

KONSELING RASIONAL EMOTIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA KORBAN *VERBAL BULLYING*

Fadelia Edfira Putri

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
E-mail: fadeliaedfira@gmail.com

Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
E-mail: elisabethchristiana@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling rasional emotif perilaku dalam meningkatkan percaya diri siswa korban *verbal bullying* di SMP Negeri 1 Sukosewu Bojonegoro. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *pre-experiment design* dengan rancangan penelitian *pre-test post-test one group design*. Alat pengumpul data yang digunakan pada penelitian ini yaitu angket percaya diri untuk korban *verbal bullying* yang terdiri dari 27 butir item. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah lima siswa dari SMP Negeri 1 Sukosewu Bojonegoro yang menjadi korban *verbal bullying* dengan perolehan skor percaya diri rendah yang telah diukur menggunakan angket percaya diri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik non parametrik dengan menggunakan Uji Wilcoxon.

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, $N = 5$ dan $x = 0$, maka diperoleh Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,043. Apabila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka $0,043 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Adanya perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang mana skor *post-test* lebih besar dibandingkan skor *pre-test*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling rasional emotif perilaku dapat meningkatkan percaya diri siswa korban *verbal bullying* di SMP Negeri 1 Sukosewu Bojonegoro.

Kata kunci: Konseling Rasional Emotif Perilaku, Percaya Diri, *Verbal Bullying*

Abstract

The purpose of the research is to know the application's effect of rational emotive behavior counseling to improve self-confidence of verbal bullying students. This research used pre-experiment design with a pre test and post test one group design. The instrument that used in this research is questionnaire of students' confident with 27 items. The subjects of the research is 5 students of Junior High School 1 Sukosewu Bojonegoro that was be victims of verbal bullying who had low confident which have been measured by using confident questionnaire. Analysis technique of this research is statistic no parametric by using Wilcoxon Test.

Based on the result from confident questionnaire is $N = 5$ and $x = 0$, so obtained that is Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,043. If in the decision α (standard error) in the mount of 5 % is 0,05. So $0,043 < 0,05$ can conclude that H_0 rejected and H_a accepted. There is contradiction between pre test and post test score. So it can be concluded that rational emotive behavior counseling can improved the confident of verbal bullying victim's students in Junior High School 1 Sukosewu Bojonegoro.

Keyword: Rational Emotive Behavior Counseling, Self-Confidence, *Verbal Bullying*

PENDAHULUAN

Remaja cenderung terlalu cepat berfikir dan menilai secara irasional akan dirinya maupun orang lain, bahkan meyakini persepsi yang belum tentu itu merupakan suatu kebenaran. Dari situlah muncul gangguan emosional yang nantinya akan berpengaruh terhadap hubungannya dengan orang lain (Nurjannah & Ikbal, 2016).

Sekolah yang seharusnya menjadi tempat siswa untuk menimba ilmu akan tetapi dijadikan tempat untuk melakukan tindak kekerasan atau *bullying*. Kasus *bullying* marak terjadi di antara anak-anak serta kebanyakan terjadi justru di

lingkungan sekolah. Menurut Novianti (dalam Arumsari, 2107) tingkat pengawasan di sekolah menentukan seberapa banyak dan seringnya terjadi peristiwa *bullying*. Rendahnya tingkat pengawasan di sekolah berkaitan erat dengan berkembangnya perilaku *bullying* di kalangan siswa. *Bullying* dapat mengubah kegiatan di sekolah yang awalnya menyenangkan, belajar sambil berteman, menjadi menakutkan bahkan menjadi mimpi buruk bagi mereka.

Coloroso (2003) menjelaskan bahwa dalam konteks dunia pendidikan, khususnya di sekolah, istilah *bullying* merujuk kepada perilaku agresif

yang dilakukan berulang-ulang oleh seorang atau sekelompok peserta didik yang memiliki kekuasaan, terhadap peserta didik lain yang lebih lemah dengan tujuan menyakiti orang tersebut. Perilaku *bullying* melibatkan dua pihak utama yaitu pelaku dan korban. *Bullying* dapat dilakukan secara verbal, fisik, atau psikologis oleh seorang individu atau kelompok terhadap orang lain, yang menyebabkan kerugian bagi korban. Namun biasanya ada juga pelaku yang tidak menyadari atau tidak sengaja melakukan *bully* terhadap korbannya.

