

## Peran Teknik Desensitisasi untuk Korban Bullying

Riri Sri Yana<sup>1\*</sup>, Yeni Karneli<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang<sup>1,2</sup>

\*) Correspondence Author, e-mail: [ririsriyana10032000@gmail.com](mailto:ririsriyana10032000@gmail.com)

**Abstrak:** Permasalahan yang banyak terjadi di kalangan remaja ataupun dewasa yaitu bullying. Bullying merupakan suatu perilaku yang bisa membuat korban menjadi tidak percaya diri, minder ataupun bisa membuat korban merasa terasingkan. Bullying tidak bisa dikatakan suatu permasalahan yang remeh, karena bullying bisa menimbulkan dampak jangka panjang. Tulisan ini akan mengkaji lebih dalam tentang peran teknik desensitisasi untuk korban bullying. Teknik desensitisasi merupakan suatu teknik yang membawa klien untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, menegangkan ataupun pengalaman yang membuat klien menjadi merasa tidak diinginkan. Pendekatan desensitisasi dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari memikirkan sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu. Dalam hal ini, konselor berusaha memberikan “stimulus” bagi klien untuk menanggulangi ketakutan ataupun kebimbangan yang mendalam dalam suasana tertentu. Konselor melakukan teknik ini dengan memanfaatkan ketenangan jasmaniah klien untuk melawan ketegangan jasmaniah yang timbul bila klien berada pada suasana yang menakutkan atau menegangkan.

**Kata kunci:** Teknik desensitisasi, Bullying, Korban bullying

**Article History:** Received on 08/03/2020; Revised on 06/06/2020; Accepted on 12/06/2020; Published Online: 11/7/2020.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

### PENDAHULUAN

Desensitisasi sistematis (juga dikenal sebagai terapi paparan lulus atau counterconditioning) adalah jenis terapi perilaku digunakan dalam bidang psikologi untuk membantu secara efektif mengatasi fobia dan gangguan kecemasan lainnya. Lebih khusus lagi, itu adalah jenis terapi Pavlov dikembangkan oleh psikiater Afrika Selatan, Joseph Wolpe. Pada tahun 1950, Wolpe menemukan bahwa kucing dari Universitas Wits bisa mengatasi ketakutan mereka melalui paparan bertahap dan sistematis.

Proses desensitisasi sistematis terjadi dalam tiga langkah.. Langkah pertama desensitisasi sistematis adalah penciptaan hirarki merangsang kecemasan stimulus. Langkah kedua adalah belajar dari relaksasi atau teknik mengatasi. Setelah individu telah diajarkan keterampilan ini, ia harus menggunakannya dalam langkah ketiga untuk bereaksi terhadap dan mengatasi situasi dalam hirarki mapan ketakutan. Tujuan dari proses ini adalah untuk individu untuk belajar bagaimana untuk mengatasi, dan mengatasi rasa takut dalam setiap langkah hirarki.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis atau pendekatan penelitian studi kepustakaan (Library Research). Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data terkait dengan apa yang dibahas didalam artikrl ini. Menurut Sarwono (2006), penelitian pustaka adalah studi yang mempelajari berbagai buku referensi untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti.

## PEMBAHASAN

Bullying menurut Andrew Mellor (dalam Musbikin, 2012) mengatakan bahwa: "bullying terjadi ketika seseorang merasa teraniaya dan direndahkan oleh tindakan orang lain, baik yang berupa verbal, fisik, maupun mental dan orang tersebut takut bila perilaku tersebut akan terjadi lagi". Sejalan dengan pendapat Coloroso (2004:178) mengatakan bahwa "bullying is verbal or physical behavior designed to disturb someone less powerful". Artinya bullying adalah perilaku verbal atau fisik yang dirancang untuk mengganggu seseorang yang kurang kuat. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa bullying adalah tindakan yang sengaja dilakukan oleh peserta didik atau sekelompok peserta didik untuk menyakiti peserta didik yang lain baik secara fisik atau psikis tanpa alasan yang jelas dan terjadi berulang-ulang.

