

ARTIKEL PENELITIAN

Efektivitas *Reality Therapy* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* pada Korban *Bullying* di Kota Bandung

Tifany Aprodhita Salsabila Maden,¹ Eneng Nurlaili Wangi,² Irfan Fahmi³

^{1,2} Fakultas Psikologi Magister Profesi Universitas Islam Bandung

³ Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

Abstrak

Bullying adalah perlakuan negatif yang dilakukan seseorang atau lebih dan terjadi secara berulang-ulang dari waktu ke waktu dan terdapat ketidakseimbangan kekuasaan atau kekuatan antara pelaku dan korban. Korban *bullying* berisiko memiliki *self-esteem* yang rendah ketika dewasa. Salah satu terapi untuk meningkatkan *self-esteem* adalah *reality therapy*. Terapi ini mengajarkan para korban untuk mengambil kontrol internal atas pemenuhan kebutuhan mereka. Hal ini sejalan dengan kebutuhan pada korban *bullying* untuk meningkatkan *self-esteem* karena dengan mengambil kontrol, evaluasi terhadap diri sendiri diharapkan dapat lebih positif. Tujuan penelitian ini adalah memperoleh data empirik apakah *reality therapy* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* pada korban *bullying* di Kota Bandung. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design* dengan jumlah subjek sebanyak 3 (tiga) orang yang dilakukan dari bulan Juni sampai Juli 2022. Data dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji perbedaan skor *self-esteem* sebelum dan sesudah terapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *reality therapy* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* pada korban *bullying* di Kota Bandung. Akan tetapi, peningkatan ini tidak signifikan dilihat dari nilai $p = 0,109$.

Kata kunci: *Bullying*, evaluasi diri, *reality therapy*, *self-esteem*

The Effectiveness of Reality Therapy to Increase the Self-Esteem of Bullying Victims in Bandung

Abstract

Bullying is a form of negative behavior done by a single person or more and it happened from time to time and there were inequality in power and authority between the perpetrator and the victim. Bullying victims are facing high-risk of low self-esteem as they grow up. One of the therapies that is proven to increase this self-esteem is Reality Therapy. It teaches the victims to take internal control for the fulfillment or their needs. This is in accordance with the victims' need to increase their self-esteem because as they are able to take control of their lives, the evaluation towards themselves can be more positive. The purpose of this study was to obtain empirical data if Reality Therapy is effective to increase the self-esteem of bullying victims in Bandung. The data was analyzed with Wilcoxon Signed Rank Test to see the difference between pretest and posttest condition. The result showed that reality therapy is effective in increasing the self-esteem of bullying victims in Bandung. Although, the difference was not significance according to statistic with a p -value = 0.109.

Keywords: Bullying, reality therapy, self-esteem, self-evaluation

Received: 6 Agu 2022; Revised: 24 Agu 2022; Accepted: 25 Agu 2022; Published: 31 Jul 2022

Korespondensi: Tifany Aprodhita Salsabila Maden, Fakultas Psikologi Magister Profesi Universitas Islam Bandung, Indonesia. Jl. Taman Sari no 20 40116, Kota Bandung, Provinsi Jawa Barat. *E-mail:* aprodhitatifany@gmail.com

Pendahuluan

Dalam kurun waktu 5 tahun (2016–2020), KPAI mencatat 2.060 anak menjadi korban kekerasan. Untuk *bullying* sendiri, baik di lingkungan pendidikan maupun sosial media, terdapat 841 kasus anak menjadi korban dan angka ini terus meningkat dari tahun ke tahun.¹ Selain itu, kasus *bullying* pada anak usia 8, 10, dan 12 tahun di sejumlah SD di Kota Bandung menunjukkan bahwa terdapat 48,8% anak menjadi korban *bullying* fisik, 61,3% anak menjadi korban *bullying* verbal, dan 47,1% anak menjadi korban *bullying* relasional.² Artinya, angka *bullying* anak-anak di Kota Bandung tergolong tinggi.