Ada berbagai macam bentuk *bullying* yang dilakukan siswa di sekolah. diantaranya *verbal bullying*, *bullying* fisik, *bullying* relasional, dan *cyber bullying*. *Verbal bullying* adalah bentuk *bullying* yang paling umum terjadi di sekolah, baik pada anak laki-laki maupun perempuan. *Verbal bullying*, dimana kata-kata bisa digunakan sebagai alat yang dapat mematahkan semangat anak yang menjadi korban. *Verbal bullying* dapat berupa teriakan, hinaan, mengejek, mencemooh atau menyindir seseorang. Hal ini dapat sangat menyakitkan bagi korban. Beberapa *verbal bullying* yang sering terjadi di sekolah antara lain memberi nama julukan, ejekan, meremehkan, kritik yang kejam, dan ucapan yang kasar. Hal itu dapat mempengaruhi kondisi psikis seseorang menjadi terganggu, tetapi justru ada perasaan puas bagi pelaku.

Menurut Lestari (2016) di Indonesia sendiri, kasus *bullying* di sekolah sudah merajalela. Baik di tingkat sekolah dasar, menengah, sampai perguruan tinggi. Dari 2011 hingga Agustus 2014, KPAI mencatat 369 pengaduan terkait masalah tersebut. Jumlah itu sekitar 25% dari total pengaduan di bidang pendidikan sebanyak 1.480 kasus. Lalu sebuah riset yang dilakukan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) *Plan International* dan *International Center for Research on Women* (ICRW) yang dirilis awal bulan Maret 2015 lalu menunjukkan terdapat 84% anak di Indonesia mengalami kekerasan di sekolah. Bahkan, menurut hasil kajian Konsorsium Nasional Pengembangan Sekolah Karakter pada 2014, hampir setiap sekolah di Indonesia terjadi *bullying* dalam bentuk *verbal bullying* maupun *bullying* psikologis/mental.

Tak banyak orang tahu bahwa *verbal bullying* atau penindasan yang dilakukan dengan kata-kata, pernyataan atau julukan memiliki efek yang lebih dahsyat dibandingkan dengan kekerasan fisik. Efeknya memang tidak terlihat tetapi cukup mematikan. Wahyuni (2016) dalam ([https:// m. cnn indonesia. com / gaya – hidup / 20160113210042 – 255 – 104124 / kekerasan – verbal – lebih – berbahaya – dibanding – fisik / diakses pada 21 September 2017](https://m.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160113210042-255-104124/kekerasan-verbal-lebih-berbahaya-dibanding-fisik)).

Gardner (dalam Argiati, 2010) mengungkapkan bahwa pada diri korban, pemikiran negatif cenderung muncul setelah ia mendapatkan perlakuan *bullying* dari pelaku. Korban merasa

dirinya lemah, tidak berdaya sehingga pantas untuk dibully. Korban menjadi takut atau cemas ke sekolah dan kehilangan rasa percaya diri. Mereka akan mengalami kegagalan dalam mengembangkan rasa percaya diri, merasa terisolasi dan bahkan depresi. Korban *bullying* memiliki karakteristik mudah merasa takut, tidak menyukai dirinya sendiri. *Bullying* juga memiliki pengaruh secara jangka panjang dan jangka pendek terhadap korban. Pengaruh jangka pendek yang ditimbulkan akibat perilaku *bullying* adalah korban bisa menjadi tertekan, kehilangan minat dalam tugas sekolah atau tidak ingin pergi ke sekolah. Adapun efek jangka panjang dari *verbal bullying* tersebut korban merasa lebih tertekan dan memiliki harga diri rendah. Dampak dari *verbal bullying* di sekolah membuat siswa pesimis dan mudah sekali menyerah, sulit untuk menyesuaikan diri, selalu merasa tidak memiliki mental dan fisik yang menunjang, serta mereka tak mampu memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya karena merasa tidak percaya diri (Fithria & Auli, 2016).