Adapun faktor yang terlibat dalam hal ini, baik itu faktor pribadi anak itu sendiri, keluarga, lingkungan, bahkan sekolah semua turut mengambil peran. Menurut Priyatna (2010:16) mengatakan bahwa: ada tiga faktor yang menyebabkan anak berperilaku bullying: 1. Faktor risiko dari keluarga untuk bullying, yaitu pola asuh orang tua yang terlalu keras sehingga anak menjadi akrab dengan suasana yang mengancam dan menjadikan kekerasan hal yang biasa untuk dilakukan. 2. Faktor risiko dari pergaulan, yaitu anak bergaul dengan anak yang melakukan bullying dan kekerasan demi mendapatkan penghargaan dari kawan-kawan sepergaulannya. 3. Faktor lain, yaitu anak mencontoh perilaku bullying dari beragam media yang biasa dikonsumsi anak, seperti televisi, film, ataupun video game. Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Astuti (dalam Narwastu 2011:20) mengatakan bahwa: bullying juga disebabkan oleh faktor eksternal yaitu lingkungan sekitarnya serta faktor internal antara lain: 1. Lingkungan sekolah kurang baik, 2. senioritas tidak pernah diselesaikan. 3. Guru memberikan contoh kurang baik pada peserta didik. 4. Ketidakharmonisan dirumah. 5. Karakter anak. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi peserta didik untuk melakukan bullying adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi dari keluarga, lingkungan sekolah serta pergaulan dan faktor internal adalah dari karakter anak itu sendiri.

Perilaku bullying dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor. Tidak terdapat penjelasan tunggal mengapa seseorang melakukan perilaku bullying meskipun banyak peneliti telah memeriksa alasan dan bagaimana peserta didik bullying. Masih banyak hal yang harus diteliti dan ditelusuri kembali. Salah satunya adalah tentang bentuk-bentuk bullying.

Menurut Sawitri (dalam Achroni, 2012) mengatakan bahwa: perilaku bullying terbagi menjadi dua jenis, yaitu bullying fisik dan bullying non fisik. 1. Bullying fisik, yaitu

bullying yang bisa terlihat secara jelas. Bentuk bullying fisik, antara lain pukulan, tendangan, dibenturkan tembok, tamparan, dorongan, dan bentuk-bentuk serangan fisik lainnya. 2. Bullying nonfisik, yaitu bullying yang tidak terlihat langsung dan berdampak serius, dapat dilakukan secara verbal dan non verbal. Bentuk bullying nonfisik yang dilakukan secara verbal, antara lain ejekan, panggilan dengan sebutan tertentu, ancaman, penyebaran gosip, penyebaran berita rahasia, perkataan yang mempermalukan.

Sedangkan, bentuk bullying nonfisik yang dilakukan secara nonverbal antara lain ekspresi wajah yang tidak menyenangkan, bahasa tubuh yang mengancam, pengabaian, penyingkiran dan pengiriman pesan tertulis yang bernada mengganggu. Demikian pula menurut Olweus (2002) yang mengatakan bahwa: "Direct bullying and Indirect bullying". Artinya Bullying secara langsung dan bullying secara tidak langsung. Bullying secara langsung termasuk serangan fisik atau verbal dan pengasingan relasional/sosial. Dan bullying tidak langsung, misalnya menyebarkan rumor jahat atau merusak barang. Bullying memiliki karakteristik bermacam-macam.

