan korban *bullying* siswa kelas XI sebelum dan sesudah diberikan *treatment* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai efektivitas teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecemasan korban *bullying* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berada pada kategori tinggi, sedang dan rendah.
2. Kecemasan korban *bullying* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berada pada kategori sedang dan rendah.
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan korban *bullying* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian konseling kelompok terhadap kecemasan korban *bullying* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

B. Saran

1. Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah diharapkan agar lebih memperhatikan dan mengontrol aktivitas yang dilakukan oleh siswa di lingkungan sekolah dan adanya kerjasama yang baik dari semua *stakeholder* sekolah untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* yang terjadi pada siswa di lingkungan sekolah.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat menjalankan dan mengembangkan teknik-teknik dalam pelayanan bimbingan dan konseling terutama teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan korban *bullying*.

3. Bagi siswa

Siswa diharapkan dapat menghilangkan tindakan *bullying* antar sesama agar tidak semakin banyak korban *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah dan akan berdampak buruk bagi korban dalam jangka panjang, diharapkan siswa dapat memanfaatkan peran bimbingan dan konseling yang ada di sekolah untuk mengurangi dan mengatasi permasalahan yang terjadi pada dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Suwandi. (2016). *Teknik dan Praktik Laboratorium Konseling*, Jakarta: Mujahid Perss.
- Ali Qaimi. (2004). *Keluarga dan Anak Bermasalah*, Bogor: Cahaya.
- Ahmad Nizar Rangkuti. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Cita Pustaka Media.
- Ariobimo Nusantara. (2008). *Bullying Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*, Jakarta: Grasindo.
- Betie Febriana. (2017). “Penurunan Kecemasan Remaja Korban *Bullying* Melalui Terapi Kognitif”. *Nursing Practices*. <https://journal.umy.ac.id>.
- Burhan Bungi. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Kencana.
- Corey. G. (2010). *Teori dan Praktek Koneling & Psikotrapi*, Terjemahan oleh E. Koeswara, Bandung: Refika Aditama.
- Chandara Dewi. (2017). *Teknik Khusus dalam Konseling*, Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. <https://bahanajar.uhamka.ac.id>.
- Dewa Ketut Sukardi. (1994). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Dian Purnam. (2010). *Cermat Memilih Sekolah Menengah yang Tepat*, Jakarta: Gagas Media.
- E. Koswara. (1991). *Teori-teori Kepribadian*, Bandung: PT. Eresco.
- Ela Zain Zakiyah. (2017). “Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan *Bullying*”, *Jurnal Ilmiah*. 4 (2). <http://jurnal.unpad.ac.id>
- Eli Wardiati. (2018). “Pengaruh *Bullying* Terhadap Moralitas Siswa pada SMP Negeri 1 Darul Hikmah (SMPN 1 Darul Hikmah Kabupaten Aceh Jaya)”, Skripsi Banda Aceh: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry. <http://repository.ar-raniry.ac.id>.

- Furqon. (2009). *Statistik Terapan Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Gerald Corney. (1995). *Teori dan Praktik dari Konseling dan Psikoterapi*, Terjemahan oleh Mulyarto, California: Pasific Grove.
- Haidarrotur Rochma. (2017). “Pengembangan Buku Panduan Keterampilan Pencegahan *Bullying* untuk Siswa Sekolah Menengah Atas”, Jurnal UNESA. 7 (3). <https://media.neliti.com>.
- H.M. Umar. (2001). *Bimbingan dan Penyuluhan*, Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ivancevich M.John. (2006). *Perilaku Dan Manajemen Organisasi*, Terjemahan oleh Gina Gania, Jakarta: Erlangga.
- Jamil Salim. (2003). *Kekerasan dan Kapitalisme*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim. (2017). *Prosedur-Prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*, Yogyakarta: Gava Media.
- Juliansyah Noor. (2013). *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Kencana.
- Kunandar. (2010). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: PT. Rajawali Pers.
- Marzuki. (1989). *Metodologi Riset*, Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI.
- M. Izzudin Taufik. (2006). *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, Jakarta: Gema Isnani.
- Mery. (2016). *Kesehatan Mental Psikiatri*, Jakarta: EGC.
- Mujiburran, Dkk. (2016). *Panduan Akademik dan Penelitian Skripsi*, Banda Aceh: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
- Muhammad Nabil Khazim. (2010). *Mendidik Anak tanpa Kekerasan*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Muri Yusuf. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: Fajar Interpretama Mandiri.
- Namora Lumongan Lubis. (2016). *Konseling Kelompok*, Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Nyoman Dantes. (2012). *Metode Penelitian*, Yogyakarta: ANDI.

- Rizki Prihatin, Abd Kelas XII Mia SMA Munir, Nurwahyuni. (2016). “Penggunaan Teknik Role Playing untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Siswa Negeri 5 Palu”, Jurnal Konseling dan Psikoedukasi. 1 (1). <https://Jurnal.untad.ac.id>.
- Riri Yunika, Alizamar Indah Sukmawati. (2013). “Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Perilaku *Bullying* di SMA Negeri se Kota Padang”, Jurnal Ilmiah Konseling, 2. <https://ejournal.unp.ac.id>.
- Sahadi Humaedi. (2017). “Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan *Bullying*”, Jurnal Ilmiah. 4 (2). <https://www.researchgate.net>.
- S. Margono. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sejiwa. (2008). *Bullying Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*, Jakarta: Grasindo.
- Syofian Siregar. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Kencana.
- Subaca. (2005). *Statistik Pendidikan*, Bandung: Pustaka Setia.
- Suryatmini, Niken. (2008). *Bullying Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*, Jakarta: Grasindo.
- Sutardjo Wiramihardja. (2005). *Kecemasan*, ttp: tnp.
- Setia Prama, dkk. (2016). *Dasar-Dasar Statistika Dengan Software R Konsep dan Aplikasi*, Bogor: Penerbit In Media.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Bandung: Alfabeta, cv.
- _____. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta.
- _____. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- _____. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Peneitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*, Jakarta: Bumi Aksara.

Sunjoyo, dkk. (2013) *Aplikasi SPSS untuk Smart Riset (Program IBM SPSS 21.0)*, Bandung: Alfabeta.

Syofian Siregar. (2014). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Bumi Aksara.