Bullying sendiri adalah perlakuan negatif yang dilakukan seseorang atau lebih dan terjadi secara berulang-ulang dari waktu ke waktu dan terdapat ketidakseimbangan kekuasaan atau kekuatan antara pelaku dan korban.³ Umumnya, korban *bullying* tidak memiliki kekuatan untuk membela diri apalagi menghentikan kejadian tersebut sehingga hal tersebut terjadi terus menerus.⁴ Dampak yang dirasakan korban akan terus dibawa hingga mereka dewasa. Sebuah penelitian menyatakan bahwa korban perundungan pada masa kanak-kanak akan meningkat tekanan psikologisnya pada usia 23 dan 50 tahun.⁵ *Bullying* juga memiliki dampak negatif terhadap *self-esteem* para korban dalam jangka panjang.⁶ Hal ini perlu diatasi karena *self-esteem* merupakan variabel yang berkontribusi penting terhadap penyesuaian emosi dan perilaku, pencapaian akademik, dan hasil pendidikan lainnya yang signifikan.^{7,8}

Self-esteem itu sendiri merupakan evaluasi terhadap seberapa besar individu menyukai, menghargai, dan memberikan nilai pada interaksi mereka dengan orang lain.⁹ *Self-esteem* terdiri atas 4 aspek, yaitu *power* (kekuatan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan), dan *competence* (kemampuan).¹⁰ Individu yang memiliki *self-esteem* rendah akan mengalami kesulitan dalam hidupnya sehari-hari. Mereka cenderung akan mengalami performa yang rendah, cenderung menghindari tantangan, terlalu perfeksionis, dipenuhi ketakutan akan kegagalan, terlalu sensitif terhadap kritik, memiliki keinginan yang berlebihan untuk menyenangkan orang lain, atau bahkan menarik diri dari lingkungan.¹¹

Terapi untuk meningkatkan *self-esteem* sangat krusial. Salah satu caranya adalah dengan *reality therapy*, yaitu salah satu bentuk terapi yang memandang perilaku seseorang sebagai sebuah pilihan.¹² Dalam teori ini, manusia disebut memiliki 5 kebutuhan dasar, yakni *survival*, *love & belonging*, *power*, *freedom or independence*, dan *fun or enjoyment*.¹³ Dengan *reality therapy*, individu akan diajari untuk mengambil kontrol atas kehidupan mereka dan bertanggung jawab atas perilaku yang telah

dipilihnya, kemudian membuat pilihan yang lebih baik setelahnya.¹⁴ Teknik yang digunakan dalam *reality therapy* adalah WDEP (*wants, doing & direction, evaluation, planning*). Dengan prinsip WDEP ini, individu dapat mencapai apa yang disebut sebagai identitas sukses yang terkait pada konsep 3R, yaitu realitas (*reality*), bertanggung jawab (*responsibility*), dan sesuai norma (*right*).¹⁵

Terapi ini dapat membantu para korban *bullying* untuk meningkatkan *self-esteem* mereka. Dengan mengambil kontrol atas kehidupannya akan tumbuh pemikiran bahwa mereka mampu (*capable*) sehingga evaluasi terhadap diri sendiri dapat lebih positif. Maka dari itu, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah memperoleh data empirik apakah *reality therapy* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* pada korban *bullying*.

Metode

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan metode kuasi eksperimen. Bentuk metode eksperimen ini merupakan pengembangan dari eksperimen murni karena terdapat variabel-variabel dari luar yang tidak dapat sepenuhnya dikontrol. Desain eksperimen penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah individu yang menjadi korban *bullying* yang memiliki *self-esteem* rendah di Kota Bandung. Sampel ditentukan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria usia 19–30 tahun dan tidak sedang menjalani *treatment* psikologis lain. Jumlah sampel penelitian adalah 3 (tiga) orang. Ketiga subjek telah diberikan penjelasan mengenai rangkaian penelitian dan memberikan persetujuan secara tertulis pada lembar *informed consent*.

Pengambilan data dilakukan pada bulan Juni sampai Juli 2022 di Laboratorium Psikologi Universitas Islam Bandung. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Coopersmith Self-esteem Inventory* (CSEI) yang telah diadaptasi oleh Sarandria (2012) untuk mengukur derajat *self-esteem* subjek penelitian. Jumlah sesi pada *reality therapy* ini adalah 6 sesi. Sesi terapi ini mendapatkan supervisi dari Dr. Hj. Eneng Nurlaili Wangi, M.Psi., Psikolog. Bentuk pemberian supervisi dilakukan setiap peneliti selesai melakukan sesi untuk memastikan pemberian *reality therapy* sudah sesuai serta tidak ada pelanggaran kode etik selama pelaksanaan terapi.

Data dianalisis menggunakan *Wilcoxon signed rank test*, yaitu uji nonparametris untuk mengukur signifikansi perbedaan skor antara sebelum dan sesudah pemberian *reality therapy*. Hasil uji dikatakan tidak memiliki perbedaan skor *self-esteem* yang signifikan apabila nilai $p \geq 0,05$. Sebaliknya, nilai $p \leq 0,05$ berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *self-esteem* sebelum dan sesudah *reality therapy*.