Menurut Eukaristia (dalam Achroni, 2012) mengatakan bahwa: para pelaku bullying umumnya memiliki ciri-ciri antara lain sebagai berikut. 1. Suka mendominasi anak lain. 2. Suka memanfaatkan anak lain untuk mendapatkan apa yang diinginkannya. 3. Sulit melihat situasi dari titik pandang anak lain. 4. Hanya peduli pada keinginan dan kesenangannya sendiri, tidak mau peduli terhadap perasaan anak lain. 5. Cenderung melukai anak lain saat orangtua atau orang dewasa lainnya tidak ada di sekitar mereka. 6. Memandang saudara-saudara dan teman-teman yang lebih lemah sebagai sasaran. 7. Tidak mau bertanggung jawab atas tindakannya. 8. Tidak memiliki pandangan terhadap masa depan atau masa bodoh terhadap akibat dari perbuatannya. 9. Haus perhatian. Sedangkan menurut Priyatna (2010) mengatakan bahwa: adapun karakteristik seorang anak pelaku bullying yang dapat kita amati, antara lain: 1. Impulsif, cepat naik darah. 2. Mudah mengalami frustrasi. 3. Kurang rasa empati. 4. Sulit untuk mengikuti aturan. 5. Memandang kekerasan sebagai sesuatu yang wajar. Karakteristik yang timbul dari peserta didik untuk melakukan bullying dominan ke bentuk-bentuk perilaku yang negatif, suka mendominasi anak lain, sulit untuk mengikuti aturan, memandang kekerasan adalah hal yang wajar, dan melakukan tindakan bullying secara berulang atau terus menerus. Sebagai seorang pendidik ataupun orang tua sangat penting untuk memahami dampak bullying.

Priyatna (2010) mengatakan pelaku bullying tidak terlepas dari resiko berikut: 1. Sering terlibat dalam perkelahian. 2. Risiko mengalami cedera akibat perkelahian. 3. Melakukan tindakan pencurian. 4. Minum alcohol. 5. Merokok. 6. Menjadi biang kerok di sekolah. 7. Bolos dari sekolah. 8. Gemar membawa senjata tajam. Selanjutnya bagi korban tindakan bullying menurut Wiyani (2012) mengatakan bahwa dampak yang dapat terjadi pada anak yang menjadi korban tindakan bullying antara lain: Kecemasan, merasa kesepian, rendah

Bantuan yang akan digunakan untuk mengatasi kecemasan sosial adalah teknik desensitisasi diri. Teknik desensitisasi diri merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioral, yang dipelopori oleh Wolpe, dengan menerapkan teori belajar untuk mengatasi tingkah laku menyimpang yang ditunjukkan individu terhadap lingkungan karena kesalahan dalam pembelajaran. Jadi, terapi behavioral adalah penerapan aneka

ragam prosedur dengan mengacu teori belajar untuk mengatasi gangguan tingkah laku yang spesifik (Imas Kurniasih, 2008: 87). Pengertian tersebut dapat dijelaskan bahwa terapi behavioral untuk mengatasi gangguan-gangguan tingkah laku yang dialami individu, antara lain fobia, kecemasan, dan ketakutan yang diperoleh dari hasil belajar individu. Konseling behavior memiliki beberapa tahapan yang harus dilakukan oleh konselor, sehingga masalah yang dialami individu dapat terentaskan secara sistematis, terstruktur, dan jelas atau mengetahui tujuan dari terentaskannya masalah. Tahapan konseling behavioral menurut Corsini dan Wedding, (2011) menyatakan “the therapist seeks detailed information about the specific dimensions of problems and then proceeds to make a functional analysis of the client’s problem, attempting to identify specific environmental and person variables that are thought to be maintaining maladaptive thoughts, feelings, or behavior”. Selanjutnya, melakukan pengamatan terhadap konseli, dengan menerapkan suatu perlakuan atau treatment dalam pelaksanaan konseling.