Siswa korban *verbal bullying* yang mengalami masalah percaya diri dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karirnya. Mereka akan diliputi dengan keraguan untuk menentukan suatu tindakan, mudah cemas dan selalu tidak yakin. Dalam kehidupan sosialnya, korban *verbal bullying* yang tidak percaya diri seringkali menunjukkan sikap yang pasif, menarik diri dari pergaulan dengan teman-temannya, komunikasi terbatas, kurang berani menampilkan kreatifitas dan kurang inisiatif. Dalam bidang belajar, korban *verbal bullying* yang memiliki percaya diri rendah tampak dengan menurunnya hasil kerja akademik atau prestasi belajar. Sedangkan dalam bidang karir yaitu mereka akan mengalami hambatan dalam menentukan studi lanjutnya. Mastur, dkk (2012) dalam ([http:// journal unnes .c .id / sju / index . php / jubk / article / download / 659 / 648](http://journal.unnes.c.id/sju/index.php/jubk/article/download/659/648)). Diakses, 10 November 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Sukosewu Bojonegoro, diketahui bahwa di sekolah tersebut terdapat masalah yang berkaitan dengan hubungan sosial siswa. Salah satunya adalah adanya tindakan *bullying* yang dilakukan antar sesama teman. Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil wawancara guru BK menerima keluhan dari wali kelas VIII bahwa terungkap sekitar 5 sampai 7 siswa di setiap ruang kelas VIII mengalami tindakan *bullying* dari sesama temannya. Bentuk *bullying* yang diterima oleh korban rata-rata berupa penindasan dalam bentuk verbal atau kata-kata. Dari hasil wawancara dengan guru BK itu pula diperoleh data bahwa perilaku *bullying* disana sering terjadi di kelas VIII. Perilaku *bullying* biasanya terjadi selama jam sekolah atau setelah jam sekolah berakhir/ketika pulang sekolah.

Menurut keterangan guru BK yang mendapat laporan dari guru mata pelajaran ataupun wali kelas, intensitas tindakan *bullying* yang diterima oleh korban dapat dikatakan sering sebab korban menerima olok-an olok-an dan kata-kata kasar terus menerus disetiap harinya entah itu ketika berada di dalam kelas maupun ketika di luar kelas. Guru BK di SMP Negeri 1 Sukosewu Bojonegoro menjelaskan bahwa sebagian besar faktor yang memicu siswa dijadikan sebagai target *bullying* karena keadaan fisik yang dimilikinya. Dari beberapa kasus *bullying* yang pernah terjadi disana, bentuk *bullying* yang dilakukan ialah mengejek bentuk badan temannya, warna kulit, mengolok dan merendahkan teman karena memiliki bau badan yang kurang sedap dengan kata “hih”, “iih”. Menurut beliau, perilaku *bullying* yang ada di SMP Negeri 1 Sukosewu Bojonegoro hanya terjadi dalam bentuk verbal.

Selain itu, dari wawancara yang dijuga dilakukan pada 3 wali kelas VIII dengan jumlah siswa yang menerima tindakan *bullying* paling banyak dari kelas lainnya, diperoleh data mengenai kondisi korban. Menurut ketiga wali kelas VIII tersebut, terdapat sekitar 4 dari 7 anak didiknya yang menjadi korban tindakan *bullying* oleh temannya merasa kurang percaya diri dan malu dengan keadaan dirinya. Korban kurang nyaman dengan bentuk tubuhnya yang gemuk dan pendek dan sering dijadikan topik *bullying* temannya tersebut sehingga korban lebih suka menyendiri. Korban menceritakan bahwa dirinya sering kali menerima tindakan *bullying* sehingga memilih menghindari aktivitas yang berhubungan dengan orang banyak karena dirinya yang sering dikatai gembrot. Korban lain mengatakan bahwa dirinya tidak menarik karena kulitnya hitam dan banyak jerawat, selain itu ada juga subjek yang merasa dirinya kurang bisa beradaptasi dengan teman-temannya, karena kurang percaya diri dengan bentuk tubuh atau perawakannya yang kecil, tidak seperti teman-teman sekelasnya yang rata-rata postur tubuhnya lebih besar darinya.