Teknik analisis yang dilakukan menggunakan analisis statistika deskriptif untuk membantu menyimpulkan dan menyajikan data yang dibutuhkan.

Hasil

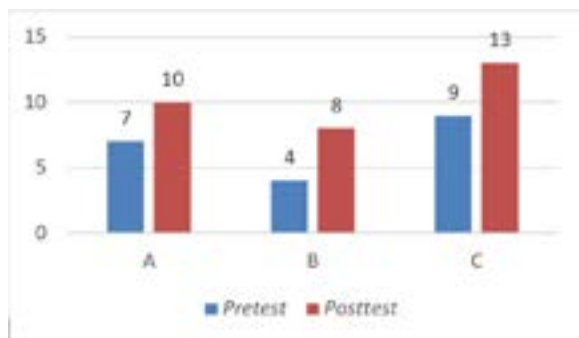
Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh hasil *output* signifikansi sebesar 0,109 (≥ 0.05). Artinya, tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah diberikan *reality therapy*.

Berdasarkan hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest* terjadi peningkatan skor *self-esteem* pada subjek penelitian sebesar 75,84% Adapun tingkat *self-esteem* ketiga subjek berubah dari kategori rendah ke sedang.

Tabel 1 Hasil Pengukuran *Pretest* dan *Posttest*

Subjek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-Test</i>		Selisih	Presentase Kenaikan
	Skor	Kategori	Skor	Kategori		
A	30	Rendah	41	Sedang	11	36,67%
B	19	Rendah	36	Sedang	17	89,47%
C	19	Rendah	38	Sedang	19	100

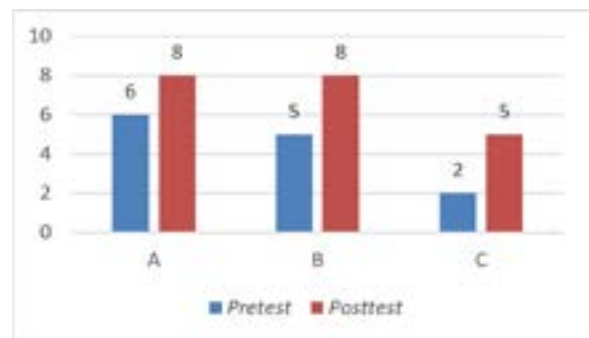
Berdasarkan hasil pengukuran terhadap aspek-aspek *self-esteem* diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan hasil antara pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*). Hasilnya adalah sebagai berikut:



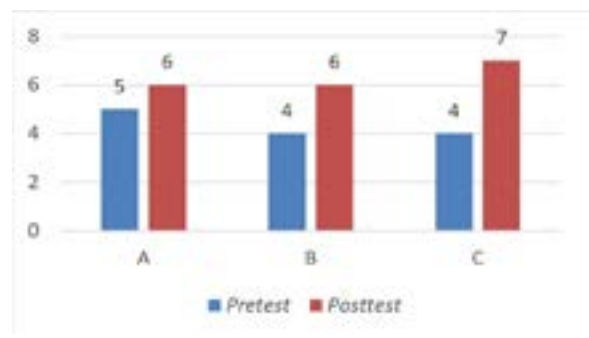
Gambar 1 Grafik Data *Pretest* dan *Posttest* Aspek *Power*

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa untuk aspek *Power*, peningkatan skor pada Subjek A sebanyak 3 poin, pada Subjek B sebanyak 4 poin, dan pada Subjek C sebanyak 7 poin.

Berdasarkan Gambar 2 dapat dilihat bahwa untuk aspek *Significance*, peningkatan skor pada Subjek A sebanyak 2 poin, pada Subjek B sebanyak 3 poin, dan pada Subjek C sebanyak 3 poin.

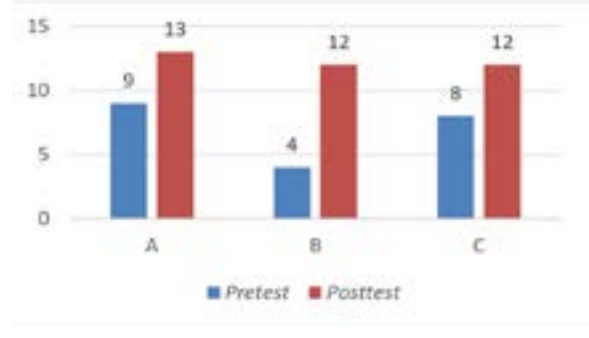


Gambar 2 Grafik Data *Pretest* dan *Posttest* Aspek *Significance*



Gambar 3 Grafik Data *Pretest* dan *Posttest* Aspek *Virtue*

Berdasarkan Gambar 3 dapat dilihat bahwa untuk aspek *Virtue*, peningkatan skor pada Subjek A sebanyak 1 poin, pada Subjek B sebanyak 2 poin, dan pada Subjek C sebanyak 3 poin.