Teknik dalam konseling behavioral yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah klien bermacam-macam, antara lain latihan asertif, desensitisasi sistematis, dan pengkondisian aversi. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah desensitisasi diri. Desensitisasi diri merupakan bagian dari desensitisasi sistematis sebagai salah satu teknik dalam konseling behavioristik, tidak hanya mengatur perasaan, namun juga pengalaman yang diungkapkan secara lebih baik (Richard Nelson dan Jones, 2005). Maksud pengertian tersebut adalah pengalaman buruk dan menyakitkan yang dialami individu, diatur ulang secara lebih baik, sehingga menghasilkan sesuatu yang positif dalam kehidupan individu. Sofyan S. Willis (2004) menyatakan bahwa desensitisasi sistematis adalah memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami. Pengertian tersebut dapat dijelaskan bahwa dalam teknik desensitisasi konseli diminta untuk memberikan respon yang berlawanan dengan objek yang ditakuti sehingga tidak merasakan lagi kecemasan atau ketakutan terhadap objek tersebut. Joe Ayres, dkk (1993) menjelaskan bahwa desensitisasi sistematis adalah menciptakan kondisi yang berlawanan dengan respon kecemasan, berarti konseli menciptakan suatu respon baru, yang lebih positif, dan berlawanan dengan kecemasan yang dialami, agar konseli mampu berpikir secara lebih baik dan masuk akal, serta tidak merasa cemas atau takut. Senada dengan pendapat dari Mochamad Nursalim (2005) menyatakan Sistematis Desensitization (SD) memiliki asumsi bahwa kecemasan, dapat dikurangi atau diperlemah dengan suatu respon antagonistik (yang berlawanan) terhadap kecemasan. Berarti teknik desensitisasi diri merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengatasi kecemasan yang dialami individu dengan memberikan respon yang berlawanan. Respon yang berlawanan tersebut dimaksudkan agar individu tidak fokus terhadap pikiran atau perasaan negative yang mampu menghambat individu dalam melakukan suatu tindakan tertentu, yang pada akhirnya akan dapat menghambat perkembangan dirinya.

Pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa desensitisasi sistematis adalah metode untuk mengurangi respon emosional yang tidak menyenangkan dengan mengenalkan aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan, sehingga individu yang mengalami ketakutan terhadap suatu objek atau situasi dapat menghadapinya tanpa ada perasaan takut dan merasa lebih tenang atau relaks. Teknik desensitisasi yang dibicarakan sebelumnya merupakan teknik desensitisasi yang dilakukan bersama dengan konselor. Teknik desensitisasi yang dilakukan sendiri oleh

konseli dengan menggunakan bantuan, instruksi tertulis, audio tape, atau suatu manual treatment (Soli Abimanyu dan M. Thayeb Manrihu, 1996). Penggunaan alat elektronik, antara lain MP4, musik dari handphone, serta penggunaan instruksi tertulis yang diperoleh dari buku-buku ataupun dari orang lain yang berkompeten dapat digunakan konseli untuk mengatasi sendiri kecemasan yang dialami tanpa perlu adanya keterlibatan langsung dari konselor. Selanjutnya, akan dijelaskan tujuan penggunaan teknik desensitisasi diri dalam konseling, sehingga konselor dapat menggunakan konseling ini, untuk permasalahan perilaku yang dialami individu.

Penerapan suatu teknik psikoterapi untuk mengatasi masalah individu, tentu saja memiliki tujuan untuk menentukan arah psikoterapi yang dilakukan sehingga keberhasilan yang ingin dicapai dalam suatu psikoterapi dapat digambarkan. Teknik psikoterapi yang dapat dilakukan, antara lain terapi kognitif perilaku yang bertujuan untuk menghilangkan irasional atau bias belief (Listyo dan Christina, 2008). Salah satu terapi kognitif yang dapat dilakukan oleh seorang konselor untuk mengubah kepercayaan yang semu, yaitu desensitisasi diri. Richard