Yusuf, Fahrudin. (2012). “Perilaku *Bullying*: Asesmen Multidimensi dan Intervensi Sosial”, *Jurnal Psikologi Undip*, 11 (2).
<https://ejournal.undip.ac.id>.



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR : B-12457/Un.08/FTK/KP.07.6/11/2020
TENTANG
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

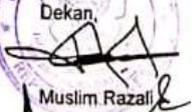
DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang** : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
- b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS di lingkungan Depag RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan** : Keputusan/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 10 Oktober 2019

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
- PERTAMA** : Menunjuk saudara :
1. Mashuri, MA Sebagai Pembimbing Pertama
2. Wanty Khaira, M. Ed Sebagai Pembimbing Kedua
- Untuk Membimbing Skripsi** :
- Nama : Marliani Nurasia
- NIM : 160213013
- Program Studi : Bimbingan Konseling
- Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Korban Bullying Di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar
- KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2020
- KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021
- KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
 Pada Tanggal : 16 November 2020

an. Rektor
 Dekan,

 Muslim Razali

- Tembusan** :
1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan.



PEMERINTAH ACEH DINAS PENDIDIKAN

Jalan Tgk. H. Mohd Daud Beureueh Nomor 22 Banda Aceh Kode Pos 23121

Telepon (0651) 22620, Faks (0651) 32386

Website : disdik.acehprov.go.id, Email : disdik@acehprov.go.id

Nomor : 070 / B / 944 / 2020
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Banda Aceh, 2 September 2020
Yang Terhormat,
Kepala SMA Negeri 1 Darul Imarah
Kabupaten Aceh Besar
di –
Tempat

Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor : B-7013/Un.08/FTK.1/TL.00/07/2020 tanggal, 21 Juli 2020 hal : "Mohor Bantuan dan Keizinan Melakukan Penelitian Skripsi", dengan ini kami memberikan izin kepada:

Nama : Marliani Nurasia
NIM : 160213013
Program Studi : Bimbingan Konseling
Judul : **"EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN KORBAN BULLYING DI SMA NEGERI 1 DARUL IMARAH ACEH BESAR"**

Namun untuk maksud tersebut kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Mengingat kegiatan ini akan melibatkan para siswa, diharapkan agar dalam pelaksanaannya tidak mengganggu proses belajar mengajar;
2. Harus mentaati semua ketentuan peraturan Perundang-undangan, norma-norma atau Adat Istiadat yang berlaku;
3. Demi kelancaran kegiatan tersebut, hendaknya dilakukan koordinasi terlebih dahulu antara Mahasiswi yang bersangkutan dengan Kepala Sekolah dan Cabang Dinas Pendidikan setempat;
4. Melaporkan dan menyerahkan hasil Penelitian kepada pejabat yang menerbitkan surat izin Penelitian.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasamanya kami haturkan terima kasih.

a.n KEPALA DINAS PENDIDIKAN
KEPALA BIDANG PEMBINAAN SMA DAN

ZULKIFLI, S.Pd, M.Pd
PEMBINA Tk.I
NIP. 19700210-199801 1 001

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
2. Mahasiswa yang bersangkutan;
3. Arsip.



**PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 DARUL IMARAH**

Jl. Soekarno – Hatta Km. 3 Lampeuneurut Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Kode Pos 23352
Telp. (0651)42908. email smaungguldarulimarah@yahoo.co.id Http www.sman1darulimarah.sch.id

**SURAT KETERANGAN
TELAH MELAKUKAN PENELITIAN**

Nomor : 071 / 363 / 2020

Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	: Marliani Nurasia
NIM	: 160213013
Program Studi	: Bimbingan Konseling
Universitas	: Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Benar yang tersebut nama di atas telah melakukan penelitian untuk pengumpulan data di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Darul Imarah pada tanggal 03 s/d 14 September 2020

“EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN KORBAN BULLYING DI SMA NEGERI 1 DARUL IMARAH ACEH BESAR”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya. Terima kasih.

Lampeuneurut, 22 September 2020

Kepala SMAN 1 Darul Imarah,

Anwar
Dr. Anwar, S.Pd, M.Ed

NIP.19720621 199903 1 005

HASIL JUDGEMEN INSTRUMEN

Instrumen : Korban *Bullying*

Nama : Marliani Nurasia

Nim : 160213013

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	1. Pernyataan terlalu panjang .
Konstruksi	Sudah tepat, tetapi kata selalu jangan di masukkan dlm pernyataan .
Isi	Sudah tepat perbaiki yang sudah di beri catatan .

Banda Aceh, 31 Agustus 2020

Pembimbing Instrumen



Annisa Apriliyanti, M. Pd

KISI-KISI INSTRUMEN KORBAN BULLYING

Variable	Indikator	Sub indikator	pernyataan		Total	
			+	-		
Korban <i>Bullying</i>	<i>Bullying verbal</i>	Julukan nama	1, 4	2, 3	4	
		Fitnah	1, 2	3, 4	4	
		menghina	2, 3, 5	1, 4	5	
		Kritikan kejam	1, 2, 4	3	4	
		mengancam	1, 4, 5	2, 3	5	
		Gossip	2	1, 3,	3	
	<i>Bullying fisik</i>	Memukuli	1, 3, 5	2, 4	5	
		Menendang	1, 3	2, 4	4	
		mendorong	1, 4	2, 3	4	
		Menarik rambut	2	1	2	
		Mengunci seseorang dalam ruangan	1	2	2	
		Memalak (meminta paksa apa yang bukan miliknya)	1, 4	2, 3	4	
		Merusak dan menghancurkan barang	1	2	2	
	<i>Bullying relasional</i>	Pandangan agresif	2, 3	1	3	
		Lirikan mata	1, 2, 4	3	4	
		Tawa mengejek	1, 2, 3	4	4	
		Bahasa tubuh yang mengejek	5	1, 2, 3, 4	5	
	<i>Bullying elektronik</i>	Melalui media sosial	1, 6	2, 3, 4, 5,	6	
	Jumlah total Keseluruhan					70

