

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN BULLYING

Tasya Anjum Adnina

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: Tasyaanjum.18020@mhs.unesa.ac.id

Hadi Warsito Wiryosutomo

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: hadiwarsito@unesa.ac.id

Abstrak

Bullying merupakan salah satu kekerasan yang paling umum dalam konteks teman sebaya yang harus segera diatasi. Salah satu dari dampak *bullying* yaitu rendahnya percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektivitas layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri korban bullying. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental yang menggunakan metode *one-group pretest-posttest design* karena peneliti akan menggunakan satu kelompok yang sebelum dan sesudah pemberian layanan akan diberi suatu tes untuk melihat perubahan yang terjadi. Subjek yang berpartisipasi sebanyak 5 siswa SMK Sore Tulungagung yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akibat dari dampak *bullying* berdasarkan skor hasil kuisioner yang telah diberikan terlebih dahulu. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistic non parametric dengan Uji *Wilcoxon*. Perhitungan akan dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 21. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,043. Jika dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% yaitu 0,05, maka dihasilkan $0,043 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. yang berarti layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri korban bullying di SMK Sore Tulungagung.

Kata Kunci : Bullying, Percaya diri, REBT

Abstract

Bullying is one of the most common violence in the context of peers that must be addressed immediately. One of the effects of bullying is low self-confidence. This study aims to examine the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling services to increase the self-confidence of victims of bullying. This research is a quantitative research with an experimental type of research that uses the one-group pretest-posttest design method because the researcher will use a group which before and after the service delivery will be given a test to see the changes that occur. The participating subjects were 5 students of SMK Sore Tulungagung who had low self-confidence as a result of the impact of bullying based on the results of the questionnaire that had been given beforehand. The data analysis technique used in this study is non-parametric statistics with the Wilcoxon test. Calculations will be assisted by using the SPSS version 21 application. Based on the research that has been done, Asymp is obtained. Sig. (2-tailed) = 0.043. If the determination of (error rate) is 5%, which is 0.05, then $0.043 < 0.05$ is produced. So it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. which means that the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling service is effective in increasing the confidence of victims of bullying at SMK Sore Tulungagung.

Keyword : Bullying, self- confident, REBT

PENDAHULUAN

Hubungan sosial merupakan suatu hal yang penting bagi suatu individu. Hal itu disebabkan karena hubungan sosial dan lingkungan dapat mempengaruhi/membentuk perilaku individu. Manusia merupakan

mahluk sosial yang berrati manusi tidak bisa hidup tanpa manusia lainnya baik dalam bidang pendidikan, ekonomi, hingga sosial. Seorang individu baik kanak-kanak amupun dewasa pasti memiliki suatu hubungan sosial dengan orang lain. Dalam suatu hubungan

sosial, terdapat tantangan yang akan dihadapi, salah satunya adalah *bullying*. Bullying merupakan suatu tindakan kekerasan yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang terhadap teman sebayanya.

Dalam (Simbolon, 2012) menyebutkan bahwa istilah bullying berdasarkan dari bahasa Inggris yaitu *bull* yang berarti banteng. Banteng memiliki tanduk dan suka menyeruduk. (Zakiyah, Humaedi, & Santoso, 2017) menyebutkan bullying adalah suatu bentuk perilaku kekerasan secara fisik maupun mental terhadap seorang atau sekelompok orang yang dianggap lebih “lemah”.

Definisi *bullying* yang tercantum dalam (Olweus, 2013) yaitu suatu perilaku agresif yang dimaksudkan untuk menimbulkan cedera atau ketidaknyamanan pada individu lain. Selain itu, menurut (Wolke & Lereya, 2015) *bullying* adalah penyalahgunaan kekuasaan berupa perilaku agresif atau tindakan merugikan yang dilakukan secara sengaja oleh teman sebaya dan dilakukan berulang kali yang melibatkan ketidakseimbangan kekuatan secara fisik maupun psikis antara pelaku dan korban.