Nelson dan Jones (2005) menyatakan bahwa desensitisasi untuk membantu konseli mengendalikan dan mengurangi pengalaman negatif dan menggantinya dengan perasaan yang positif sehingga dapat bertindak dan berkomunikasi secara efektif. Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa teknik desensitisasi menerapkan suatu prosedur relaksasi, yang dapat membantu konseli untuk memikirkan kecemasan yang dipikirkannya, sehingga ketegangan otot yang disebabkan oleh kecemasan dapat diatasi. Pengalaman negatif yang diderita konseli dirubah menjadi positif dan mampu memberdayakan kualitas pikir konseli dibandingkan sebelumnya. Selanjutnya, Arruhul Jaddid (2011) menyatakan bahwa desensitisasi untuk mengurangi kecemasan pada situasi tertentu, berarti teknik desensitisasi yang diterapkan untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh individu dengan mengurangi tingkat kecemasan yang ditimbulkan oleh individu sendiri terhadap situasi atau objek yang sebenarnya tidak menakutkan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan teknik desensitisasi diri yang dilakukan sendiri oleh konseli adalah mengubah respon negatif individu terhadap pengalaman yang pernah dialami, baik menyedihkan maupun mengecewakan yang terjadi dalam kehidupannya sehingga tingkat kecemasan terhadap pengalaman tersebut dapat berkurang. Selain tujuan dari pelaksanaan teknik desensitisasi diri, terdapat pula manfaat yang diambil dari penggunaan teknik tersebut. Manfaat ini nantinya juga akan menjadi pertimbangan konselor dalam melakukan konseling untuk setiap jenis masalah yang dialami klien.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil adalah teknik desensitisasi ini bisa digunakan untuk meredakan gangguan kecemasan. Salah satu gangguan kecemasan yang lumrah terjadi yaitu bullying. Dengan digunakannya teknik desensitisasi ini diharapkan gangguan kecemasan pada seseorang yang mengalami bullying dapat pulih.

**REFERENSI**

- Achroni, Keen. (2012). *Ternyata Selalu Mengalah Itu Tidak Baik*. Yogyakarta: Javalitera.
- Ayres, J. C., Mundt, J. O., and Sandine, W. E. (1993). *Microbiology of Foods*. W. H. Freeman and Company, San Fransisco.
- Arruhul Jaddid. (2011). *Desensitisasi Sistematis*. <http://isnabkum.blogspot.com/20110101archive.html> Diunduh tanggal 18 Februari 2021, pukul 11.42 WIB.
- Coloroso, Barbara. (2011). *The Bully, The Bullied, and The Bystander*. Colling Living.
- Listyo Yuwono dan Christine Santoso. (2008). Multiple Baseline Design Across Materials Behavior-Examiners: Penerapan untuk Kasus Blood Phobia. *Anima Indonesian Psychological Journal* 2008, Volume 23. No. 3, 248-255. Universitas Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Musbikin, Imam. (2012). *Mengatasi Anak Mogok Sekolah + Malas Belajar*. Jakarta: Laksana.
- Mochamad Nursalim. (2005). Kombinasi Cognitive Restructuring dan Systematic Desensitization untuk Menangani Kecemasan Siswa SLTP Di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol. 6 No. 1, 2005: 1 – 60.
- Narwastu, Vitria (2011). *Perancangan Komunikasi Visual Kampanye Sosial Stop Bullying! untuk Anak-Anak Usia Sekolah Dasar (SD) di Wilayah Sragen*. Solo: Karya Tugas Akhir Universitas Negeri Sebelas Maret.
- Nelson, Richard dan Jones. (2005). *Practical Counseling and Helping Skills Fifth Edition*. London : Sage Publications.
- Soli Abimanyu dan M. Thayeb Manrihu. (1996). *Tehnik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Olweus, Dan. (2002). *Bullying at School: What We Know, What We Can Do*. Massachusetts: Blackwell Publisher.
- Priyatna, Andri. (2010). *Let's End Bullying*. Jakarta: PT Gramedia.
- Willis, Sofyan S. (2004). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta.