

PANDUAN PERLAKUAN

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN

TEKNIK MUTUAL STORYTELLING

**UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN KORBAN
BULLYING**

Risya Maulidinda

Raudah Zaimah Dalimunthe, M.Pd.

Bangun Yoga Wibowo, M.Pd.



**BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK MUTUAL STORYTELLING
UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN KORBAN BULLYING**

Penulis : Risy Maulidinda
Raudah Zaimah Dalimunthe, M.Pd.
Bangun Yoga Wibowo, M.Pd.
ISBN : 978-623-6497-66-1
Editor : Dema Tesniyadi
Desain Sampul : Pitriyani
Layout : Pitriyani

Cetakan Pertama, November 2021

ii + 53 hlm. ; 14.8 x 21 cm

Penerbit:

Media Edukasi Indonesia (Anggota IKAPI)

Jalan Lingkar Caringin Cisoka Tangerang

Banten Kode Pos 15730

Email: indonesiamediaedukasi@gmail.com

WhatsApp Only: 087871944890

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun
juga tanpa izin tertulis dari penerbit.

Kata Pengantar

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah kami panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan segala rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan panduan perlakuan ini.

Panduan perlakuan ini disusun untuk mengatur tatacara pelaksanaan penelitian pra-eksperimen dengan judul "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Mutual Storytelling* untuk Mereduksi Kecemasan Korban *Bullying* pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 5 Kota Cilegon Tahun Pelajaran 2021/2022".

Penyusun mengharapkan dengan adanya panduan perlakuan ini dapat menjadi acuan bagi peneliti dalam melaksanakan *treatment* bagi siswa yang mengalami kecemasan akibat perilaku *bullying*.

Penyusun menyadari bahwa di dalam pembuatan panduan perlakuan ini masih banyak kekurangan, maka dari itu penyusun sangat membuka saran dan kritik yang sifatnya membangun. Mudah-mudahan panduan perlakuan ini dapat memberikan manfaat.

Cilegon, 05 November 2021

Hormat Kami,

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
A. PENDAHULUAN.....	1
B. KAJIAN TEORI.....	4
1. Bullying.....	4
2. Kecemasan.....	10
3. Layanan Bimbingan Kelompok.....	13
4. Teknik Mutual Storytelling.....	17
C. PROSEDUR PELAKSANAAN TREATMENT.....	20
1. Petunjuk Penggunaan.....	20
2. Instrumen Penelitian Kuesioner (Pretest).....	21
3. Manfaat.....	24
4. Tujuan.....	24
5. Sasaran Panduan Perlakuan.....	24
6. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
7. Prosedur.....	26
D. INSTRUKSI PELAKSANAAN LAYANAN.....	28
E. TOPIK TREATMENT.....	31
Sesi 1 : Orientasi Bimbingan Kelompok.....	31
Sesi 2 : Mengungkapkan emosi dan perasaan.....	33
Sesi 3 : Memahami dan Mengelola Kecemasan.....	34
Sesi 4 : Evaluasi, Terminasi, dan Follow Up.....	36
F. EVALUASI BIMBINGAN KELOMPOK	
TEKNIK MUTUAL STORYTELLING.....	38
G. PENUTUPAN.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	46
IDENTITAS PENULIS.....	51



A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya mencerdaskan bangsa Indonesia, dan melahirkan individu yang pintar serta bermanfaat. Berdasarkan Undang-undang No.20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 1 yaitu pendidikan didefinisikan sebagai “usaha sadar untuk menghasilkan suasana belajar dan proses pendidikan, supaya peserta didik dapat berpartisipasi secara aktif dalam meningkatkan kemampuan dirinya, mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, serta keterampilan atau keahlian yang dibutuhkan untuk dirinya, masyarakat, dan negara”.

Satuan pendidikan di Indonesia dibagi menjadi tiga bidang yaitu bidang formal, nonformal, dan informal. Sebagaimana kita ketahui bersama, dalam pendidikan formal kita mengenal adanya pendidikan dasar, menengah, serta pendidikan tinggi (UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 10). Pendidikan formal ialah pendidikan yang diperoleh di sekolah secara tertib, sistematis, bertahap serta menjajaki syarat yang jelas. Setiap jenjang pendidikan pasti memiliki permasalahan yang berbeda serta tantangan tersendiri.

Pada masa kini tidak sedikit permasalahan yang berada pada tingkatan pendidikan bidang formal terutama dalam pendidikan menengah, yaitu salah satunya di Sekolah Menengah Pertama. Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan jenjang pendidikan untuk siswa yang memasuki kategori remaja awal, yaitu masa transisi atau masa peralihan siswa menuju pubertas setelah usia Sekolah Dasar. Dapat dimaklumi bahwa akibat meluasnya masa remaja di masa transisi sangat rentan terhadap kasus yang timbul di sekolah, sebab masa ini sangat labil bagi siswa dalam memastikan mana yang positif serta mana yang negatif. Kasus-kasus yang terjadi di Sekolah Menengah Pertama, salah satunya yaitu masalah yang bahwasannya sudah sering kita dengar dan tidak asing sering terjadi sejak lama yaitu kasus *bullfiing*. Tentu saja *bullfiing* berdampak buruk bagi siswa dan berpengaruh pada aktualisasi diri siswa.



Menurut Coloroso, *bullfiing* adalah bentuk perlakuan intimidasi secara sengaja oleh pihak dominan terhadap pihak yang lebih lemah yang berbentuk serangan fisik, verbal dan psikis (Jannatung, 2018: 12). Seiring berjalannya waktu dan berkembang pesatnya kemajuan teknologi informasi, kasus *bullfiing* dilakukan dengan memanfaatkan teknologi tersebut yaitu dapat disebut dengan *cfiberbullfiing*. Berdasarkan hasil tulisan Dinisari (2021: 1) yaitu media sosial kini banyak memunculkan kasus *bullfiing*, menurut data dari *broadband search* bisnis.com bahwa kasus *bullfiing* banyak terjadi di media sosial instagram. Hasil dari data tersebut yaitu kasus bullying di instagram mencapai 47%, kemudian di facebook mencapai 37%, whatsapp 12%, youtube 10% hingga di twitter 9%.

Sekitar 37.381 laporan *bullfiing* berdasarkan hasil data yang telah diterima oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dalam kurun waktu 2011 sampai 2019, dari jumlah laporan tersebut sebanyak 2.473 kasus diberitahukan terjadi dalam wilayah pendidikan (Rinaldi, 2021: 559). Dalam artikel Kompas.com mengatakan bahwa *Organisation of Economic Co-operation and Development* (OECD) dalam *riset Programme for International Students Assessment* (PISA) pada tahun 2018 mengungkapkan, sebanyak 41,1 % siswa SMP di Indonesia mengaku pernah mengalami tindakan *bullfiing*. Selain itu, ditahun yang sama Indonesia juga berada di posisi ke-5 dari 78 negara dengan siswa yang mengalami perilaku *bullfiing* paling banyak (Kasih, 2021: 1).



Mengurangi perilaku *bullying* serta kecemasan pada siswa korban *bullying* di sekolah perlu adanya bimbingan dari lingkungan sekitarnya, seperti keluarga/orang tua, Guru wali kelas, dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK). Pendidikan akan berjalan dengan lancar jika Guru BK mampu memberikan bimbingan dan konseling di kelas menggunakan teknik yang tepat. Contohnya, pelaksanaan bimbingan kelompok yang terdiri dari beberapa siswa per-sesinya.

Layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa teknik, salah satu teknik menarik yang dapat mereduksi perilaku *bullying* siswa yaitu teknik *mutual storytelling* untuk berkomunikasi sekaligus menyampaikan informasi kepada orang lain, peneliti mengajak siswa untuk beropini serta mengutarakan perasaannya, bekerjasama, dan menciptakan dinamika dalam kelompok.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 5 Kota Cilegon, bahwa terdapat kasus *bullying* yang terjadi pada siswa Kelas VIII, maka peneliti akan melakukan treatment untuk mereduksi kecemasan pada korban *bullying* dengan memberikan layanan bimbingan kelompok teknik *mutual storytelling*.

B. KAJIAN TEORI

01. BULLYING



A. DEFINISI BULLYING

Coloroso (2007: 43) mengungkapkan pengertian *bullying*, yaitu sejenis perilaku intimidasi yang terjadi secara nyata atau hampir tidak terlihat oleh pihak dominan atau yang lebih kuat dengan melakukan tindakan secara sadar, disengaja atau spontan, seperti menyakiti dan menakuti melalui ancaman dan terror pada korban.

Bullying didefinisikan oleh Olweus pada tahun 1993 (Wiyani, 2017: 13) bahwa *bullying* adalah aktivitas fisik dan verbal dari satu pihak ke pihak lain, meliputi aspek-aspek berikut: 1) Keinginan untuk melakukannya; 2) Penyalahgunaan kekuasaan yang berulang atau dengan kekerasan menyakiti korban; 3) Ketimpangan kekuasaan antara penindas dan korban.