Ketidakseimbangan yang dimaksud (Menesini & Salmivalli, 2017) dapat berasal dari kekuatan fisik, status sosial dalam kelompok, atau berdasarkan besar kelompok. Kekuasaan juga data dicapai dengan mengetahui kelemahan seseorang seperti penampilan, situasi keluarga, kemampuan belajar, atau karakteristik pribadi dan menggunakannya untuk menyakitinya. Pada akhirnya dalam (Swearer & Hymel, 2015) pelaku akan meningkatkan kekuatan dan korban kehilangan kekuatan yang akan mengakibatkan korban memiliki kesulitan untuk mengatasi kesulitan.

Bullying dapat terjadi dimana saja, dilakukan oleh siapa saja dan dapat dialami oleh siapa saja. Menurut (Listiana, 2017) Bullying merupakan suatu tindakan seseorang atau sekelompok orang yang tidak bertanggung jawab dan merasa lebih kuat yang memiliki keinginan untuk menyakiti dan menyebabkan orang lain menderita. Hal tersebut dilakukan dengan perasaan senang dan dilakukan secara berulang.

Bullying tidak hanya terjadi dalam bentuk kekerasan fisik saja. Dalam (Brank, Hoetger, & Hazen, 2012) menurut ahli terdapat 4 jenis bullying yaitu bullying secara verbal, relasional, *Cyberbullying*, dan fisik. *bullying* verbal ditandai dengan agresi (suatu sikap yang mengacu pada intimidasi atau kekerasan) secara lisan seperti memanggil nama ejekan atau menggoda. *Bullying* relasional bisa juga disebut sebagai *bullying* sosial yang ditandai dengan penyebaran rumor dengan sengaja, meninggalkan atau mengucilkan orang lain atau menghambat

pertemanan terhadap seseorang. *Cyberbullying* merupakan suatu agresi terhadap seseorang yang dilakukan dengan menggunakan teknologi seperti pesan teks, email, atau dengan situs jejaring media sosial. Sedangkan *bullying* fisik yang ditandai dengan perilaku kekerasan fisik seperti memukul, meninju, mendorong dan perilaku menyakiti lainnya. Coloroso dalam (Listiana, 2017) Menyatakan bahwa tindakan bullying melibatkan dua pihak utama yaitu pelaku dan korban.

Di Indonesia, KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) telah menerima sekitar 37,381 laporan kasus perundungan dalam jangka waktu 2011-2019. Berdasarkan jumlah tersebut sebanyak 2.473 kasus dilaporkan dari dunia pendidikan. Selain itu, dalam riset PISA (Programme for International Student Assessment) yang dilakukan oleh OECD (Organisation of Economic Co-operation and Development) menyebutkan bahwa pada tahun 2018 terdapat 41,1% murid di Indonesia yang mengaku pernah menjadi korban bullying. Bahkan Indonesia tercatat sebagai negara dengan posisi ke-5 dari 78 negara sebagai negara yang memiliki murid korban bullying terbanyak. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ni Wayan Sri Yasmini yang berjudul Integrasi Satuan Bali Dalam Konseling Postmodern untuk Meminimalisasi Perilaku Bullying Siswa (Yasmini, 2020), menyebutkan bahwa tercatat peristiwa di sekolah, yang mana terdapat kasus bullying pada satu semester berjumlah 31 hingga 36 kasus yang terjadi di lingkungan SMP Negeri 1 Slemadeg.

Selain itu, penelitian yang berjudul “Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying melalui Konseling Individual REBT teknik Homework Assignment” yang ditulis oleh Gus Riries Nahdliyatul Awaliyah (Awaliyah, 2014), menyebutkan bahwa hasil wawancara terhadap guru dan murid SMP Diponegoro 7 Gumelar Kab. Banyumas menunjukkan hasil yang memprihatinkan bahwa pada siswa kelas 7 menunjukkan jika 70% dari 10 siswa yang diwawancarai mengaku pernah menjadi korban bullying seperti ejekan hingga dikucilkan. Sedangkan pada kelas 8 menunjukkan sekitar 80% dari 10 siswa pernah menjadi korban bullying seperti perpeloncoan.