Akibat yang ditunjukkan siswa dari tindakan *verbal bullying* yang diterimanya yakni siswa korban *verbal bullying* tidak percaya diri dan seringkali menunjukkan sikap yang pasif, menarik diri dari pergaulan dengan teman-temannya, berkomunikasi dengan teman dan guru yang jarang dan terbatas, serta kurang berani menunjukkan kemampuan yang ada pada dirinya. Korban merasa canggung dan minder ketika berhadapan dengan teman-temannya seperti ketika sedang berbicara ataupun berbaur dengan teman-temannya terlihat minder dan malu-malu. Kondisi ini membuat membuat siswa yang berbaur merasa canggung dan cenderung menghindar. Berdasarkan laporan guru mata pelajaran kepada guru BK, siswa yang menjadi korban *verbal bullying* mengalami menurunnya hasil kerja akademik atau prestasi belajar.

Dijelaskan juga bahwa pada dasarnya guru tahu akan adanya *bullying* di sekolah tersebut. Tindakan konkrit yang dilakukan guru BK adalah dengan memberikan bimbingan dan konseling secara klasikal dengan topik *bullying* bergantian dari satu kelas ke kelas lainnya dengan tujuan siswa diharapkan mampu memahami apa itu *bullying* dan menghindari perilaku *bullying*. Upaya konkrit lainnya adalah guru BK bekerjasama dengan guru kelas atau guru mata pelajaran untuk memantau kondisi korban maupun pelaku *bullying*. Selain itu, guru BK menindak lanjuti baik pelaku maupun korban *bullying* ke ruang BK untuk memberikan konseling individual. Hal ini dilakukan supaya pelaku *bullying* dapat segera memperbaiki sikap dan kesalahannya, serta untuk korban *bullying* sebagai bentuk motivasi dan perhatian dari lingkungan sekolah supaya tidak merasa diabaikan dan supaya dapat mengelola perilaku *bullying* tersebut dengan cara yang positif. Menurut guru BK pemberian layanan bimbingan maupun konseling terhadap siswanya masih belum berhasil. Masih ada saja kasus siswa yang membully temannya. Dalam pelaksanaan konseling individu yang dilakukan belum menunjukkan hasil yang maksimal.

Konselor atau guru BK tentunya telah melakukan upaya untuk menangani dampak yang menimpa korban. Namun menurut keterangan, masih perlu dilakukan tindakan lebih lanjut mengenai dampak yang menimpa korban yang berpengaruh terhadap percaya diri serta hasil belajar siswa yang menjadi korban. Salah satu dampak yang dialami oleh korban yaitu berkurangnya rasa percaya diri sehingga korban kurang mampu bergaul dengan teman-temannya dan sering menyendiri. Percaya diri berawal dari pikiran, dimana adanya keinginan untuk mengembangkan rasa percaya diri kemudian individu diharapkan untuk mengubah pola pikirnya. Siswa yang mengalami kurang percaya diri berawal dari pola pikir yang salah karena rasa percaya diri dibangun lewat pikian dirinya sendiri dan keyakinan percaya dirinya sehingga memperngaruhi kognisinya.

Berdasarkan karakteristik korban *bullying* sesuai dengan apa yang uraian di atas maka dibutuhkan sebuah pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa korban *verbal bullying* yaitu dengan pendekatan Rasional Emotif Perilaku. Pendekatan Rasional Emotif Perilaku merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. *Rational Emotive Behavior Therapy* diciptakan oleh Albert Ellis pada 1955. Dalam dalam pendekatan ini, emosi sangatlah penting, tetapi kognisi seseorang adalah sumber dari berbagai masalah psikologis.

Menurut Komalasari, dkk (2011) pendekatan REBT adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Proses konseling REBT

berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu.

Diharapkan konseling Rasional Emotif Perilaku dapat membantu siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah. Melalui konseling Rasional Emotif Perilaku pula diharapkan keyakinan, pandangan, dan pikiran-pikiran negatif korban yang mengarah pada perasaan tidak percaya diri, tidak mampu, dan rasa tidak diterima oleh teman-temannya dapat diperbaiki dan tergantikan dengan pikiran yang lebih rasional sehingga korban *verbal bullying* mampu menciptakan perasaan dan perilaku yang lebih baik.

Berdasarkan alasan tersebut, maka penelitian ini diberi judul “Konseling Rasional Emotif Perilaku Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Korban *Verbal Bullying* Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukosewu Bojonegoro”.

Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dede Misybah Fauziah (2016) dengan judul “Bimbingan dan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Teknik *Homework Assignment* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2016/2017”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling *Rasional Emotive Behavior Therapy* teknik *homework assignment* dapat meningkatkan percaya diri siswa korban *bullying* di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2016/2107 yang dibuktikan dengan adanya perubahan skor positif dan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan konseling REBT dengan teknik *homework*.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rosya Linda Hasibuan dan Rr. Lita Hadiati Wulandari (2015) dengan judul “Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa SMP Korban *Bullying*”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap *self esteem* pada siswa SMP korban *bullying*.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Nikmatul Khotimah (2012) dengan judul “Penggunaan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Berinteraksi Sosial Siswa Madrasah Aliyah Purwoasri-Kediri”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam berinteraksi sosial di Madrasah Aliyah Purwoasri-Kediri.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan penelitian yang berjudul “Konseling Rasional Emotif Perilaku Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Korban *Verbal Bullying*” maka penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre-eksperimental.

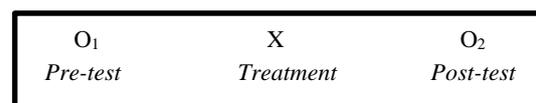
Penelitian ini termasuk jenis penelitian pre-eksperimental dengan menggunakan metode *one group pre-test post-test design* dengan memilih satu kelompok yang diberikan suatu perlakuan atau *treatment* yang kemudian akan dibandingkan dengan hasil sesudah dan sebelum diberikannya suatu *treatment* (perlakuan) tersebut.

Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui secara langsung pengaruh suatu perlakuan yang diukur menggunakan alat pengumpul data berupa kuisioner sebanyak dua kali, yaitu sesudah dan sebelum diberikan atau diterapkannya suatu perlakuan.

Berikut gambaran secara singkat prosedur pelaksanaan penelitian:

- **Tahap I: Pre-test**
Pemberian dimaksudkan untuk mengetahui tingkat percaya diri siswa korban *verbal bullying*, yaitu dengan metode angket. Dengan cara penyebaran angket atau kuisioner di sekolah lokasi penelitian
- **Tahap II: Treatment**
Pada tahap ini peneliti memberikan perlakuan konseling rasional emotif perilaku sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk menguji apakah konseling rasional emotif perilaku dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa korban *verbal bullying*. Setelah diketahui siswa yang memiliki percaya diri rendah, maka diberikan layanan konseling rasional emotif perilaku
- **Tahap III: Post-test**
Setelah sejumlah siswa korban *verbal bullying* yang memiliki percaya diri rendah diberi perlakuan dengan konseling rasional emotif perilaku, kemudian angket atau kuisioner percaya diri disebar lagi kepada subyek penelitian yaitu siswa korban *verbal bullying*. Angket tersebut disebar dengan tujuan untuk mengetahui skor percaya diri siswa korban *verbal bullying* setelah diberikan perlakuan.

Dapat dijelaskan secara singkat prosedur pelaksanaan penelitian pada gambar berikut:



Bagan 3.1
Desain Eksperimen Pre-test Post-test One Group Design

Keterangan:

- O₁ = Pengukuran dengan diberikan angket *pre-test*
 X = Pelaksanaan perlakuan atau *treatment* dengan menggunakan layanan konseling rasional emotif perilaku
 O₂ = Pengukuran kedua dengan diberikan angket *post-test*.

Untuk mendapatkan data yang sesuai dengan variabel penelitian, diperlukan suatu metode pengumpulan data. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket atau kuisioner. Kuisioner dapat berupa pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung maupun tidak (Sugiyono, 2016). Angket yang digunakan merupakan metode pengumpul data utama dengan tujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi tinggi rendahnya tingkat percaya diri siswa korban *verbal bullying*.

Pada penelitian ini instrumen penelitian yang disusun berupa skala kepercayaan diri dengan merujuk kepada konsep yang telah dibangun oleh ahli. Kisi-kisi instrumen percaya diri disusun berdasarkan aspek-aspek percaya diri menurut Lauster.

Pernyataan yang terdapat dalam instrumen penelitian memiliki dua arah yaitu *favourable* (+) dan *unfavourable* (-). Responden hanya memilih alternatif jawaban yang sesuai dengan kenyataan. Alternatif pilihan jawaban pada penelitian ini terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.1
Pola Skor Penilaian Kuisioner *Favourable* dan *Unfavourable*

Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
	<i>Favourable</i> (+)	<i>Unfavourable</i> (-)
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Dalam penelitian ini, digunakan metode analisis data statistik sebab data yang dikumpulkan merupakan data kuantitatif. Metode yang sesuai dengan dengan rancangan penelitian ini adalah statistik non parametrik, karena data yang dianalisis bersala dari sejumlah subjek penelitian yang relatif kecil. Tes statistik yang digunakan untuk menganalisa data adalah Uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil *pre-test* dan *post-test*

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, penelitian ini menguji penerapan apakah konseling rasional emotif perilaku dapat meningkatkan percaya diri siswa korban *verbal bullying* kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukosewu Bojonegoro dengan menggunakan instrument angket percaya diri dengan jumlah butir item pernyataan sebelum validasi sebanyak 45 butir dan setelah di uji validasi dan uji reliabilitas instrumen angket berjumlah 27 butir item pernyataan

Setelah diketahui hasil *pre-test* dan *post-test*, langkah selanjutnya adalah membandingkan skor keduanya untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah diberikannya suatu perlakuan atau *treatment* yang dianalisa menggunakan teknik analisis statistik non parametrik yaitu uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 22. Uji *Wilcoxon* ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test*.

Hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data statistik non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 22. Hasil penghitungan uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.10
Hasil Perhitungan Uji Wilcoxon

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	5 ^b	3.00	15.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		
a. posttest < pretest				
b. posttest > pretest				
c. posttest = pretest				
Test Statistics ^a				
				Posttest-pretest
Z				-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)				.043
a. Wilcoxon Signed Ranks Test				
b. Based on negative ranks.				

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,043. Apabila dalam ketetapan α (taraf ketetapan) sebesar 5% adalah 0,05, maka $0,043 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima, Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling rasional emotif perilaku dapat meningkatkan percaya diri siswa korban *verbal bullying*.

Dan berikut merupakan hasil analisis pengukuran pre-test dan post-test.

Tabel 4.10
Hasil Analisis Pre-test dan Post-test

No.	Nama	Pre-test (X _B)	Post-test (X _A)	Arah Perbedaan	Ket.
1.	DK	65	80	X _A > X _B	Meningkat
2.	TA	53	79	X _A > X _B	Meningkat
3.	NA	65	81	X _A > X _B	Meningkat
4.	MF	62	80	X _A > X _B	Meningkat
5.	MN	56	77	X _A > X _B	Meningkat
Rata-rata	60,2	79,4	Jml tanda (+)	5	
			Jml tanda (-)	0	

Berdasarkan perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada tabel di atas maka jika digambarkan dalam bentuk diagram akan seperti sebagai berikut:

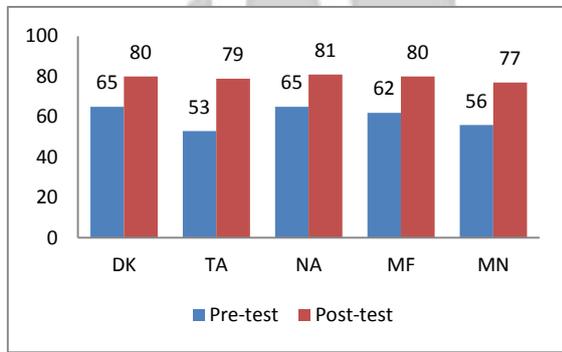


Diagram 4.3
Perbedaan Hasil Pre-test dan Post-test

Adapun secara keseluruhan dapat dilihat dari hasil diagram di atas bahwa terdapat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* yang mana skor *post-test* lebih besar daripada skor *pre-test*. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perubahan signifikan dengan meningkatnya percaya diri siswa korban *verbal bullying* sebelum dilakukan *treatment* dan sesudah dilakukan *treatment*.

Analisis individu

1. DK

- a. Sebelum perlakuan:
Dari olok-an yang sering diterimanya karena memiliki bentuk kaki yang kurang sempurna, DK menjadi lebih sering murung, tidak percaya diri ketika keluar kelas, sehingga ia lebih sering berada di dalam kelas sewaktu istirahat sekolah. DK memiliki *irrational belief* seperti berpikiran bahwa hidup itu harus sempurna
- b. Sesudah perlakuan:
Berhasil mengubah pikiran irasionalnya menjadi tidak ada satu pun manusia di dunia ini yang memiliki kesempurnaan. Semua memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing.

DK berusaha menunjukkan kelebihan yang dimiliki sehingga perlahan-lahan kekurangannya akan tertutupi dan membuktikan kepada teman-teman bahwa ia berguna dan memiliki sesuatu yang berharga yang belum tentu dimiliki oleh teman-temannya

2. TA

- a. Sebelum perlakuan:
Karena sering dibully dan dikatai maling, TA jarang masuk sekolah karena sangat malu pada teman-teman dan guru-gurunya dan tidak pernah lagi bergaul dengan teman-temannya. TA merasa tidak pantas sekolah di sekolah tersebut karena sudah sangat mempermalukan dan merusak citra sekolah. Merasa bahwa ia adalah aib bagi sekolah dan keluarganya. TA memiliki pemikiran irasional yaitu semua orang harus mau memaafkan dan menerima kesalahannya.
- b. Sesudah perlakuan:
TA mampu berpikir rasional yaitu Tidak ada kesalahan yang tidak termaafkan. Allah SWT saja Maha Pengampun, memaafkan semua kesalahan hamba-Nya. Yang terpenting adalah menunjukkan bahwa sudah berubah dan tidak akan mengulangnya lagi. Tidak perlu malu dengan teman-temannya mengolok. Karena mereka bukan Tuhan yang bisa menghakimi manusia. TA semakin menunjukkan bahwa sudah benar-benar berubah dan membuktikannya dengan menaati tata tertib sekolah dan bersikap sopan santun ketika di sekolah maupun di luar sekolah. Semakin percaya diri dalam bergaul dan bersosialisasi dengan guru dan teman-temannya.

3. NA

- a. Sebelum perlakuan:
Dirinya yang sering disoraki patung, si gagu, bisu, oleh teman-temannya. Karena tindakan *bullying* yang diterimanya tersebut, NA membatasi diri dari pergaulan dan tidak percaya diri jika ingin ikut mengobrol dengan teman-temannya. NA memiliki pikiran bahwa seharusnya ia tidak mempunyai teman-teman yang tidak pernah menghargainya.
- b. Sesudah perlakuan:
Mampu mengubah pikirannya menjadi lebih rasional yaitu setiap orang memiliki hak untuk memilih siapapun yang ingin dijadikan teman. Membuktikan dengan tindakan jika dirinya mampu berhasil. Sebab balas dendam terbaik adalah menjadi sukses.

NA berusaha membuktikan bahwa orang yang selama ini mereka anggap aneh, sering di hina dan ditertawakan mampu membuat bangga orang tuanya dengan menjadi juara kelas.

4. MF

a. Sebelum perlakuan:

Tidak sedikit temannya yang seringkali mengatainya *lebus*, *wedus*, dan mengoloknya dengan kata-kata yang kurang pantas seperti tidak pernah mandi, menyuruh mandi kembang, dll. MF tidak percaya diri jika duduk berdekatan dengan teman ketika mengobrol, dan memilih duduk sendiri.

MF berpikiran bahwa setiap orang harus memiliki daya tarik jika ingin mendapatkan perhatian dari orang lain dan berhasil dalam melakukan segala sesuatu.

b. Sesudah perlakuan:

Berpikir bahwa masa depan tidak hanya ditentukan dengan keadaan fisik seseorang, menarik tidaknya seseorang. Tapi ditentukan oleh ketekunan dan kegigihan seseorang dalam meraih kesuksesan.

Menjadikan omongan teman-temannya sebagai sebuah motivasi untuk lebih memperhatikan dirinya dan mencoba menerima apabila ditunjuk lagi sebagai perwakilan sekolah untuk mengikuti lomba

5. MN

a. Sebelum perlakuan:

MN merasa kurang nyaman ketika berada dalam gerombolan teman-temannya satu kelas. Tidak berani lagi menjawab dan mengacungkan tangan ketika guru memberi pertanyaan. Kurang percaya diri ketika maju ke depan menjawab soal seperti biasanya karena teman-temannya yang sering menyebutnya sok pintar, tukang cari muka, dll.