Berlandaskan definisi dari beberapa tokoh di atas, *bullying* merupakan keinginan menyakiti seseorang yang dilakukan oleh pihak dominan atau tidak ada rasa tanggung jawab secara verbal atau non verbal yang biasanya diulang-ulang dan tujuannya adalah untuk membuat korban menderita.

B. KARAKTERISTIK *BULLYING*

Karakteristik *bullying* dapat dilihat dari karakter yang terlibat dalam kasus *bullying* tersebut. Coloroso pada tahun 2007 menyebutkan bahwa karakteristik perilaku *bullying* diantaranya yaitu karakteristik pelaku dan korban *bullying*.

(01)

Karakteristik Pelaku *Bullying*



- Mendominasi korban.
- Pelaku memanfaatkan korban untuk memperoleh apa yang mereka inginkan.
- Egois dan tidak mepedulikan perasaan korban.
- Pelaku cenderung menyakiti korban disaat tidak ada orangtua atau orang dewasa disekitar mereka.
- Melihat orang-orang yang lebih lemah untuk dijadikan target *bullying*.
- Pelaku tidak bertanggung jawab kepada korban atas tindakan mereka.
- Pelaku tidak memikirkan konsekuensi jangka pendek dan panjang atas perilaku mereka.
- Pelaku sangat ingin diperhatikan atau haus akan perhatian.

(02) Karakteristik Korban *Bullying*



- Korban merupakan anak baru di suatu lingkungan itu.
- Korban merupakan anak yang penakut dan lebih kecil atau termuda di sekolah.
- Anak penurut atau mudah diperintah yang gampang merasa cemas, dan tidak percaya diri.
- Korban merupakan anak yang pemalu, pendiam, suka memendam perasaannya serta tidak ingin menarik perhatian dari orang lain.
- Korban merupakan dari keluarga miskin atau kaya.
- Orientasi gender, seksual, agama, dan ras atau etnis korban dipandang rendah oleh penindas sehingga mereka dihina.
- Korban merupakan anak yang tidak peduli dengan norma dan status sosial.
- Korban memiliki ciri fisik yang berbeda dengan mayoritas teman-teman yang lainnya yaitu seperti anak yang gemuk, kurus, tinggi, pendek, berjerawat, memiliki masalah dengan kulitnya, anak yang memiliki masalah dengan penglihatan sehingga memakai kacamata, dan juga termasuk anak yang menggunakan kawat gigi.

- Anak yang memiliki ketidakcakapan mental atau fisik, biasanya anak-anak yang semacam itu umumnya dua ataupun tiga kali lebih kerap ditindas daripada anak-anak lain sebab mereka mempunyai ketidakcakapan yang nyata sehingga sediakan dalih buat untuk penindas. Mereka tidak lumayan terintegrasi dengan teman sekelasnya sehingga cuma mempunyai sedikit teman yang dapat menolong. Tidak hanya itu, mereka kurang mempunyai keahlian verbal serta fisik untuk mempertahankan diri secara mencukupi dari seluruh berbagai kekerasan. Adapun seorang anak yang mempunyai kendala hiperaktif defisit atensi (*attention deficit hyperactive disorder* – ADHD) yaitu bertindak sebelum berpikir, tidak memikirkan konsekuensi atas perilakunya, serta disengaja ataupun tidak, mengusik si penindas.
- Anak yang tidak sengaja ada di tempat kejadian penindas sedang menyerang seseorang di tempat tersebut.

Sementara itu Rudi berpendapat mengenai karakteristik atau ciri perilaku pelaku *bullying* sebagai berikut: “Berusaha mengontrol orang lain, egois, sulit mengubah perspektif, dan kurangnya simpati untuk orang lain” (Kurnia, Astuti, & Yusuf, 2019: 3). Sedangkan pendapat menurut Novianti (Kurnia, Astuti, & Yusuf, 2019: 3) tidak jauh berbeda dengan pendapat sebelumnya mengenai ciri-ciri atau karakteristik untuk perilaku korban *bullying* yaitu ditandai dengan pribadi yang *introvert*, sedikit teman, dan kurangnya kepercayaan diri. Alasan mereka menjadi korban adalah karena dianggap lemah atau karena terdapat perbedaan, misalnya keyakinan ras, bentuk fisik, bahkan nama yang dianggap aneh atau tidak mudah diucapkan.

Berdasarkan sudut pandang di atas, ciri-ciri *bullying* tersebut dapat mengubah karakter dan perilaku orang yang di-*bully*, terutama korban yang merasa rendah diri dan kurang percaya diri, sedangkan pelaku *bullying* sendiri meyakini bahwa dirinya dapat menguasai orang lain.

C. BENTUK-BENTUK *BULLYING*

Coloroso (2007: 47-50) mengemukakan empat bentuk *bullying* sebagai berikut:

1) *Bullying* secara verbal

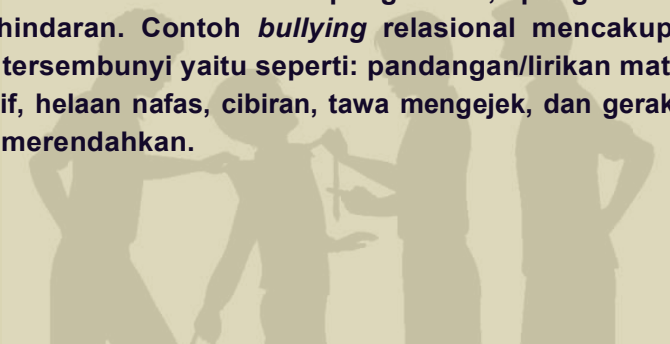
Bullying verbal termasuk umum dan paling mudah. *Bullying* verbal ini biasanya merupakan bibit bentuk perilaku penindasan lainnya ke tahap yang lebih parah. Contoh *bullying* verbal meliputi: julukan nama, komentar yang kejam, celaan, penghinaan, pernyataan pelecehan seksual, fitnah, tuduhan salah/palsu, kasak-kusuk keji dan keliru, gossip, dan lain-lain.

2) *Bullying* secara fisik

Bullying fisik merupakan bentuk *bullying* yang sangat jelas untuk dilihat, namun jumlah kasusnya tidak sebanyak bentuk penindasan lainnya. Contoh intimidasi fisik adalah: pemukulan, tamparan, pencekikan, cakaran, tendangan, gigitan, meludahi, dan merusakkan properti korban.

3) *Bullying* secara relasional

Bullying secara relasional merupakan perilaku yang paling sulit dideteksi dari luar dan juga pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, atau penghindaran. Contoh *bullying* relasional mencakup sikap yang tersembunyi yaitu seperti: pandangan/lirikan mata yang agresif, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek, dan gerak tubuh yang merendahkan.



C. BENTUK-BENTUK *BULLYING*

4) *Bullying* elektronik / *cyberbullying*

Bullying elektronik adalah kejahatan menggunakan *internet/website*, *chat room*, dan *e-mail* di komputer atau handphone. Beberapa contoh *bullying* elektronik / *cyberbullying* antara lain: a) Mengintimidasi melalui *e-mail* ; b) Mengirim pesan berbahaya dalam bentuk teks, animasi, gambar, dan video yang menyakiti atau memojokan; c) Terror melalui telepon; d) Menghina atau mengancam melalui internet dan telepon.

Sama halnya dengan penjelasan di atas, menurut Olweus pada tahun 1993 bentuk perilaku negatif lainnya adalah: 1) Berkata hal tidak baik atau memanggil pihak lain dengan nama buruk; 2) Mendingkan atau mengecualikan pihak lain dengan tujuan tertentu; 3) Ringan tangan sehingga menyakiti orang lain secara fisik; 4) Menyebarkan rumor palsu untuk membuat pihak tertentu tidak disukai (Samudra, 2016: 13).



2. KECEMASAN



A. DEFINISI KECEMASAN

Menurut pendapat Nevid, Rathus, & Greene pada tahun 2005 yaitu kecemasan adalah suatu keadaan emosi dengan karakteristik gairah fisik, bentuk emosi yang tidak menyenangkan serta khawatir akan terjadi sesuatu yang buruk (Fauzan, 2018: 12).

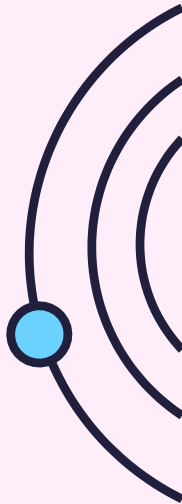
Definisi lain menurut pendapat Gunarsa (Nurasia, 2021: 21) Kecemasan adalah reaksi wajar terhadap situasi stress atau tekanan pikiran dalam kehidupan. Kecemasan dapat timbul sendiri atau bersamaan dengan gejala lain dari bermacam kendala mood, yang menimpa setiap orang pada tahap tertentu dalam kehidupan hampir semua orang.

Kesimpulan yang dapat diambil dari sudut pandang di atas yaitu kecemasan adalah rasa khawatir atau takut, yang dalam beberapa situasi sangat mengancam hendak memunculkan kecemasan sebab ketidakpastian masa yang akan mendatang, serta kekhawatiran akan sesuatu yang buruk hendak terjadi.

B. JENIS-JENIS KECEMASAN

Kartini Karto (Nurasia, 2021: 23) menyebutkan bahwa terdapat tiga jenis kecemasan yaitu kecemasan ringan, sedang dan berat dengan rincian sebagai berikut:

- 1) Kecemasan ringan, yaitu kecemasan yang secara alami terjadi pada seseorang karena situasi yang mengancam, serta individu tersebut tidak dapat mengatasinya sehingga menimbulkan kecemasan. Kecemasan ini hendak membantu individu untuk lebih berhati-hati ketika mengalami situasi seragam di masa yang akan datang.
- 2) Kecemasan sedang, yaitu kecemasan yang bisa diatasi namun sebab individu tersebut tidak lekas mengatasi pemicu kecemasan, maka kecemasan akan ada dalam diri individu dalam waktu yang lama. Jenis kecemasan ini, bila dihadapkan pada situasi yang sama dengan situasi yang menyebabkan kecemasan, maka akan menimbulkan traumatis pada individu.
- 3) Kecemasan berat, adalah kecemasan ini mengakibatkan terhambatnya perkembangan dan rusaknya kepribadian seseorang karena muncul terlalu lama dalam dirinya. Individu yang mengalami kecemasan jenis ini maka individu tersebut tidak bisa mengatasinya. Hal ini dapat merusak kognitif individu dan berlangsung secara terus menerus. Jenis kecemasan ini akan memunculkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, *tachycardia* (percepatan darah), *excited* (gempar).



C. ASPEK-ASPEK KECEMASAN KORBAN *BULLYING*

Anak-anak yang menjadi korban bullying dapat mengalami stress hingga mengalami gangguan kecemasan. Pada tahun 2008 Nevid, Rathus, dan Greene (Fauzan, 2018: 15) membagi aspek-aspek kecemasan menjadi tiga macam yaitu sebagai berikut:

1) ASPEK FISIK

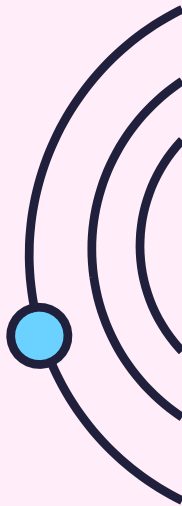
Individu yang menghadapi kecemasan dapat tercermin dari kondisi fisiknya seperti: tangan bergetar, timbul banyak keringat, kesusahan berdialog, suara bergetar, kesusahan bernafas atau jantung berdetak lebih cepat, dan merasa lemas ataupun pusing.

2) ASPEK KOGNITIF

Aspek ini dapat diisyarati dengan terdapatnya karakteristik kognitif semacam: a) Susah untuk berkonsentrasi; b) Merasa khawatir ditindas; c) Ketakutan hendak terjadi sesuatu dimasa yang akan datang; d) Mencuat perasaan terganggu; e) Terdapatnya keyakinan yang timbul tanpa alibi yang jelas kalau hendak terjadi perihal yang menakutkan.

3) ASPEK PERILAKU

Aspek ini dirasakan seseorang dan nampak terlihat dari perilaku atau sikapnya. Perilaku seseorang yang mengalami kecemasan ini yaitu seperti: menghindari teman sebaya, menempel serta dependen, dan sikap terguncang.



3. LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

DEFINISI BIMBINGAN KELOMPOK

Layanan bimbingan kelompok adalah dimana sekelompok orang berkumpul dengan menggunakan dinamika kelompok yang mana seluruh peserta dalam kegiatan kelompok dapat berkomunikasi, beropini, mengajukan saran, dan sebagainya. (Folastri & Rangka, 2015; Prayitno & Amti, 2004).

Lebih lanjut Prayitno (2017: 133) menegaskan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan dan konseling yang melibatkan lebih dari satu individu, untuk berbagi topik umum yang bermanfaat bagi perkembangan pribadi, dan menjaldi kepedulian sesama anggotanya.

Berdasarkan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (2016: 55) pengertian bimbingan kelompok adalah memberikan bantuan kepada kelompok yang terdiri dari 2–10 siswa yang bertujuan membantu siswa mencegah dan memecahkan masalah, menjaga nilai, dan mengembangkan keterampilan hidup yang penting.

Kesimpulannya, bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang terdiri dari 2–10 siswa dengan menggunakan dinamika kelompok dengan adanya pembimbing untuk membahas topik, memberi informasi, dan menyelesaikan pertanyaan dari anggota kelompok yang diberikan secara terus menerus agar siswa benar-benar paham akan dampak dari perilaku bullying.

TUJUAN BIMBINGAN KELOMPOK

Adapun tujuan khusus dan umum bimbingan kelompok menurut Prayitno., et al (2017: 134–135), yaitu sebagai berikut:

1) Tujuan Umum

Untuk membantu siswa yang bermasalah dengan prosedur kelompok dan untuk mengembangkan keterampilan sosial siswa, khususnya keterampilan komunikasi antar anggota kelompok.

2) Tujuan Khusus

Layanan bimbingan kelompok mempunyai tujuan khusus sebagai berikut:

- Mendiskusikan topik–topik tertentu melalui dinamika kelompok yang padat.
- Melatih siswa untuk berani beropini dihadapan tempak kelompoknya sehingga pada gilirannya dapat menggunakannya dalam skala yang lebih besar.
- Melatih siswa untuk terbuka dan mampu menjalin hubungan baik dengan teman di dalam kelompok maupun dengan teman lain di luar kelompok.
- Berdasarkan tujuan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat tujuan khusus dan tujuan umum, yaitu secara khusus melatih siswa agar terbuka dan mampu menjalin hubungan baik dengan teman, serta membantu siswa memiliki pemahaman diri sebelum berurusan dengan pihak luar. Sedangkan tujuannya adalah untuk mengembangkan keterampilan sosial pribadi, khususnya komunikasi peserta layanan, dan penyelesaian masalah pribadi.

TAHAP-TAHAP BIMBINGAN KELOMPOK

Prayitno (2017: 88) mengemukakan berbagai tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok, sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan adalah dimana beberapa individu bergabung dalam satu kelompok, yang siap mengembangkan dinamika kelompok. Kegiatannya antara lain: a) Membicarakan arti dan tujuan kegiatan; b) Menerangkan metode dan prinsip yang digunakan; c) Perkenalan diri dan penyampaian; d) Teknik khusus; e) Sesi pengakrabkan.

2) Tahap Peralihan

Tahap ini berfokus pada pencapaian tujuan kelompok, yang disebut sebagai tahapan inspeksi dan interpretasi. Kegiatan tahap ini yakni: a) Mendeskripsikan kegiatan selanjutnya; b) Menawarkan sekaligus observasi kesiapan anggota untuk progres; c) Mendiskusikan suasana kejadian; d) Mengembangkan kemampuan anggota untuk berpartisipasi.

3) Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahapan ini akan dibahas topik tertentu. Tahapan kegiatan ini secara lengkap meliputi pendampingan kepada seluruh peserta layanan bimbingan kelompok.



4) Tahap Penyimpulan

Tahapan kegiatan untuk evaluasi pencapaian kelompok. Setiap peserta kelompok diminta untuk merefleksikan kegiatan diskusi setiap sesinya. Tahap penyimpulan adalah puncak dari pembinaan kepada anggota kelompok, dan kemudian evaluasi dilanjutkan.

5) Tahap Penutupan / Pengakhiran Kegiatan

Tahap Inti dimulai dengan evaluasi langsung (Laiseg), untuk merencanakan lanjutan kegiatan dan do^a lalu perpisahan.

4. TEKNIK MUTUAL STORYTELLING



A. DEFINISI TEKNIK *MUTUAL STORYTELLING*

Echols (Nufus, Filiani, Dimiyati, 2016: 67) mengatakan: *Storytelling* terdiri kata *story* berarti sebuah cerita dan *telling* yang berarti menceritakan sebuah cerita. Kusumawati (2019: 4) menjelaskan pengertian *mutual storytelling* yang merupakan teknik dimana konseli dan konselor saling bercerita. Pertama, konselor membimbing dengan menulis/mengarang cerita, dan menceritakannya kepada konseli. Kemudian konselor tidak hanya bercerita, tetapi konseli juga menceritakan cerita yang dituliskannya.

Greene mengatakan bahwa *mutual storytelling* adalah sebuah pengalaman bersama ketika kita bercerita dan mengajak pihak lain mengeksplorasi nilai dan perasaan dengan pikiran terbuka, maka akan tercipta rasa persatuan yang baik (Widiyanti, Mamesah, Intan, 2013: 34).

Berdasarkan beberapa definisi *mutual storytelling* sebelumnya, Seok, Yongkuk, & Wonjun (2014: 2398) menjelaskan bahwa bertukar cerita dalam percakapan dan pertemuan informal bisa ditawarkan kesempatan remaja untuk mendiskusikan pengalaman pribadi seperti *bullying*.



B. TUJUAN TEKNIK MUTUAL STORYTELLING

Musrifoh (Nufus, Filiani, & Dimiyati, 2016: 67) menjelaskan tujuan storytelling yaitu untuk mengembangkan beberapa aspek bercerita, termasuk di dalamnya aspek perkembangan bahasa, sosial, emosi, kognitif, dan moral. Sedangkan Thompson (Widiyanti, Mamesah, Intan, 2013: 34) menjelaskan tujuan mutual storytelling yaitu membantu siswa menemukan perasaan dan bertukar pengalaman, nilai, dan standar perilaku.

Pendapat lain menurut Gardner (Schaefer & Changelosi, 2002: 257) Sekelompok anak yang akan bercerita, tetapi memiliki sedikit kemampuan atau kecenderungan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang makna dalam cerita mereka, maka teknik ini memungkinkan membantu atau mengkomunikasikan tentang arti yang diceritakan anak tersebut dan sekelompok anak dapat mengambil keuntungan dari wawasan dalam teknik ini.



C. LANGKAH -LANGKAH TEKNIK MUTUAL STORYTELLING

Teknik *storytelling* oleh Greene menunjukkan bahwa dalam kegiatannya perlu dilakukan beberapa tahapan mulai dari seleksi (*selection*), persiapan (*preparation*), dan penampilan (*presentation*) yang harus selaras agar dapat berjalan dengan lancar dan memenuhi kebutuhan siswa (Widiyanti, Mamesah, & Intan, 2013: 35).

- 1) Pemilihan (*selection*), adalah kemampuan memilih cerita berdasarkan kondisi dan kebutuhan siswa, melibatkan pemahaman narator tentang dirinya dan berbagai cerita sastra yang diketahuinya.
- 2) Persiapan (*preparation*), setelah memilih cerita yang sesuai dengan situasi, pencerita juga perlu dipersiapkan sepenuhnya untuk bercerita.
- 3) Presentasi (*presentation*), sebelum mulai bercerita, perlu membangun ekspresi dan mengintegrasikan emosi ke dalam cerita. Pencerita harus menemukan bagian dari cerita yang benar-benar menyentuh dirinya, dan kemudian menjadikannya sebagai kisahnya.

C. PROSEDUR PELAKSANAAN TREATMENT

1. PETUNJUK PENGGUNAAN

Agar dapat berhasil untuk melakukan teknik *mutual storytelling* dalam mereduksi kecemasan korban *bullying* dengan baik dan dapat mengaplikasikannya ke dalam kegiatan bimbingan kelompok bagi peserta didik, maka ikutilah petunjuk penggunaan teknik *mutual storytelling* ini sebagai berikut:

1. Bacalah bagian pendahuluan dan kajian teori terlebih dahulu agar dapat memahami dengan benar tentang apa dan untuk apa panduan perlakuan ini dipelajari.
2. Bacalah setiap topik sesi kegiatan untuk mendapatkan gambaran bimbingan kelompok teknik *mutual storytelling* dalam mereduksi kecemasan korban *bullying*.
3. Pelajari terlebih dahulu setiap sesi yang akan dilaksanakan sebelum bertemu atau melakukan bimbingan kelompok sehingga dapat memahami setiap langkah kegiatan dan pemaknaan dari setiap kegiatan yang dilakukan.
4. Sebelum memulai kegiatan, siapkan alat dan media yang sudah diinstruksikan disetiap sesinya.

2. INSTRUMEN PENELITIAN KUESIONER

Intrumen penelitian ini menggunakan instrumen asesmen teknik *non-tes* yang berupa kuesioner atau angket, yang diolah dengan skala likert. Menurut Sugiyono (2019: 146) skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, dan pendapat terhadap fenomena sosial, kemudian dijabarkan menjadi indikator variabel dan titik tumpu penyusunan item instrumen yang berupa pertanyaan atau pernyataan.

Sugiyono (2017: 135) menjelaskan bahwa pertanyaan atau pernyataan dalam skala likert yang akan dijawab responden mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Dari pernyataan yang diajukan memiliki sifat *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung) yaitu mengarah pada aspek kecemasan korban *bullying*. Setiap pernyataan memiliki empat alternatif jawaban yaitu “Sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Alasan menggunakan empat alternatif jawaban karena nilai konsistensi responden dikhawatirkan tidak jelas.

Berdasarkan uraian di atas, instrumen yang disusun pada penelitian ini yaitu skala kecemasan korban *bullying* berdasarkan definisi operasional dan indikator yang telah ditentukan. Berikut dijabarkan kisi-kisi angket kecemasan korban *bullying*.

Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Korban *Bullying*

No	Aspek	Indikator	No. item		Jml item
			(+)	(-)	
1.	Fisik	a. Tangan bergetar	1	9	2
		b. Timbul banyak keringat	2	10	2
		c. Kesusahan berdialog	3	11	2
		d. Suara bergetar	4	12	2
		e. Kesusahan bernafas atau jantung berdetak lebih cepat	5, 6	13, 14	4
		f. Merasa lemas atau pusing	7, 8	15	3
2.	Kognitif	a. Susah berkonsentrasi	16	24	2
		b. Merasa khawatir ditindas	17, 18	25, 26	4
		c. Ketakutan terjadi suatu hal dimasa yang akan datang	19	27	2
		d. Mencuat perasaan terganggu	20, 21, 22	28, 29	5
		e. Terdapatnya keyakinan yang timbul tanpa alibi yang jelas kalau hendak terjadi perihal yang menakutkan	23	30	2
3	Perilaku	a. Menghindari teman sebaya	31, 32	37	3
		b. Menempel serta dependen	33, 34	38, 39	4
		c. Sikap terguncang	35, 36	40	3
Total					40

Setelah melakukan uji validitas, instrumen ini menghasilkan 31 butir instrumen yang valid dari 40 butir instrumen awal. Berikut hasil uji validitas instrumen di atas :

Kesimpulan	Item Valid	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 40	31
Tidak Valid	5, 12, 14, 26, 29, 32, 34, 36, 38	9
Jumlah :		40 item

Uji validitas tersebut menggunakan aplikasi SPSS 20.0 dan mendapat nilai Cronbach Alpha sebesar 0,854 dengan kategori cukup baik. Artinya Instrumen tersebut dapat digunakan. Berikut hasil perhitungan reliabilitas instrumen tersebut :

Cronbach's Alpha	N of Items
,854	40

3. MANFAAT

Supaya siswa korban *bullying* dapat mengurangi serta mengatasi rasa cemas yang dimilikinya akibat perilaku *bullying* yang pernah dialami. Serta menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa korban *bullying* tersebut.

4. TUJUAN

Treatment ini bertujuan untuk melatih siswa korban *bullying* supaya terbuka dan menemukan perasaan untuk bertukar pengalaman, nilai, serta standar perilaku melalui layanan bimbingan kelompok teknik *mutual storytelling*. *Treatment* ini berguna supaya siswa korban *bullying* di SMP Negeri 5 Kota Cilegon mampu mengurangi rasa cemas akibat perilaku *bullying* yang pernah dialaminya.

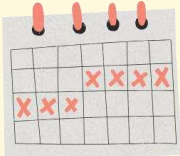
5. SASARAN PANDUAN PERLAKUAN

Penggunaan panduan perlakuan ini diperuntukan kepada Guru BK dalam memberikan pelayanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan pada korban kasus *bullying*.

6. TEMPAT DAN WAKTU PELAKSANAAN



SMP Negeri 5 Kota Cilegon



4-5 Minggu Pelaksanaan atau \pm 1 bulan



4x *treatment* atau beberapa sesi sesuai hasil dan ketentuan yang didapatkan dari sesi pertama.



Layanan diberi waktu pelaksanaan sekitar 45 menit

7. PROSEDUR



A. PERSIAPAN

- 01 Persiapan tempat dan ruangan, tempat akan disiapkan ketika sudah memiliki data siswa serta sudah mengurus perizinan dari sekolah. Tempat dan ruangan untuk pelaksanaan layanan dapat dilakukan di ruangan kelas maupun ruangan yang tenang dan bersih.
- 02 Persiapan pakaian, yaitu siswa dapat menyesuaikan dengan kegiatannya pada saat itu seperti seragam maupun pakaian sopan dan nyaman.
- 03 Persiapan fasilitas, sebelum melakukan *treatment*, persiapan fasilitas yang harus dilengkapi yaitu berupa: ruangan secukupnya, buku catatan, alat tulis, RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan) peneliti, lembar observasi selama jalannya latihan, lembar evaluasi setelah jalannya rangkaian latihan.



B. PELAKSANAAN LAYANAN

- Melakukan attending kepada anggota kelompok serta melakukan tahap awal seperti berdoa sebelum kegiatan dimulai dan memperkenalkan diri satu sama lain.
- Sampaikan terimakasih atas keterlibatan siswa dalam proses pemberian layanan, supaya menjalin sama saat melakukan bimbingan kelompok.
- Sampaikan maksud dan tujuan pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *mutual storytelling*.
- Sampaikan prosedur pelaksanaan layanan.
- Sampaikan bahwa selama nanti jalannya proses bimbingan, peneliti akan melakukan observasi terhadap siswa yang mengikuti bimbingan tersebut.
- Sampaikan sesudah *treatment* bahwa peneliti akan melakukan evaluasi perasaan atau pengalaman siswa dan *review* kegiatan yang telah diselesaikan dan dicapai oleh kelompok.
- Sampaikan terimakasih dan tindak lanjut atas pertemuan berikutnya dengan anggota kelompok.

Evaluasi dilakukan setelah *treatment* selesai diberikan dengan memberikan lembar evaluasi yang berisi beberapa pernyataan terkait pengalaman yang dialami siswa dan hasil diskusi tentang perasaan selama proses *treatment*.

C. EVALUASI

D. INSTRUKSI PELAKSANAAN LAYANAN

Attending

Memperkenalkan diri, dan adik-adik saling memperkenalkan diri. Kemudian sebelum kegiatan dimulai alangkah baiknya membaca doa terlebih dahulu.

Terimakasih atas keterlibatan dalam proses pemberian layanan

Terimakasih atas kehadiran adik-adik pada kesempatan kali ini untuk mengikuti rangkaian kegiatan *treatment* sebagai upaya mengurangi rasa cemas atas tindakan *bullying* yang dialami oleh adik-adik semuanya. Sebelumnya persiapkan diri adik-adik dalam posisi yang nyaman dan tidak perlu takut akan hal apapun.

Asas-asas kegiatan bimbingan kelompok dan waktu pelaksanaan layanan

Kegiatan layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa asas-asas diantaranya yaitu ada asas kerahasiaan, asas keterbukaan, serta asas kesukarelaan. Waktu untuk pemberian layanan yaitu kurang lebih 45 menit, untuk menentukan pertemuan sesuai hasil dan kesepakatan dengan adik-adik.

Maksud dan tujuan proses pemberian layanan

Treatment ini diberikan kepada adik-adik yang terpilih berdasarkan hasil *pretest* yang telah saya berikan beberapa waktu lalu melalui angket kecemasan korban *bullying* dan saya sendiri telah meminta izin kepada adik-adik bahwa tidak ada paksaan dalam mengikuti proses pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *mutual storytelling*. Layanan ini bertujuan untuk membantu adik-adik dalam mengurangi rasa cemas yang dialami akibat tindakan *bullying* dengan cara melakukan teknik *mutual storytelling* dimana adik-adik akan saling terbuka, dan menemukan perasaan untuk bertukar pengalaman, nilai, serta standar perilaku.

Prosedur Layanan

Pada proses layanan ini, pembimbing memberi topik layanan bimbingan kelompok dalam teknik *mutual storytelling*. Perlu dilakukan sesuai tahapan teknik tersebut yaitu seleksi (*selection*), persiapan (*preparation*), dan penampilan (*presentation*).

1. Pemilihan (*selection*), adalah kemampuan memilih cerita berdasarkan kondisi dan kebutuhan siswa. Siswa dapat menentukan cerita karangan atau berdasarkan perasaan yang sedang dirasakan, siswa juga dapat mempersiapkan terlebih dahulu di buku catatan.
2. Persiapan (*preparation*), setelah memilih cerita yang sesuai dengan situasi, siswa juga perlu dipersiapkan sepenuhnya untuk bercerita.
3. Presentasi (*presentation*), sebelum mulai bercerita, perlu membangun ekspresi dan mengintegrasikan emosi ke dalam cerita. Siswa harus menemukan bagian dari cerita yang benar-benar menyentuh dirinya, dan kemudian menjadikannya sebagai kisahnya. Sehingga siswa dapat mengungkapkan apa saja yang ia pendam atau rasakan selama ini.

Selagi mendengarkan cerita temannya, siswa diarahkan untuk menuliskan pendapatnya terlebih dahulu di kertas yang telah disiapkan. Setelah itu, siswa dapat berpendapat, memberi saran, serta menguatkan satu sama lain.

Observasi

Observasi selama jalannya layanan dilakukan oleh peneliti dengan mengisi lembar observasi yang telah dipersiapkan. Observasi mencakup aspek :

1. Suasana proses layanan
2. Kepatuhan subjek dalam mengikuti layanan
3. Ada tidaknya yang membatalkan layanan
4. Gambaran kenyamanan subjek saat bercerita
5. Kondisi gugup dan malu yang dirasakan subjek selama layanan

Refleksi Hasil Kegiatan

Pembimbing dan peserta layanan akan merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan, melakukan evaluasi, serta menentukan kesepakatan pertemuan selanjutnya. Refleksi hasil kegiatan mengenai:

1. Pengalaman subjek selama jalannya layanan
2. Adakah hambatan atau gangguan yang dirasakan
3. Rasa gugup dan malu yang dialami subjek

Terimakasih dan permononan untuk keterlibatan subjek dalam latihan berikutnya

“Demikian latihan yang kita lakukan untuk hari ini. Saya ucapkan terimakasih banyak atas keterlibatan adik-adik selama proses layanan. Semoga bermanfaat bagi adik-adik dan bisa direfleksikan kepada perasaan kalian masing-masing. Untuk pertemuan berikutnya. Kita bertemu lagi dalam sesi layanan berikutnya sesuai jadwal yang telah kita sepakati bersama sebelumnya”.

E. TOPIK TREATMENT

SESI 1 : Orientasi bimbingan kelompok

Tujuan :

- a. Membangun relasi kepercayaan dan suasana keakraban
- b. Menyampaikan hasil olah data instrumen
- c. Mengeksplorasi bentuk-bentuk kecemasan konseli
- d. Menyampaikan informasi mengenai bimbingan kelompok
- e. Menyampaikan mengenai teknik yang digunakan yaitu *mutual storytelling*
- f. Membangun komitmen bersama untuk proses konseling

Gambaran	<p>Sesi Orientasi meliputi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perkenalan diri. - Posisi duduk nyaman dengan saling membangun kepercayaan. - Menyampaikan bahwa pertemuan ini adalah sesi bimbingan kelompok pertama. - Menyampaikan hasil olah data instrumen kecemasan. - Menjelaskan apa itu bimbingan kelompok, menghadirkan suasana nyaman dan kepercayaan serta pertukaran pikiran yang tidak menghakimi. - Menyampaikan informasi mengenai kegiatan bimbingan kelompok yaitu dengan menggunakan teknik <i>mutual storytelling</i> atau saling bertukar cerita mengenai perasaan atau kecemasan yang dialami, waktu yang digunakan, sesi dan asas bimbingan kelompok. - Mulai menjelaskan dan menggali permasalahan yang dihadapi yaitu kecemasan akibat perilaku <i>bullying</i>. - Menentukan urutan anggota kelompok yang akan bercerita dan memberi instruksi untuk saling menyiapkan dan mencatat cerita setiap anggota terlebih dahulu. Cerita dapat berupa karangan atau nyata yang sedang dirasakan konseli. - Menumbuhkan komitmen konseli untuk terlibat dalam proses konseling kurang lebih 45 menit per sesi dalam 3 minggu.
Alokasi Waktu	<ul style="list-style-type: none"> - Praktik formal selama 1 jam (kondisional) - Praktik informal selama 30 menit sampai 1 jam
Praktik Formal	<ul style="list-style-type: none"> - Duduk dengan santai dan nyaman di kursi. - Menjelaskan bimbingan kelompok, waktu, asas dan komitmen. - Menghadirkan suasana nyaman dan kepercayaan serta pertukaran pikiran yang tidak menghakimi.

	<ul style="list-style-type: none"> - Mulai menjelaskan dan menggali permasalahan yang dihadapi setiap anggota kelompok dengan teratur yaitu kecemasan akibat perilaku <i>bullying</i>. - Simpulkan poin, berikan saran dan afirmasi positif untuk anggota yang lebih dulu mendapatkan waktu untuk bercerita pada sesi pertama. - Penutupan.
Praktik Informal	<ul style="list-style-type: none"> - Anggota kelompok diajak untuk memberikan tanggapan mengenai gambaran konseling sesi I. - Membuat komitmen bersama untuk menyelesaikan <i>treatment</i> dari awal sampai akhir - Latihan untuk mengungkapkan perasaan, pikiran yang saat ini sedang dipikirkan.

SESI 2 : Mengungkapkan emosi dan perasaan

Tujuan :

- Mengungkapkan emosi yang dirasakan
- Menghubungkan antara emosi yang dirasakan dengan kecemasan yang dimiliki
- Konseli mengakui secara jujur rasa cemas yang dialami
- Berdamai dengan luka batin, kekecewaan, dan memaafkan

Gambaran	<p>Sesi mengungkapkan emosi dan perasaan meliputi :</p> <ul style="list-style-type: none">- Posisi duduk nyaman dengan saling membangun kepercayaan- Menyampaikan bahwa pertemuan ini adalah sesi bimbingan kelompok kedua- Menyampaikan hasil bimbingan kelompok sesi pertama- Melanjutkan yang telah disepakati pada sesi pertama- Menentukan urutan anggota kelompok dalam <i>mutual storytelling</i>. Apabila ada beberapa anggota kelompok yang tidak mendapatkan kesempatan untuk bercerita dapat disepakati untuk melanjutkan cerita atau menambahkan sesi bimbingan kelompok nantinya.- Setelah itu, mengungkapkan emosi untuk mereduksi kecemasan dan bagaimana mengatasi rasa cemas yang hadir hingga tidak semakin memburuk.- Mengungkapkan apa yang dirasakan setelah mengeluarkan emosi dalam mereduksi rasa cemas.- Memastikan anggota yang telah dapat mengungkapkan rasa cemasnya.- Mengizinkan setiap anggota kelompok untuk saling memberikan saran dan dukungan satu sama lain.
Alokasi Waktu	<ul style="list-style-type: none">- Praktik formal selama 1 jam (kondisional)- Praktik informal selama 30 menit sampai 1 jam
Praktik Formal	<ul style="list-style-type: none">- Duduk dengan santai dan nyaman di kursi- Menjelaskan bimbingan kelompok, waktu, asas dan komitmen.- Menghadirkan suasana nyaman dan kepercayaan serta pertukaran pikiran yang tidak menghakimi- Mengungkapkan emosi untuk mereduksi kecemasan dan bagaimana mengatasi rasa cemas yang hadir hingga tidak semakin memburuk.

	<ul style="list-style-type: none"> - Mengungkapkan apa yang dirasakan setelah mengeluarkan emosi dalam mereduksi rasa cemas - Simpulkan poin, berikan saran / an afirmasi positif. - Penutupan.
Praktik Informal	<ul style="list-style-type: none"> - Anggota kelompok diajak untuk memberikan tanggapan mengenai gambaran konseling sesi 2. - Membuat komitmen bersama untuk menyelesaikan <i>treatment</i> dari awal sampai akhir

SESI 3 : Memahami dan Mengelola Kecemasan

Tujuan :

- Mengungkapkan faktor apa saja penyebab kecemasan
- Menjelaskan jenis dan aspek kecemasan
- Menjelaskan cara mengelola kecemasan
- Berdamai dengan luka batin, kekecewaan, dan memaafkan

Gambaran

Sesi memahami dan mengelola kecemasan meliputi :

- Posisi duduk nyaman dengan saling membangun kepercayaan
- Menyampaikan bahwa pertemuan ini adalah sesi bimbingan kelompok ketiga
- Menyampaikan hasil bimbingan kelompok sesi sebelumnya

	<ul style="list-style-type: none"> - Melanjutkan yang telah disepakati pada sesi sebelumnya - Komunikasi penuh peristiwa yang tidak menyenangkan terkait <i>bullying</i> yang dialami sehingga korban mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. - Menjelajahi pengalaman yang menyenangkan, netral, dan tidak menyenangkan. - Menceritakan sensasi fisik ketika menghadapi kecemasan. - Memastikan anggota yang telah dapat mengungkapkan rasa cemasnya. - Mengizinkan setiap anggota kelompok untuk saling memberikan saran dan dukungan satu sama lain. - Memastikan anggota kelompok menerapkan saran dan arahan selama kegiatan bimbingan kelompok sehingga dapat mengatasi masalah kecemasan yang dimilikinya.
Alokasi Waktu	<ul style="list-style-type: none"> - Praktik formal selama 1 jam (kondisional) - Praktik informal selama 30 menit sampai 1 jam
Praktik Formal	<ul style="list-style-type: none"> - Duduk dengan santai dan nyaman di kursi - Menjelaskan bimbingan kelompok, waktu, asas dan komitmen. - Menghadirkan suasana nyaman dan kepercayaan serta pertukaran pikiran yang tidak menghakimi - Komunikasi penuh peristiwa yang tidak menyenangkan terkait <i>bullying</i> yang dialami sehingga korban mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.

	<ul style="list-style-type: none"> - Menjelajahi pengalaman yang menyenangkan, netral, dan tidak menyenangkan. - Menceritakan sensasi fisik ketika menghadapi kecemasan. - Memastikan anggota yang telah dapat mengungkapkan rasa cemasnya. - Mengizinkan setiap anggota kelompok untuk saling memberikan saran dan dukungan satu sama lain. - Simpulkan poin, berikan saran dan afirmasi positif. - Memastikan anggota kelompok melakukan tindak lanjut dan menerapkan saran dan arahan selama kegiatan bimbingan kelompok sehingga dapat mengatasi masalah kecemasan yang dimilikinya. - Penutupan.
Praktik Informal	<ul style="list-style-type: none"> - Anggota kelompok diajak untuk memberikan tanggapan mengenai gambaran konseling sesi 3. - Membuat komitmen bersama untuk menyelesaikan <i>treatment</i> dari awal sampai akhir

SESI 4 : Evaluasi, Terminasi, dan *Follow Up*

Tujuan :

- a. Melatih konseling untuk merefleksikan diri selama setiap sesi bimbingan kelompok
- b. Refleksi pikiran, emosi, dan pikiran selama setiap sesi bimbingan kelompok
- c. Hambatan atau permasalahan yang dirasakan sampai sekarang
- d. Menjelaskan kesimpulan setiap sesi bimbingan kelompok
- e. Penutupan dan terminasi

Gambaran	<p>Sesi evaluasi, terminasi, dan <i>follow up</i> meliputi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posisi duduk nyaman dengan saling membangun kepercayaan - Menyampaikan bahwa pertemuan ini adalah sesi bimbingan kelompok keempat atau terakhir, dan menanyakan kesiapan. - Menyampaikan hasil bimbingan kelompok sesi sebelumnya - Melanjutkan yang telah disepakati pada sesi sebelumnya - Memastikan anggota kelompok menerapkan saran dan arahan selama kegiatan bimbingan kelompok. - Memberikan tindak lanjut apa yang akan dilakukan setelah selesai melakukan <i>treatment</i> bimbingan kelompok selama ini. - Memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya mengenai semua sesi yang telah dilakukan sebelumnya, - Bertanya perbedaan emosi, pikiran, dan perilaku sebelum dan sesudah kegiatan bimbingan kelompok. - Hambatan yang masih dirasakan sampai sekarang - Menjelaskan kesimpulan dari setiap pertemuan bimbingan kelompok. - Menceritakan sensasi fisik ketika menghadapi kecemasan. - Memastikan anggota yang telah dapat mengungkapkan rasa cemasnya. - Mengizinkan setiap anggota kelompok untuk saling memberikan saran dan dukungan satu sama lain.
----------	--

F. EVALUASI BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK MUTUAL STORYTELLING

Evaluasi bimbingan kelompok dilaksanakan setelah seluruh rangkaian bimbingan dilaksanakan oleh konselor dan konseli. Evaluasi bimbingan kelompok bertujuan untuk memberikan penilaian dan masukan selama proses layanan berlangsung. Selain itu, melalui lembar evaluasi bimbingan, baik konselor dan peserta didik mengetahui tingkat keberhasilan bimbingan yang sudah dilaksanakan.

Oleh karena itu sangat penting bagi konselor untuk memberikan evaluasi bimbingan guna dapat mengetahui kekurangan selama proses bimbingan, kemudian dapat ditindak lanjut untuk konseling berikutnya, sehingga ini dapat menjadi ajang meningkatkan profesionalisme konselor.

Jenis dan bentuk evaluasi sangat banyak ragamnya, namun berikut beberapa contoh lembar kerja evaluasi yang dapat digunakan setelah rangkaian proses bimbingan. Selain itu, lembar evaluasi bimbingan kelompok juga dapat digunakan ketika proses bimbingan berlangsung yakni setelah selesai konseling per-sesi.