Item Pernyataan +/- Instrumen Korban *Bullying*

No	Pernyataan	+/-
	Julukan Nama	
1	Saya tidak membalas jika teman memanggil dengan julukan gendut	+
2	Saya dipanggil dengan julukan/panggilan kutu buku	-
3	Saya marah jika teman memanggil dengan julukan bodoh.	-
4	Saya diam jika teman memanggil dengan julukan/panggilan anak manja.	+
	Fitnah	
1	Saya tidak dendam jika saya difitnah telah mencuri uang kelas.	+
2	Saya tidak marah karena difitnah telah menyembunyikan barang teman.	+
3	Saya marah jika difitnah mencontek saat ujian.	-
4	Saya marah karena difitnah telah mencuri buku PR teman.	-
	Menghina	
1	Saya marah ketika teman menghina karena kulit saya hitam.	-
2	Saya diam jika teman menghina pekerjaan orang tua saya.	+
3	Saya tidak membalas ketika teman menghina saya didepan orang banyak.	+
4	Saya sangat marah jika teman menghina kekurangan orang tua saya.	-
5	Saya diam ketika teman menghina saya karena berbeda bahasa.	+
	Kritikan kejam	
1	Saya tidak membalas jika teman mengkritik penampilan yang saya gunakan biasa saja.	+
2	saya terbiasa diberi kritikan kejam dengan teman	+
3	Saya tidak dapat mengendalikan emosi ketika teman mengkritik saya.	-
4	Saya bersikap santai ketika teman mengkritik ucapan saya.	+
	Mengancam	
1	Saya selalu memberi contekan dengan teman karena selalu di ancam.	+
2	Saya merasa kesal jika ada teman yang mengancam untuk menghasut teman lain agar menjauhi saya.	-
3	Saya ingin membalas jika teman selalu memaksa saya untuk memberikan uang yang saya punya.	-
4	Saya selalu sabar jika sebagian teman-teman sering mengancam saya.	+
5	Saya diancam jika tidak mentraktir makan teman.	+
	Gossip	
1	Saya sangat marah jika teman menyebarkan gossip yang tidak benar tentang keluarga saya.	-
2	Saya tidak terganggu jika teman menceritakan kekurangan saya.	+
3	Saya kesal ketika teman menceritakan gossip yang tidak benar tentang saya.	-
4	Saya menjadi lebih percaya diri ketika teman menceritakan keberhasilan saya.	-
	Memukuli	
1	Saya melapor kepada guru karena teman ketahuan merokok kemudian saya di pukuli teman dijalan.	+
2	Saya memukuli teman karena saya merasa sakit hati karena perbuatannya.	-

3	Saya tidak balas memukul karena teman sering meminta uang secara paksa.	+
4	Saya beradu pukul dengan teman karena di tuduh telah mengambil barang miliknya.	-
5	Saya pernah dipukul.	+
Menendang		
1	Saya tidak membalas ketika teman menendang kursi yang saya duduki.	+
2	Saya marah karena teman selalu menendang saya dengan sengaja.	-
3	Saya tidak menyalahkan teman karena telah menendang bola yang mengenai tubuh saya.	+
4	Saya merasa kesal jika ada teman yang suka menendang pintu kelas.	-
5	Saya sering di tendang sampai merasa kesakitan.	+
Mendorong		
1	Saya tidak suka saat dipaksa untuk mendorong teman saat berjalan.	+
2	Saya kesal didorong teman ketika sedang bermain.	-
3	Saya ceroboh saat berjalan sehingga tidak sengaja mendorong teman yang berada didepan saya.	+
4	Saya membalas ketika teman dengan sengaja mendorong samapai saya terjatuh.	-
5	Saya sering didorong tanpa alasan yang jelas.	+
Menarik rambut		
1	Saat sedang bermain teman tidak sengaja menarik rambut saya.	+
2	Saya suka menarik rambut ketika berkelahi.	-
Mengunci seseorang dalam ruangan		
1	Saya sering dikunci didalam kamar mandi dengan teman.	+
2	Saya marah ketika teman dengan sengaja mengunci saya dalam kelas.	-
Memalak (meminta paksa apa yang bukan miliknya)		
1	Saya tidak memberikan uang saya ketika teman memaksa memintanya.	+
2	Saya marah ketika teman mengambil makanan saya secara paksa.	-
3	Saya berkelahi dengan teman mengambil barang yang bukan miliknya.	-
4	Saya lebih suka memberi uang saya daripada harus dipukul teman yang suka memalak.	+
Merusak dan menghancurkan barang		
1	Saya membiarkan teman merusak barang saya.	+
2	Saya tidak terima jika teman merusak barang kesayangan saya.	-
Pandangan agresif		
1	Saat saya sedang berbicara teman selalu memotong pembicaraan sehingga membuat saya kesal.	-
2	Saya tidak menyalahkan pandangan teman merendahkan saya.	+
3	Saya tidak percaya diri karena dipandang sinis.	+
Lirikan mata		
1	Lirikan mata yang sinis sangat mengganggu saya.	+
2	Tatapan mata yang tajam membuat saya minder	+
3	Saya kesal jika berbicara teman tidak menatap saya.	-
4	Bagi saya lirikan matanya menyimpan banyak makna tersirat.	+

Tawa mengejek		
1	Saya sedih jika teman tertawa saat saya melakukan kesalahan.	+
2	Bagi saya tawa ejekan teman hanya lelucon.	+
3	Jika diejek teman saya tidak akan membalasnya,	+
4	Saya marah saat teman menertawakan kesalahan saya.	-
Bahasa tubuh yang mengejek		
1	Saya kesal saat teman membelakangi saya ketika sedang berbicara.	-
2	Saya tidak nyaman saat sedang berbicara teman memandang sinis	-
3	Saya marah ketika teman tidak menatap saat saya berbicara.	-
4	Saya sering melihat teman jika marah menunjukkan jari tengahnya.	-
5	Saya tidak marah jika teman mengejek menggunakan bahasa tubuh.	+
Melalui media sosial		
1	Saya membalas ketika teman mengejek saya dengan kata-kata kasar melalui hp/internet (facebook dll)	+
2	Saya menyadari jika menyebarkan berita yang tidak benar (hoax) melalui hp/internet (facebook dll) adalah perbuatan yang tidak baik.	-
3	Saya merasa terganggu karena sering diancam melalui SMS/Facebook.	+
4	Saya mengabaikan jika ada SMS masuk yang bermoduskan penipuan.	-
5	Bagi saya jika media sosial digunakan dengan benar akan lebih bermanfaat bagi semua kalangan.	-
6	Saya memanfaatkan sosial media untuk berjualan online.	-
7	Saya dapat berkomunikasi menggunakan media sosial dengan teman melalui jarak jauh.	-
8	Saya di teror melalui sosial media	+