MN berpikir bahwa setiap orang harus memiliki otak yang cerdas untuk bisa meraih sebuah kesuksesan

b. Sesudah perlakuan:

Berkeyakinan bahwa setiap orang memiliki kesempatan atau peluang berhasil dan sukses yang sama. Tergantung bagaimana memanfaatkan peluang serta apa saja dan bagaimana usaha yang sudah dilakukan untuk meraih kesuksesan tersebut. Sebab sejatinya yang menghambat kesuksesan kita adalah diri kita sendiri.

MN lebih sering berbagi ilmu dengan teman-teman dan berusaha mengajarkannya belajar bersama supaya sama-sama mendapat kesuksesan dikemudian hari.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah konseling rasional emotif perilaku dapat meningkatkan percaya diri siswa korban *verbal bullying* kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukosewu Bojonegoro dengan tujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan percaya diri yang rendah karena pikiran-pikiran irasional yang dimiliki sebagai akibat dari tindakan *bullying* yang diterima dari teman-temannya. Dengan harapan siswa mampu mengubah pikiran-pikiran irasional tersebut menjadi pikiran dan perilaku yang logis dan masuk akal.

Setelah perlakuan yang telah diberikan, siswa atau subjek diminta untuk mengisi *post-test* guna mengukur perubahan yang terjadi pada dirinya. Setelah dilakukan *post-test*, maka diperoleh skor *post-test* yang kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 22. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan pada 5 subjek penelitian menunjukkan hasil $p = 0,043$. Apabila dalam ketetapan α sebesar 5% adalah 0,05 maka $0,043 < 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa konseling rasional emotif perilaku dapat meningkatkan percaya diri siswa korban *verbal bullying* kelas VIII di SMP Negeri Sukosewu Bojonegoro.

Saran

Berdasarkan simpulan yang disebutkan di atas, maka terdapat beberapa saran yang diberikan diantaranya:

1. Bagi konselor sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengalaman dan masukan bagi konselor sekolah dan menjadikan konseling rasional emotif perilaku sebagai salah satu alternatif dalam membantu siswa yang memiliki masalah yang sama.

2. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain diharapkan mampu mempertimbangkan lamanya waktu pertemuan dalam proses konseling dan menyiapkan instrumen yang jauh lebih mendukung supaya mendapatkan hasil yang lebih baik dan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Argiati, B.H. 2010. *Studi Kasus Perilaku Bullying Pada SMA di Kota Yogyakarta*. Jurnal Penelitian Bappeda Kota Yogyakarta. Vol 5, No.5. (online).
http://www.jogjakota.go.id/app/modules/upload/files/dokperencanaan/14-JURNAL_VOL_5.pdf. Diakses pada 24 September 2017.

Arumsari, Cucu. 2017. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*. Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku *Bullying*. Vol 11, No 11, Hal 31-39. (online). <http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative.counseling>. Diakses pada 21 September 2017.

Coroloso, Barbara. 2003. *Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU)*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta

Fithria & Auli, Rahmi. 2016. *Idea Nursing Journal: Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Bullying*. Vol. VII, No. 3. (online). www.jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/download/6440/5277. Diakses pada 12 November 2017.

Komalasari, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.

Lestari, Windy Sartika. 2016. *Social Science Education Journal: Analisis Faktor-Faktor Penyebab Bullying di Kalangan Peserta Didik*. Vol 3, Hal 147-157. (online). <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/>. Diakses pada 15 Oktober 2017.

Mastur, dkk. 2012. *Jurnal Bimbingan dan Konseling: Konseling Kelompok dengan Restrukturi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. Vol 1 No 2. (online). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>. Diakses pada 10 November 2017.

Nurjannah & Ikkal, Muhammad. 2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling: Meningkatkan Self Esteem dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016*. Vol 03, No 1, Hal 33-46. (online). <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>. Diakses pada 15 November 2107.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wahyuni, Tri. 2016. “*Kekerasan Verbal Lebih Berbahaya Dibandingkan Fisik*”. (online). <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160113210042-255-104124/kekerasan-verbal-lebih-berbahaya-dibandingkan-fisik/>. Diakses pada 20 September 2017.