Gambar 4 Grafik Data *Pretest* dan *Posttest* Aspek *Competence*

Berdasarkan Gambar 4 dapat dilihat bahwa untuk aspek *Competence*, peningkatan skor pada subjek A sebanyak 4 poin, pada Subjek B sebanyak 8 poin, dan pada Subjek C sebanyak 4 poin.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan pada 3 subjek penelitian, secara statistik tidak ada

perbedaan signifikan antara skor *self-esteem* pada *pretest* dan *posttest*. Hal ini kemungkinan terjadi karena jumlah sampel hanya 3 (tiga) sehingga perbedaan tidak dapat terdeteksi dengan jelas. Namun, dilihat dari perbandingan skor *pretest* dengan *posttest*, terdapat rerata peningkatan sebesar 75,83% dan derajat *self-esteem* ketiga subjek berubah dari kategori rendah ke kategori sedang. Peningkatan *self-esteem* ini terjadi setelah diberikan *Reality Therapy* yang disusun untuk membantu para korban *bullying* yang memiliki *self-esteem* rendah. Meningkatnya *self-esteem* yang dirasakan adalah ketika subjek penelitian berhenti menyalahkan keadaan atas tidak terpenuhinya kebutuhan dasar (*basic needs*) dan mulai bersikap aktif dalam mengubah keadaan. Subjek penelitian berhasil memenuhi kebutuhan mereka sesuai dengan konsep 3 R, yakni berpegang pada realitas (*reality*), berperilaku lebih bertanggung jawab (*responsibility*), dan tepat secara norma-norma (*right*) sehingga membuat evaluasi diri mereka menjadi lebih positif. Hal ini ditandai dengan derajat *self-esteem* yang meningkat dari kategori rendah menjadi kategori sedang. Selain itu, subjek penelitian juga mengalami peningkatan dalam aspek-aspek *self-esteem* yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*. Aspek *power* dan *competence* mendapatkan peningkatan yang lebih tinggi dibanding dengan aspek-aspek lain.

Reality therapy dilakukan dengan mengedepankan bahwa perilaku manusia merupakan hasil dari pilihan (*choice*). Oleh karena itu, keadaan manusia saat ini bergantung pada perilaku mereka sendiri, bukan karena keluarga atau lingkungan mereka. Sebaliknya, perilaku dipandang sebagai pilihan dan berusaha untuk menghindari pemaksaan dan hukuman serta mengajarkan tanggung jawab.¹⁵ Di dalam intervensi yang sudah dilaksanakan, hal-hal ini telah diterapkan pada subjek penelitian menggunakan langkah WDEP. Dalam *wants*, subjek diminta memetakan kebutuhan dasar apa saja yang tidak terpenuhi hingga mengakibatkan *self-esteem* menjadi rendah. Subjek juga dilatih untuk memaparkan apa saja upaya yang sudah dilakukan untuk memenuhi kebutuhan dasar tersebut lewat langkah *doing & directions* serta mengevaluasi apakah upaya tersebut sudah tepat lewat *evaluation*. Kemudian dalam pembuatan rencana perilaku (*planning*), subjek diajak untuk menyusun perilaku-perilaku yang lebih tepat agar kebutuhan dasar dapat terpenuhi dengan lebih spesifik, terukur, dan repetitif.

Selain mengarah pada perubahan perilaku, program terapi ini juga berguna dalam pengontrolan emosi. Keterkaitan antara perilaku, pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh yang terjadi berperan pada perubahan suasana hati subjek penelitian. Selain itu, menemukan kebutuhan dasar apa yang selama ini tidak terpenuhi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menggali akar masalah dari *self-*

esteem subjek.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa persamaan dan perbedaan hasil pada ketiga subjek penelitian. Pertama, terdapat perbedaan besaran kenaikan *self-esteem*. Hal ini terjadi karena perbedaan motivasi internal antara subjek penelitian untuk berubah dan seberapa besar usaha yang dikeluarkan subjek untuk dapat mencapai kondisi yang diinginkan. Kemudian jeda waktu antara penyusunan *planning* dengan *posttest* yang tergolong singkat pada subjek A dibanding dengan kedua subjek lain, yaitu hanya 4 hari sehingga sangat mungkin bahwa subjek A belum menghayati perubahan yang terjadi. Lain halnya dengan subjek B dan C yang memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk berubah dan rela melakukan usaha ekstra untuk mengubah kondisinya, ditambah lagi jeda waktu yang lebih panjang untuk menghayati perubahan.