Dampak yang terjadi akibat dari bullying pada korban yaitu tidak percaya diri, malu, ingin menyendiri, bahkan depresi. Olweus (1983) dalam (Brank et al., 2012) menggambarkan korban *bullying* sebagai seseorang yang lemah secara sosial, pemalu, dan cemas. Mereka merasa tertekan secara emosional dan terpinggirkan secara sosial. Korban akan merasa terisolasi dari pergaulan, kurang bersemangat,

ketakutan, prestasi akademik merosot, bahkan hingga muncul keinginan untuk mengakhiri hidup diri sendiri.

Kepercayaan diri merupakan salah satu karakter yang penting bagi siswa. Menurut (Salirawati, 2012) hal itu disebabkan karena setiap tahapan proses pembelajaran dan beraktivitas memerlukan kepercayaan diri. Contohnya seperti menyatakan pendapat, presetas di kelas, hingga mengerjakan soal secara mandiri. Jika siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah, ia akan merasa rendah diri yang akan menghambat perkembangan belajarnya.

Kepercayaan diri siswa berpengaruh terhadap proses belajar dan kemampuan bersosialisasi di dalam lingkungannya. Menurut Lautser dalam (Komalasari, 2011) kepercayaan diri adalah perilaku, keyakinan, atau kemampuan seseorang yang membuat berkurangnya perasaan cemas, khawatir dan merasa bebas dalam melakukan sesuatu. Sehingga individu dapat melakukan suatu tindakan dengan penuh tanggung jawab dan yakin akan kemampuan dirinya. Dengan percaya diri, individu dapat mengenal kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Lautser menjelaskan bahwa percaya diri akan membuat seseorang memiliki toleransi yang tinggi dan berjiwa optimis.

Dalam (Surya, 2007) menyebutkan bahwa tidak percaya diri merupakan suatu ungkapan atau pernyataan akan ketidakmampuan anak dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu. munculnya pikiran negative akan dirinya hingga menyebabkan adanya perasaan tidak menyenangkan sehingga muncul dorongan untuk menghindari untuk melakukannya. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan menghambat keterampilan, kemandirian serta prestasi intelektual anak. Jika hal tersebut terjadi maka siswa tidak dapat mengaktualisasikan dirinya secara utuh

Oleh sebab itu, bullying merupakan permasalahan harus segera diatasi. Dalam (Awaliyah, 2014) menyebutkan bantuan yang diberikan kepada korban yaitu meningkatkan perilaku asertif serta kepercayaan dirinya.

Dalam (Yandri, 2014) menyebutkan perlu adanya upaya dari guru BK/konselor untuk memberikan pelayanan bimbingan dan konseling yang komprehensif secara optimal untuk siswa sesuai dengan kebutuhan siswa. Tujuan utama bimbingan dan konseling disekolah menurut (Prasetiawan, Wahyudi, & Hestiningrum, 2019) yaitu dapat memberikan dukungan pada siswa dalam pencapaian kematangan kepribadian, kemampuan akademik, serta keterampilan sosial hingga terbentuknya kematangan karir individu yang akan bermanfaat di masa yang akan datang.

Terdapat beberapa layanan bimbingan dan konseling yang dapat dilakukan oleh guru BK/konselor dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, salah satunya yaitu dengan proses konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadelia Edfira dan Elisabeth Christiana (Putri & Christiana, 2018) yang menggunakan layanan konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan percaya diri siswa korban *verbal bullying* di kelas VII SMP Negeri Sukosewu. Karena dengan konseling REBT siswa diharapkan mampu memperbaiki dan menggantikan keyakinan serta pemikiran yang irrasional menjadi suatu pola pikir dan perilaku yang baru dan lebih baik. Dalam penelitian tersebut konseling REBT terbukti efektif dalam meningkatkan percaya diri siwa korban *verbal bullying*.