Lembar Observasi Peserta Didik

No :

Hari, Tanggal :

No.	Aspek yang diamati	Skor	
		Ya	Tidak
1.	Suasana jalannya kegiatan bimbingan kelompok berjalan dengan lancar		
2.	Siswa patuh dan bertanggung jawab dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok		
3.	Siswa merasa nyaman dan tenang saat melakukan kegiatan bimbingan kelompok		
4.	Siswa merasa gugup dan malu selama kegiatan bimbingan kelompok berlangsung		
5.	Terdapat siswa yang tidak hadir dalam proses kegiatan bimbingan kelompok		

Lembar Refleksi Peserta Didik

No :

Hari, Tanggal :

No.	Aspek yang diamati	Ya	Tidak
1.	Apakah merasakan suasana yang nyaman ?		
2.	Adakah hambatan atau gangguan yang dirasakan ?		
3.	Apakah merasa gugup dan malu ?		
4.	Apakah ada rasa nyaman saat treatment berlangsung ?		

Lembar Kepuasan Konseling

Nama :

Jenis kelamin :

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda ceklis (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang anda alami.

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa nyaman dengan penerimaan Guru BK dalam kegiatan bimbingan kelompok				
2.	Layanan bimbingan kelompok yang saya dapati sesuai dengan harapan/kebutuhan saya				
3.	Jumlah pertemuan bimbingan kelompok yang saya ikuti tepat dalam membantu saya mengatasi masalah				
4.	Layanan bimbingan kelompok yang saya ikuti diselenggarakan secara efektif				
5.	Saya akan merekomendasikan teman saya yang memiliki masalah untuk menemui Guru BK agar mendapatkan layanan konseling				
6.	Saya puas dengan layanan bimbingan kelompok yang saya ikuti				
7.	Bimbingan kelompok yang saya ikuti membanti saya menyelesaikan masalah yang saya alami				

G. PENUTUP



Peneliti memberikan motivasi kepada anggota kelompok terutama terhadap yang belum bertindak aktif dalam proses kegiatan, kemudian menanyakan kepada anggota kelompok apa saja tindakan yang telah mereka ambil untuk mengatasi rasa cemas akan perilaku *bullying* yang mereka alami dan dapat dipertanggungjawabkan setelah melakukan layanan bimbingan kelompok teknik *mutual storytelling* tersebut. Pada kegiatan akhir atau penutupan pembimbing menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan memberikan salam. Setelah pelaksanaan kegiatan layanan selesai maka peneliti akan melakukan tahap akhir dengan mengolah hasil *posttest* yang telah diberikan kepada peserta layanan bimbingan kelompok.



DAFTAR PUSTAKA

Coloroso, B. (2007). *Stop Bullying ; Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.

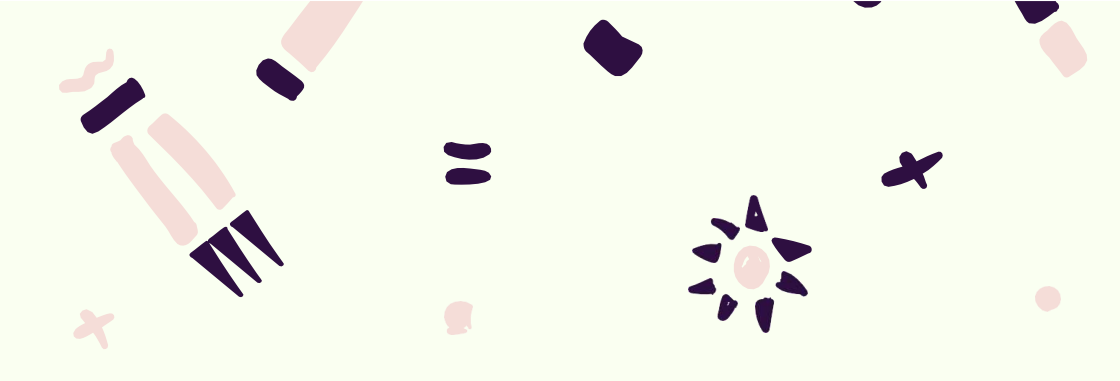
Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdiknas.

Dinisari, M. C. (2021). Peringkat Media Sosial Paling Banyak Kasus *Bullying*. *Bisnis.com* [Online], halaman 1. Tersedia: <https://lifestyle.bisnis.com/read/20210417/220/1382419/peringkat-media-sosial-paling-banyak-kasus-bully>. [17 April 2021].

Fauzan, H. (2018). Pengaruh Teknik Kursi Kosong terhadap Penurunan Kecemasan Korban *Bullying*. Skripsi Sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Magelang: tidak terbitkan.

Folastri, S., dan Rangka, I. B. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung : Mujahid Press.

Harahap, A. K. (2017). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Korban *Cyberbullying* di Kota Medan. Skripsi Sarjana pada Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Medan : tidak diterbitkan.



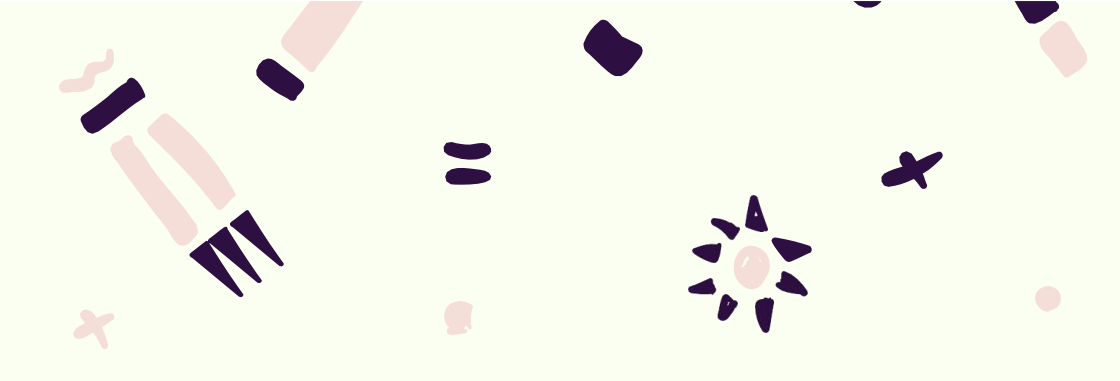
Jannatung, A. M. (2018). Faktor-Faktor penyebab Terjadinya Perilaku *Bullying* di SMAN 2 Barru. Skripsi Sarjana pada Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar : tidak diterbitkan.

Kasih, A. P. (2021). 41 Persen Murid Indonesia Alami “*Bully*”, Siswa SMA buat Aplikasi atasi Trauma. Kompas.com [Online], halaman 1. Tersedia: <https://www.kompas.com/edu/read/2021/03/20/084259871/41-persen-murid-indonesia-alami-bully-siswa-sma-buat-aplikasi-atasi-trauma?page=all>. [20 Maret 2021].

Kurnia., Astuti, I., & Yusuf, A. (2019). Perilaku *Bullying Verbal* pada Peserta Didik Kelas IX SMP LKIA Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(3). 2-3.

Kusumawati, E. (2019). Pendidikan Karakter melalui Teknik *Mutual Storytelling* untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* pada Siswa SD. *Proceedings of the National Seminar on Women’s Gait in Sports Towards a Healthy Lifestyle*. Diakses dari: <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/874/520520748>

Nurasia, M. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Korban *Bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. Skripsi Sarjana pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-raniry Darussalam Banda Aceh : tidak diterbitkan.



Nufus, N. P., Filiani, R., & Dimyati, R. (2016). Pengaruh Teknik *Storytelling* dalam Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan *Emotional Literacy* Siswa (Studi Eksperimen terhadap Siswa Kelas III SDN Jatinegara Kaum 14 Pagi). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 67.

Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (POP BK SMP). (2016). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.

Prayitno., et al. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok. Bogor : Ghalia Indonesia.

Rinaldi, F. J. (2021). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku *Bullying* pada Siswa di SMP "X" Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 559

Samudra, E. A. (2016). Hubungan antara Pola Asuh Otoriter dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Remaja SMP. Skripsi Sarjana pada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya : tidak diterbitkan.

Schaefer, C. E., & Changelosi, D.M. (2002). *Play Therapy Techniques*. London : Jason Aronson Inc.

Seok. K., Yongkuk. C., & Wonjung. C. (2014). *The Role of Communication Storytelling Networks in Bullying: A Comparison Between U.S. and Korean Adolescents*. *International Journal Communication*, 8, 2396-2414.



Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&B. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. (2019). Statistik untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta.