Kedua, terdapat penemuan bahwa ketiga subjek memiliki area ketidakpuasan serupa yang memengaruhi evaluasi negatif tentang diri mereka. Pertama, *need for power*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa baik subjek A, B, dan C merasa bahwa dirinya tidak berguna karena tidak memiliki pencapaian dalam karir maupun pendidikannya. Ketiganya mengungkapkan bahwa evaluasi diri mereka akan lebih positif apabila sudah menambah pencapaian lain dalam hidup mereka.

Selanjutnya, ketiganya merasa memiliki masalah dalam *need for survival*. Menurut ketiganya, mereka memiliki evaluasi diri yang negatif karena memiliki kondisi fisik yang tidak sesuai dengan standar kecantikan pada umumnya. Kebutuhan ketiga adalah adalah *need for love & belonging*. Ketiga subjek merasa bahwa mereka tidak dicintai apa adanya oleh orang-orang di sekeliling mereka sehingga timbul perasaan tidak berguna dan tidak pantas. Meskipun begitu, area kebutuhan yang paling penting untuk dipenuhi oleh ketiga subjek berbeda secara prioritas.

Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan, secara umum dapat disimpulkan bahwa pemberian *reality therapy* dapat meningkatkan *self-esteem* pada korban *bullying* di Kota Bandung. Peningkatan tersebut dipengaruhi oleh komitmen subjek untuk bertindak aktif dalam memenuhi *basic needs* mereka dengan berpegangan pada realitas, bertanggung jawab, dan tidak merugikan orang lain.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada para subjek penelitian yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

Daftar Pustaka

1. KPAI. Data kasus pengaduan anak 2016–2020. Diunduh dari: <https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-pengaduan-anak-2016-2020>
2. Borualogo IS, Gumilang E. Kasus perundangan anak di Jawa Barat: temuan awal Children's Worlds Survey di Indonesia. *Psymphatic: J Ilmiah Psikol.* 2019;6(1):15–30. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i1.4439>
3. Sulisrudatin N. Kasus bullying dalam kalangan pelajar: Suatu tinjauan kriminologi. *J Ilmiah Hukum Dirgantara.* 2015;5(2):57–70. <https://doi.org/10.35968/jh.v5i2.109>
4. Olweus D. School bullying: development and some important challenges. *Annu Rev Clin Psychol.* 2013;9:751–80. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>.
5. Takizawa R, Maughan B, Arseneault L. Adult health outcomes of childhood bullying victimization: evidence from a five-decade longitudinal british birth cohort. *Am J Psychiatry.* 2014;171(7):777–84. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13101401>.
6. Blood GW, Blood IM. Long-term consequences of childhood bullying in adults who stutter: Social anxiety, fear of negative evaluation, self-esteem, and satisfaction with life. *Journal of Fluency Disorders.* 2016;50:72–84. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2016.10.002>.
7. Hepper E. Self-esteem. *Encyclopedia of Mental Health.* 2016;4:80–91. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00076-8>.
8. Acharya PB, Deshmukh RS. Self-esteem and academic achievement of secondary school students. *International Referred Research Journal.* 2012;3(2):1–9. <https://doi.org/10.24256/ideas.v7i2.1052>
9. Miller D, Moran T. *Self-esteem: A Guide for Teachers*, London: Sage; 2012.
10. Potard C. *Self-Esteem Inventory (Coopersmith)*. 2017. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_81-1.
11. Fennel MJ. *Overcoming low self-esteem: a self-help guide using cognitive behavioral technique*. London: Robinson; 1999.
12. Corey G. *Reality therapy: theory and practice of counseling and psychotherapy*, edisi ke-9. Belmont: Brooks/Cole, Cengage Learning; 2013.
13. Wubbolding RE. *Counseling with reality therapy*, edisi ke-2. London: Routledge; 2017.
14. Bradley EL. Choice theory and reality therapy: an overview. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy.* 2014;34(1):6–13.
15. Wubbolding RE. *Reality therapy and self-evaluation: The key to client change*. New York: Amer Counseling ASSN; 2018.