SKALA KORBAN *BULLYING*

A. Petunjuk Pengisian

Berikut ini adalah sejumlah pernyataan dan pada setiap pernyataan terdapat lima pilihan jawaban. Berikan tanda *checklist* () pada kotak pilihan yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya pada diri anda. Pilihan jawabannya adalah:

- SS** : Sangat Sering
S : Sering
KK : Kadang-kadang
JR : Jarang
TP : Tidak Pernah

Dalam skala ni tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang anda pilih adalah benar, asalkan anda menjawabnya dengan jujur. Kerahasiaan identitas dan jawaban anda dijamin oleh peneliti. Oleh karena itu, usaha jangan sampai ada nomor yang terlewat untuk dijawab. Kami mengucapkan terimakasih banyak atas kerjasama, bantuan serta kesediaan anda untuk mengisi skala ini. semoga anda dapat meraih cita-cita anda, amin.

B. Pernyataan

No	Pernyataan	SS	S	KK	JR	TP
1	Saya tidak membalas jika teman memanggil dengan julukan gendut.					
2	Saya diam jika teman memanggil dengan julukan/panggilan anak manja.					
3	Saya tidak dendam jika saya difitnah telah mencuri uang kelas.					
4	Saya tidak marah karena difitnah telah menyembunyikan barang teman.					
5	Saya marah jika difitnah mencontek saat ujian.					
6	Saya tidak membalas ketika teman menghina saya didepan orang banyak.					
7	Saya sangat marah jika teman menghina kekurangan orang tua saya.					
8	Saya diam ketika teman menghina saya					

	karena berbeda bahasa.					
9	Saya tidak membalas jika teman mengkritik penampilan saya.					
10	saya terbiasa diberi kritikan kejam dengan teman.					
11	Saya bersikap santai ketika teman mengkritik ucapan saya.					
12	Saya sabar jika sebagian teman-teman sering mengancam saya.					
13	Saya tidak terganggu jika teman menceritakan kekurangan saya.					
14	Saya marah karena teman menendang saya dengan sengaja.					
15	Saya merasa kesal jika ada teman yang suka menendang pintu kelas.					
16	Saya sering di tendang sampai merasa kesakitan.					
17	Saya marah didorong teman ketika sedang bermain.					
18	Saya membalas ketika teman dengan sengaja mendorong samapai saya terjatuh.					
19	Saya membalas jika teman menarik kerudung/rambut saya.					
20	Saya marah ketika teman mengambil makanan saya secara paksa.					
21	Saya lebih suka memberi uang saya daripada harus dipukul teman yang suka memalak.					
22	Saat saya sedang berbicara teman selalu memotong pembicaraan sehingga membuat saya kesal.					
23	Saya merasa sedih jika teman menertawakan saya.					
24	Saya marah jika di ejek teman.					
25	Saya tidak nyaman saat sedang berbicara teman memandang sinis					
26	Saya sering melihat teman jika marah menunjukkan jari tengahnya.					
27	Saya tidak marah jika teman mengejek menggunakan bahasa tubuh.					
28	Saya membalas ketika teman mengejek saya dengan kata-kata kasar melalui hp/internet (facebook dll)					
29	Saya menyadari jika menyebarkan berita					

	yang tidak benar (hoax) melalui hp/internet (facebook dll) adalah perbuatan yang tidak baik.					
31	Saya mengabaikan jika ada SMS masuk yang bermoduskan penipuan.					
32	Saya di teror melalui sosial media					



Output Validitas Butir Item

No Pernyataan	r hitung	r tabel	Kesimpulan	Keterangan
1	410	0.361	Valid	Dipakai
2	140	0.361	Invalid	Dibuang
3	166	0.361	Invalid	Dibuang
4	406	0.361	Valid	Dipakai
5	620	0.361	Valid	Dipakai
6	403	0.361	Valid	Dipakai
7	455	0.361	Valid	Dipakai
8	128	0.361	Invalid	Dibuang
9	196	0.361	Invalid	Dibuang
10	212	0.361	Invalid	Dibuang
11	719	0.361	Valid	Dipakai
12	775	0.361	Valid	Dipakai
13	509	0.361	Valid	Dipakai
14	660	0.361	Valid	Dipakai
15	545	0.361	Valid	Dipakai
16	199	0.361	Invalid	Dibuang
17	594	0.361	Valid	Dipakai
18	174	0.361	Invalid	Dibuang
19	-202	0.361	Invalid	Dibuang
20	002	0.361	Invalid	Dibuang
21	297	0.361	Invalid	Dibuang
22	412	0.361	Valid	Dipakai
23	090	0.361	Invalid	Dibuang
24	486	0.361	Valid	Dipakai
25	-454	0.361	Invalid	Dibuang
26	049	0.361	Invalid	Dibuang
27	005	0.361	Invalid	Dibuang
28	185	0.361	Invalid	Dibuang
29	318	0.361	Invalid	Dibuang
30	-007	0.361	Invalid	Dibuang
31	466	0.361	Valid	Dipakai
32	598	0.361	Valid	Dipakai
33	478	0.361	Valid	Dipakai
34	297	0.361	Invalid	Dibuang
35	339	0.361	Invalid	Dibuang
36	391	0.361	Valid	Dipakai
37	706	0.361	Valid	Dipakai
38	177	0.361	Invalid	Dibuang
39	-161	0.361	Invalid	Dibuang
40	586	0.361	Valid	Dipakai
41	057	0.361	Invalid	Dibuang

42	127	0.361	Invalid	Dibuang
43	307	0.361	Invalid	Dibuang
44	479	0.361	Valid	Dipakai
45	046	0.361	Invalid	Dibuang
46	459	0.361	Valid	Dipakai
47	141	0.361	Invalid	Dibuang
48	-030	0.361	Invalid	Dibuang
49	-043	0.361	Invalid	Dibuang
50	465	0.361	Valid	Dipakai
51	250	0.361	Invalid	Dibuang
52	-107	0.361	Invalid	Dibuang
53	168	0.361	Invalid	Dibuang
54	002	0.361	Invalid	Dibuang
55	243	0.361	Invalid	Dibuang
56	402	0.361	Valid	Dipakai
57	158	0.361	Invalid	Dibuang
58	292	0.361	Invalid	Dibuang
59	514	0.361	Valid	Dipakai
60	-222	0.361	Invalid	Dibuang
61	708	0.361	Valid	Dipakai
62	-092	0.361	Invalid	Dibuang
63	538	0.361	Valid	Dipakai
64	383	0.361	Valid	Dipakai
65	712	0.361	Valid	Dipakai
66	497	0.361	Valid	Dipakai
67	417	0.361	Valid	Dipakai
68	292	0.361	Invalid	Dibuang
69	514	0.361	Valid	Dipakai
70	-222	0.361	Invalid	Dibuang