Widiyanti, E., Mamesah, M., & Intan, M. (2013). Pengaruh Penggunaan Teknik *Storytelling* dalam Bimbingan Kelompok terhadap Kemampuan Berkomunikasi Anak (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas I A di SDN Rambutan 06 Pagi Jakarta Timur). Jurnal Bimbingan Konseling, 2(1), 34-35.

Wiyani, N. A. (2017). *Save Our Children from School Bullying*. Jogjakarta : Ar-ruzz media



PEMERINTAH KOTA CILEGON

DINAS PENDIDIKAN

SMP NEGERI 5 KOTA CILEGON

Jl. Imam Bonjol Cibeber, Kota Cilegon, Telp (0254) 386964

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021/2022

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
C	Fungsi Layanan	Pemahaman, pengembangan, pengentasan
D	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dapat memahami dan mengentaskan masalah dirinya dengan memanfaatkan dinamika kelompok melalui Teknik <i>Mutual Storytelling</i>. 2. Siswa dapat lebih terbuka dan menerapkan bagaimana cara mensikapi masalah.
E	Topik	Bertukar cerita (<i>mutual storytelling</i>)
F	Sasaran Layanan	Kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Cilegon
G	Metode Dan Teknik	Curah pendapat, tanyajawab dengan Teknik <i>Mutual Storytelling</i>
H	Waktu	1x45 menit
I	Media/Alat	Buku catatan dan alat tulis
J	Tanggal Pelaksanaan	
K	Sumber Bacaan	Widiyanti, E., Mamesah, M., & Intan, M. (2013). Pengaruh Penggunaan Teknik <i>Storytelling</i> dalam Bimbingan Kelompok terhadap Kemampuan Berkomunikasi Anak (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas I A di SDN Rambutan 06 Pagi Jakarta Timur). <i>Jurnal Bimbingan Konseling</i> , 2(1), 34-35.

L	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK memberi salam dilanjutkan dengan berdoa dan menyapa siswa/anggota kelompok dengan kalimat yang membuat peserta bersemangat. 2. Guru BK memperkenalkan diri dan saling berkenalan dengan siswa yang terlibat dalam kegiatan bimbingan kelompok.
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menyampaikan tujuan bimbingan kelompok. 2. Guru BK menjelaskan mengenai Teknik <i>Mutual Storytelling</i> kepada siswa/anggota kelompok. 3. Guru BK memberitahu tugas dan tanggung jawab siswa/anggota kelompok selama pelaksanaan bimbingan kelompok. 4. Guru BK dan siswa mengembangkan komitmen agar proses pemberian layanan dapat berjalan dengan baik.
	c. Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa/anggota kelompok untuk bertanya terlebih dahulu. 2. Guru BK memberitahu kepada siswa tentang teknis pelaksanaan bimbingan kelompok.
	2. Tahap peralihan (<i>Transisi</i>)	
	a. Guru BK menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (<i>storming</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menanyakan tentang kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas. 2. Guru BK memberi kesempatan bertanya kepada setiap siswa/anggota kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami.

	3. Guru BK menjelaskankembali secara singkat kepada siswa/anggotakelompok tentang tugas dan tanggung jawab dalam melaksanakan kegiatan bimbingan.
b. Guru BK menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>Norming</i>)	4. Setelah semua peserta didik/anggota kelompok menyatakan siap, kemudian Guru BK masuk ke tahap inti.
3. Tahap Inti/Kerja	
a. Proses/kegiatan yang dialami siswa dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknis tertentu (<i>Ekperientasi</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menjelaskantentang cara teknik <i>mutual storytelling</i> dengan menyiapkan catatan dan alat tulis terlebih dahulu. 2. Guru BK telah menyiapkan cerita atau topik yang akan disampaikan dan memberi contoh cara bercerita. 3. Guru BK mengajak siswa/anggota kelompok untuk saling bertukar cerita mengenai kecemasan atau pengalaman buruk kasus <i>bullying</i> yang pernah dialami siswa. 4. Guru BK mengajak curah pendapat pada siswa/anggota kelompok tentang tema kegiatan serta saling menguatkan serta memberi saran yang dapat mengurangi kecemasan akibat <i>bullying</i> dalam diri siswa. 5. Guru BK menyampaikan uraian singkat mengenai tahap yang akan dilanjutkan di pertemuan berikutnya.
b. Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi	1. Refleksi Identifikasi. Guru BK menanyakan kepada siswa/anggotakelompok bagaimana perasaan siswa saat melaksanakan kegiatan dan

<p>dalam kegiatan bimbingan (refleksi)</p>	<p>apa saja yang sudah diketahui atau dicermati peserta dalam proses kegiatan.</p> <p>2. Refleksi Analisis. Guru BK mengajak siswa/anggota kelompok untuk berdiskusi terkait menganalisis dan memikirkan bagaimana perasaan siswa terhadap proses penyelesaian masalah kecemasan akibat <i>bullying</i> yang dialami siswa.</p> <p>3. Refleksi Generalisasi. Guru BK menanyakan kepada siswa/anggota kelompok, apa saja sikap yang telah mereka ambil dalam menghadapi rasa cemas dan perilaku <i>bullying</i>, serta bagaimana cara siswa untuk memperbaiki permasalahannya.</p>
<p>4. Tahap Pengakhiran (Terminasi)</p>	
<p>Menutup kegiatan dan tindak lanjut</p>	<p>1. Guru BK memberikan motivasi kepada siswa/anggota kelompok terutama terhadap peserta yang belum bertindak aktif dalam proses kegiatan.</p> <p>2. Guru BK menanyakan kepada siswa/anggota kelompok, apa saja tindakan yang telah mereka ambil yang dapat dipertanggung jawabkan dalam mneurangi kecemasan yang siswa alami akibat perilaku <i>bullying</i>.</p> <p>3. Guru BK mengajak siswa/anggota kelompok untuk bersama-sama menyimpulkan dan memantapkan dari setiap kegiatan yang telah dilaksanakan.</p> <p>4. Guru Bimbingan dan Konseling menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan memberikan salam.</p>

M	Evaluasi	
	a. Evaluasi proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK melakukan penilaian terhadap antusiasme siswa/anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan. 2. Guru BK memberikan penguatan kepada siswa/anggota kelompok dalam proses penyelesaian masalah kecemasan yang dialaminya. 3. Siswa mampu menjaga kondisi tetap tenang dan kondusif.
	b. Evaluasi hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam kegiatan kelompok. 2. Guru BK mengamati perubahan perilaku siswa/anggota kelompok setelah melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok. 3. Siswa/anggota kelompok mengisi instrumen penilaian dari Guru BK.

Cilegon, Oktober 2021

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan Konseling,

Peneliti,

Rr. Ani Wulandari, S.Psi

Risya Maulidinda



IDENTITAS PENULIS

RISYA MAULIDINDA

Lahir di Kota Cilegon pada tanggal 26 Juni 1999. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara.



Saat ini penulis tinggal di Komplek Pondok Cilegon Indah, Kecamatan Cibeer, Kota Cilegon Banten.



Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Angkatan 2017.



Alamat email penulis risya.maulidinda26@gmail.com dan sosial media penulis yaitu Risya Maulidinda.



Penulis ingin mengembangkan teknik yang mungkin belum terlalu diterapkandalam mereduksi kecemasan korban bullying pada siswa siswa di Sekolah Menengah. Selain itu, penulis juga berharap panduan perlakuan ini dapat lebih dikembangkan kembali dikemudian hari



Penulis mengambil penelitian mengenai bullying dan tertarik menggunakan teknik mutual storytelling



Raudah Zaimah Dalimunthe, M.Pd.

Sudah menikah dan memiliki 1 putra. Lulus s1 di program studi psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan universitas negeri medan tahun 2013. Lulus s2 di program studi magister bimbingan dan konseling pascasarjana universitas negeri padang tahun 2016. Sudah pernah mengikuti pelatihan sertifikat tes di universitas negeri malang tahun 2016. Saat ini menjadi dosen tetap di program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas sultan ageng tirtayasa, banten. Aktif menulis artikel ilmiah jurnal maupun buku berkaitan dengan pendidikan dan bimbingan dan konseling yang dipublikasikan dalam tingkat nasional. penelitian terakhir mengenai topik life skill berbasis problem solving di pkbm kabupaten pandelang tahun 2019.



Bangun Yoga Wibowo, M.Pd

Anak pertama dari tiga bersaudara. Lulus S1 pada program studi Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, universitas Sultan Ageng Tirtayasa tahun 2012. Melanjutkan studi Magister program studi Pengembangan Kurikulum, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia dan lulus di tahun 2015. Saat ini berperan aktif sebagai peneliti dan dosen tetap pada Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Aktif menulis artikel ilmiah terkait pendidikan dan bimbingan konseling yang dipublikasi pada jurnal nasional. Menulis buku tentang pengelolaan pendidikan, psikologi dan bimbingan konseling yang telah diterbitkan dan memiliki ISBN.