جامعة الرانري

AR-RANIRY

Hasil Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
,789	31

(Sumber: Output SPSS Versi 20)



Output SPSS

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	122.6333	109.206	.368	.780
VAR00002	122.4333	114.461	.169	.787
VAR00003	122.4667	115.016	.115	.789
VAR00004	123.2000	114.166	.102	.790
VAR00005	123.1333	103.154	.667	.766
VAR00006	122.4667	108.878	.617	.775
VAR00007	123.2000	102.510	.584	.768
VAR00008	123.1667	102.695	.653	.766
VAR00009	122.8667	105.637	.469	.774
VAR00010	122.7333	115.375	.025	.793
VAR00011	123.1333	96.533	.671	.759
VAR00012	123.4000	112.179	.201	.787
VAR00013	123.1333	115.430	.021	.794
VAR00014	122.5333	117.499	-.113	.794
VAR00015	122.7667	110.116	.377	.780
VAR00016	123.3667	108.516	.277	.784
VAR00017	124.4667	112.602	.098	.794
VAR00018	123.7333	107.306	.216	.791
VAR00019	122.6333	123.068	-.331	.812
VAR00020	122.3667	115.482	.078	.789
VAR00021	122.2667	116.961	-.068	.792
VAR00022	123.2667	112.892	.115	.792
VAR00023	123.3667	108.516	.324	.782
VAR00024	122.4667	117.223	-.088	.793
VAR00025	122.4333	109.633	.455	.778
VAR00026	122.7333	101.375	.814	.761
VAR00027	122.9667	104.723	.540	.771
VAR00028	122.6000	112.248	.265	.784
VAR00029	122.8000	111.062	.174	.789
VAR00030	123.1667	103.454	.439	.775
VAR00031	123.1000	98.645	.566	.766



**PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 DARUL IMARAH
Jl. Soekarno-Hatta, Desa Lampeuneurut Gampong, Kec. Darul
Imarah, Kab. Aceh Besar. Prov. Aceh**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021**

A.	Komponen layanan	Layanan Dasar
B.	Bidang layanan	Pribadi-Sosial
C.	Fungsi layanan	Pemahaman, pengembangan, pengentasan
D.	Tujuan KES / KES-T	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agar peserta didik mampu memahami dan mengentaskan masalah dirinya dengan memanfaatkan dinamika kelompok melalui teknik relaksasi. 2. Agar peserta didik lebih mengenal lagi siapa dirinya dan menjadi lebih percaya diri.
E.	Topik	Siapa Aku ?
F.	Sasaran layanan	Kelas XI
G.	Metode/ teknik	Sesuai dengan tujuan dan materi, maka metode yang digunakan adalah diskusi kelompok dengan teknik relaksasi
H.	Waktu	1 X 45 menit
I.	Media/alat	Diskusi kelompok
J.	Tanggal Pelaksanaan	8 September 2020
K.	Sumber bacaan	Buku dan internet
L.	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Pembentukan	
	1. Pernyataan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengucapkan salam dilanjutkan dengan do'a bersama. 2. Guru BK menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat. 3. Guru BK menyampaikan tentang tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.
	2. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih 2. Menjelaskan latar belakang KKP 3. Menjelaskan tujuan KKP 4. Menjelaskan azas kesukarelaan, keterbukaan, kerahasiaan, kekinian dan kenormatifan. 5. Perkenalkan nama dan alamat
	3. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menyatakan kepada peserta didik tentang kegiatan yang akan

		dilakukan.
	4. Tahap Peralihan (transisi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK Menegaskan kembali cara pelaksanaan konseling kelompok 2. Tanya jawab untuk memastikan kesiapan anggota kelompok 3. Mengenali suasana hati dan pikiran masing-masing anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka 4. Guru BK menanyakan kepada siswa jika ada yang belum paham dan memberikan penjelasannya (<i>storming</i>) 5. Guru BK menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>norming</i>)
	2. Tahap Inti/ kerja	
	Proses/ kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (<i>eksperimentasi</i>)	Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan “Siapa Aku ?”
	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi didalam kegiatan bimbingan (<i>refleksi</i>)	<p>Tanya jawab tentang topik “Siapa Aku ?” yang dikemukakan oleh pemimpin kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok memberikan intruksi kepada anggota kelompok.. 2. Pemimpin kelompok memilih kondisi ruangan yang digunakan untuk melakukan teknik relaksasi harus tenang, segar dan nyaman agar anggota kelompok mudah untuk lebih berkonsentrasi. 3. Tempat duduk yang dipilih juga harus nyaman, kursi yang ada sandaranya. 4. Pakaian yang digunakan harus longgar 5. Waktu yang digunakan 45 menit dan dapat dilakukan 2 atau 3 kali dalam seminggu. 6. Sesekali pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menarik nafas dan melonggarkan bagian otot pada tubuhnya. 7. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas materi tentang siapa aku 8. Pemimpin kelompok menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan kecemasan yang dirasakannya. 9. Pada saat klien sudah merasa nyaman

		<p>kemudian pemimpin kelompok mengajak klien untuk membahas beberapa indikator dari kecemasan dengan materi siapa aku.</p> <p>10. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok melakukan sesi tanya jawab terkait dengan materi siapa aku.</p>
	6. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan topik yang dibahas 2. Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta didik dalam suatu kerja kelompok. 3. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerja sama 4. Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (<i>framing</i>)
M	Evaluasi	
	a. Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan 2. Guru BK memberikan penguatan dalam peserta didik membuat langkah yang akan dilakukannya
	b. Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok mengemukakan kesan dalam mengikuti konseling kelompok dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing. 2. Pesan serta tanggapan anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok

Banda Aceh, 8 September 2020

Mengetahui
peneliti

Marliani Nurasia
NIM 160213013



**PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 DARUL IMARAH
Jl. Soekarno-Hatta, Desa Lampeuneurut Gampong, Kec. Darul
Imarah, Kab. Aceh Besar. Prov. Aceh**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021**

A.	Komponen layanan	Responsif
B.	Bidang layanan	Sosial
C.	Fungsi layanan	Pemahaman, pengembangan, pengentasan
D.	Tujuan KES / KES-T	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agar peserta didik mampu memahami dan mengentaskan masalah dirinya dengan memanfaatkan dinamika kelompok melalui teknik relaksasi. 2. Agar peserta didik dapat mengembanka kemampuan yang ada pada dirinya
E.	Topik	Pengembangan diri
F.	Sasaran layanan	Kelas XI
G.	Metode/ teknik	Sesuai dengan tujuan dan materi, maka metode yang digunakan adalah diskusi kelompok dengan teknik relaksasi
H.	Waktu	1 X 45 menit
I.	Media/alat	Diskusi kelompok
J.	Tanggal Pelaksanaan	9 September 2020
K.	Sumber bacaan	Buku dan internet
L.	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	5. Pernyataan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengucapkan salam dilanjutkan dengan do'a bersama. 2. Guru BK menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat. 3. Guru BK menampaikan tentang tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.
	4. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih 2. Menjelaskan latar belakang KKP 3. Menjelaskan tujuan KKP 4. Menjelaskan azas kesukarelaan, keterbukaan, kerahasiaan, kekinian dan kenormatifan. 5. Perkenalkan nama dan alamat

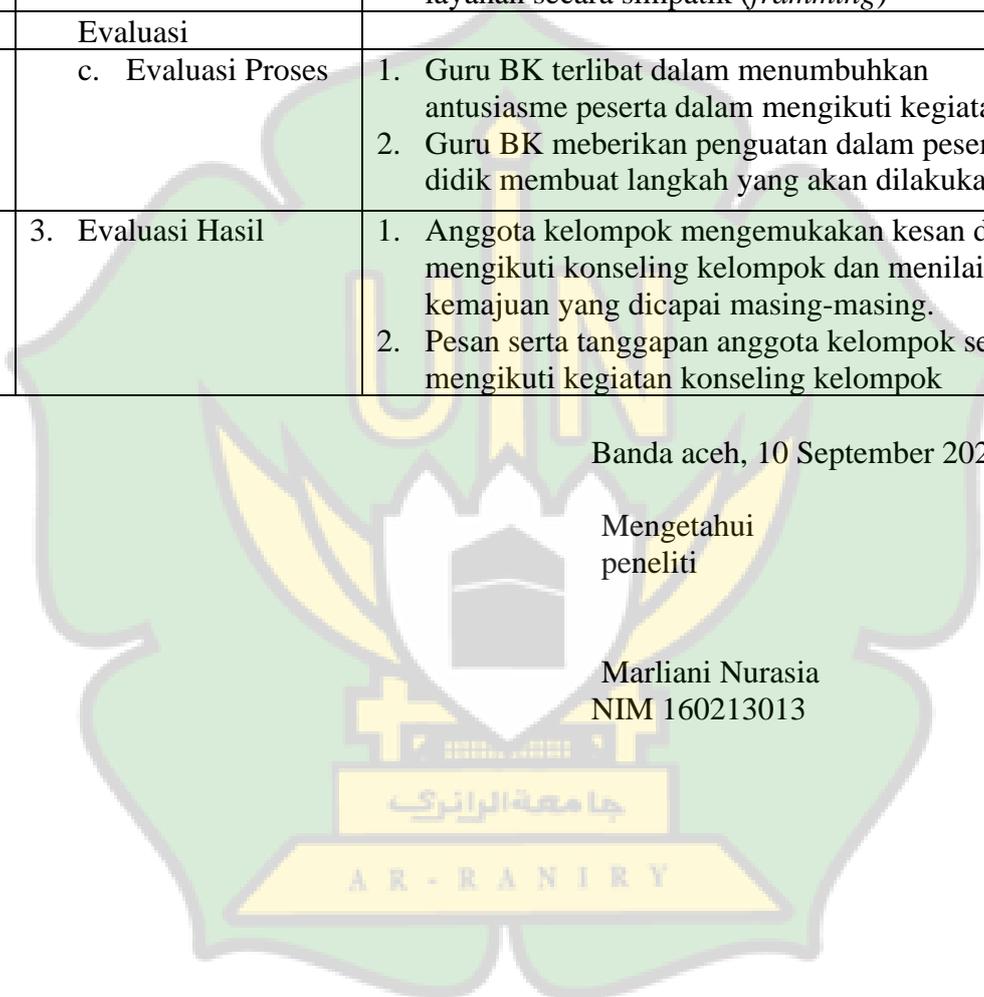
	6. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menyatakan kepada peserta didik tentang kegiatan yang akan dilakukan.
	7. Tahap Peralihan (transisi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menanyakan kepada siswa jika ada yang belum paham dan memberikan penjelasannya (<i>storming</i>) 2. Guru BK menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>norming</i>)
	2. Tahap Inti/ kerja	
	Proses/ kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (<i>eksperimentasi</i>)	Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan “Pengembangan diri”
	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi didalam kegiatan bimbingan (<i>refleksi</i>)	<p>Tanya jawab tentang topik “pengembangan diri” yang dikemukakan oleh pemimpin kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok memberikan intruksi kepada anggota kelompok. 2. Pemimpin kelompok memilih kondisi ruangan yang digunakan untuk melakukan teknik relaksasi harus tenang, segar dan nyaman agar anggota kelompok mudah untuk lebih berkonsentrasi. 3. Tempat duduk yang dipilih juga harus nyaman, kursi yang ada sandarannya. 4. Pakaian yang digunakan harus longgar 5. Waktu yang digunakan 34 menit dan dapat dilakukan 2 atau 3 kali dalam seminggu. 6. Sesekali pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menarik nafas dan melonggarkan bagian otot pada tubuhnya. 7. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas materi tentang pengembangan diri. 8. Pemimpin kelompok menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan kecemasan yang dirasakannya. 9. Pada saat klien sudah merasa nyaman kemudian pemimpin kelompok mengajak klien untuk membahas beberapa indikator dari kecemasan dengan materi pengembangan diri. <p>Pemimpin kelompok dan anggota kelompok melakukan sesi tanya jawab terkait dengan materi pengembangan diri.</p>
	7. Tahap Pengakhiran	

	(Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan topik yang dibahas 2. Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta didik dalam suatu kerja kelompok. 3. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerja sama 4. Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (<i>framing</i>)
M	Evaluasi	
	c. Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan 2. Guru BK memberikan penguatan dalam peserta didik membuat langkah yang akan dilakukannya
	3. Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok mengemukakan kesan dalam mengikuti konseling kelompok dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing. 2. Pesan serta tanggapan anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok

Banda Aceh, 10 September 2020

Mengetahui
peneliti

Marliani Nurasia
NIM 160213013





**PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 14 DARUL IMARAH
Jl. Soekarno-Hatta, Desa Lampeuneurut Gampong, Kec. Darul
Imarah, Kab. Aceh Besar. Prov. Aceh**

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021

A.	Komponen layanan	Dasar
B.	Bidang layanan	Pribadi-Sosial
C.	Fungsi layanan	Pemahaman, pengembangan, pengentasan
D.	Tujuan KES / KES-T	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agar peserta didik mampu memahami dan mengentaskan masalah dirinya dengan memanfaatkan dinamika kelompok melalui teknik relaksasi. 2. Agar peserta didik lebih percaya diri dengan kekuatan dan kelebihan yang dimilikinya.
E.	Topik	Percaya diri
F.	Sasaran layanan	Kelas XI
G.	Metode/ teknik	Sesuai dengan tujuan dan materi, maka metode yang digunakan adalah diskusi kelompok dengan teknik relaksasi
H.	Waktu	1 X 45 menit
I.	Media/alat	Diskusi kelompok
J.	Tanggal Pelaksanaan	10 September 2020
K.	Sumber bacaan	Buku dan internet
L.	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	1. Pernyataan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengucapkan salam dilanjutkan dengan do'a bersama. 2. Guru BK menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat. 3. Guru BK menyampaikan tentang tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.
	4. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih 2. Menjelaskan latar belakang KKP 3. Menjelaskan tujuan KKP 4. Menjelaskan azas kesukarelaan, keterbukaan, kerahasiaan, kekinian dan kenormatifan. 5. Perkenalkan nama dan alamat

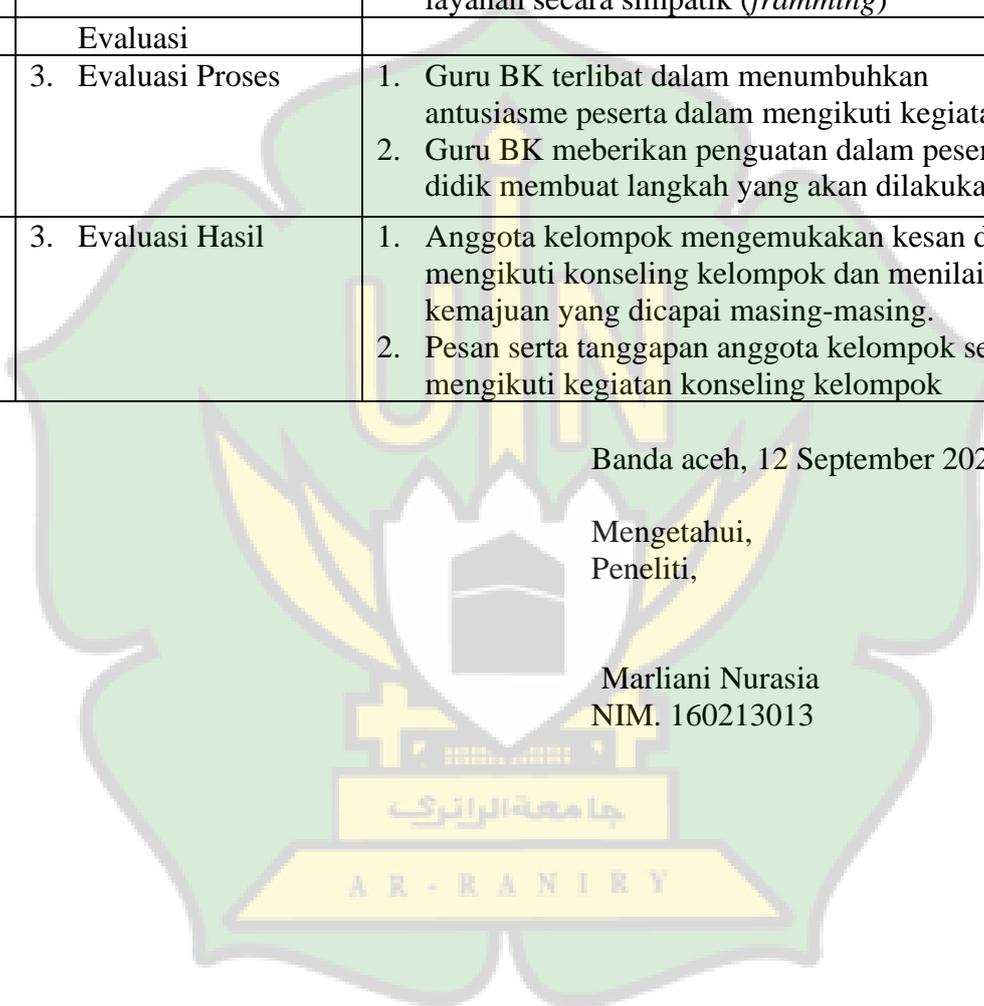
	6. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menyatakan kepada peserta didik tentang kegiatan yang akan dilakukan.
	7. Tahap Peralihan (transisi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menanyakan kepada siswa jika ada yang belum paham dan memberikan penjelasannya (<i>storming</i>) 2. Guru BK menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>norming</i>)
	2. Tahap Inti/ kerja	
	Proses/ kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (<i>eksperimentasi</i>)	Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan “Percaya diri”
	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi didalam kegiatan bimbingan (<i>refleksi</i>)	<p>Tanya jawab tentang topik “Percaya diri” yang dikemukakan oleh pemimpin kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok memberikan intruksi kepada anggota kelompok. 2. Pemimpin kelompok memilih kondisi ruangan yang digunakan untuk melakukan teknik relaksasi harus tenang, segar dan nyaman agar anggota kelompok mudah untuk lebih berkonsentrasi. 3. Tempat duduk yang dipilih juga harus nyaman, kursi yang ada sandarannya. 4. Pakaian yang digunakan harus longgar 5. Waktu yang digunakan 45 menit dan dapat dilakukan 2 atau 3 kali dalam seminggu. 6. Sesekali pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menarik nafas dan melonggarkan bagian otot pada tubuhnya. 7. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas materi tentang percaya diri 8. Pemimpin kelompok menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan kecemasan yang dirasakannya. 9. Pada saat klien sudah merasa nyaman kemudian pemimpin kelompok mengajak klien untuk membahas beberapa indikator dari kecemasan dengan materi percaya diri. <p>Pemimpin kelompok dan anggota kelompok melakukan sesi tanya jawab terkait dengan materi percaya diri.</p>
	5. Tahap Pengakhiran	

	(Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan topik yang dibahas 2. Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta didik dalam suatu kerja kelompok. 3. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerja sama 4. Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (<i>framing</i>)
M	Evaluasi	
	3. Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan 2. Guru BK memberikan penguatan dalam peserta didik membuat langkah yang akan dilakukannya
	3. Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok mengemukakan kesan dalam mengikuti konseling kelompok dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing. 2. Pesan serta tanggapan anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok

Banda Aceh, 12 September 2020

Mengetahui,
Peneliti,

Marliani Nurasia
NIM. 160213013



HASIL PRE-TEST

NAM A	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P10	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P1 5	P1 6	P1 7
NZ	4	3	4	1	5	5	4	4	4	3	4	4	4	2	5	5	3
SA	3	3	2	2	4	4	3	1	3	1	2	4	5	3	3	4	3
RR	4	4	4	1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4
CD	5	2	2	5	4	4	4	4	3	4	4	3	5	5	5	4	4
TR	4	2	5	3	5	3	3	1	2	3	2	3	3	4	3	2	4

P1 8	P1 9	P2 0	P2 1	P2 2	P2 3	P2 4	P2 5	P2 6	P27	P2 8	P29	P3 0	P3 1	TOT AL	Kateg ori
4	5	4	5	1	3	1	2	3	1	3	2	2	1	101	Tinggi
3	5	4	5	5	5	5	1	2	2	4	5	5	5	106	Tinggi
5	4	5	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	5	100	Tinggi
4	2	4	4	4	3	5	5	4	4	1	4	4	4	103	Tinggi
5	5	4	5	4	4	4	5	4	2	5	4	5	1	109	Tinggi



HASIL POST-TEST

NA MA	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P1 5	P1 6	P1 7	P1 8
CD	5	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	1
NZ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	2	5
RR	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	3	5	5	5	2	5
SA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	2	5
TR	4	5	5	3	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	3

P1 9	P2 0	P2 1	P2 2	P23	P24	P25	P26	P2 7	P2 8	P2 9	P3 0	P3 1	Tot al	Kategori
5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	141	Sedang
2	5	5	4	3	5	5	5	3	4	4	4	5	138	Rendah
4	5	5	4	3	4	5	5	5	4	5	5	3	139	Sedang
2	5	5	4	3	5	5	5	3	4	4	4	5	138	Rendah
5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	141	Rendah

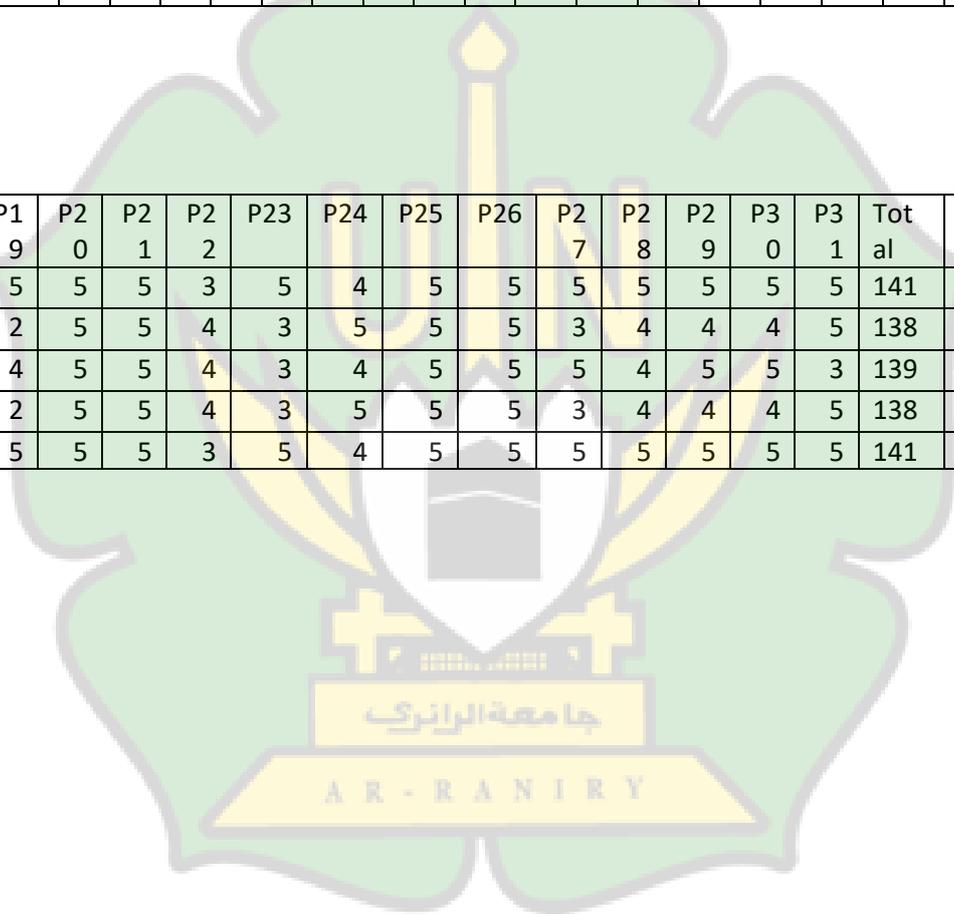


Foto Kegiatan Penelitian di SMA Negeri 1 Darul Imarah



جامعة الرانري