Menurut Wilis (2004:75) dalam (Mahfud, 2019), konseling REBT memiliki tujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, serta pandangan konseli yang irrasional menjadi rasional. Dengan menggunakan REBT individu dapat mengembangkan diri dan meninggalkan gangguan emosioal yang merusak diri sendiri. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah memiliki perasaan ragu yang disebabkan karna adanya pikiran negative sehingga akan berpengaruh pada tingkah lakunya. Contohnya seperti seseorang yang tidak yakin dengan kemampua dirinya sendiri. ia akan merasa tidak percaya diri dan ragu akan kemampuan dirinya sendiri. hal itu dapat menyebabkan kemampuan tersebut tidak berkembang secara optimal. Menurut (Willis, 2013) dengan menggunakan konseling REBT, pola pikir negative itulah yang akan dirubah menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional. Sehingga individu dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Menurut (Komalasari, 2011) pendekatan REBT beranggapan bahwa manusia secara psikologis dipengaruhi oleh tiga aspek yang berkaitan yaitu pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Tiga aspek tersebut saling mempengaruhi satu sama lain. REBT juga beranggapan bahwa manusia berpotensi untuk berpikir secara irrasional dan rasional.

Dalam model REBT dalam (Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2018), Ellis beranggapan bahwa manusia memiliki potensi untuk rasional. Namun, manusia juga memiliki kecenderungan yang kuat untuk berpikir secara berlebihan, keliru, kontradiktif, dan irrasional. Hal tersebutlah yang menjadi sumber utama kesengsaraan manusia.

Menurut Ellis dalam (Mahfud, 2019) terdapat tiga hal dalam pendekatan REBT yang dikenal dengan

konsep A-B-C, yaitu *Antendence*, *Belief*, dan *Emotional Consequense*. *Antendence event* adalah kejadian pendahulu berupa peristiwa, fakta, sikap atau perilaku orang lain. *Belief* adalah pandangan, nilai, atau keyakinan individu terhadap suatu peristiwa. Sedangkan *Emotional consequense* adalah suatu akibat atau reaksi individu berupa emosi yang berhubungan dengan peristiwa (A). Target yang harus dirubah dalam konsep ini adalah *belief* (B) yaitu merubah cara pandang atau pola pikir seseorang yang irrasional menjadi rasional.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fitria Ningsih yang memberikan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan REBT untuk menangani trauma anak korban bullying di SMK Negeri 3 Pamekasan (Ningsih, 2021) juga membuktikan bahwa adanya penurunan dampak bullying pada anak setelah diberikan layanan REBT. Hal tersebut ditunjukkan dengan skor *posttest* di kelas eksperimen dengan nilai rata-rata 61,6 sedangkan pada kelas eksperimen sebesar 48,6. Dari hasil tersebut didapatkan hasil bahwa skor nilai kelas eksperimen lebih tinggi daripada skor hasil kelas kontrol yang menandakan adanya perubahan yang signifikan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMK Sore Tulungagung menunjukkan bahwa 30 orang siswa dari 70 siswa kelas 10 yang terdiri dari kelas TKJ, TKRO dan TITL mengaku pernah menjadi korban bullying baik secara verbal maupun non verbal.

Dalam penelitian ini layanan konseling REBT akan diberikan kepada siswa korban bullying yang memiliki kepercayaan diri rendah hingga sedang dan diharapkan siswa tersebut dapat mengubah pola pikir negative dan irrasional menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional. Sehingga siswa dapat meningkatkan kepercayaan dirinya serta mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas, rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah apakah konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying* siswa di SMK Sore Tulungagung. Tujuan dibuatnya penelitian ini adalah mengetahui keefektifan konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying* siswa SMK Sore Tulungagung. Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu diharapkan guru BK dapat menjadikan penelitian ini sebuah referensi dalam memberikan layanan konseling khususnya layanan konseling REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying*.

Penelitian ini memiliki hipotesis sebagai berikut : H_a = Konseling REBT efektif dalam

meningkatkan kepercayaan diri korban bullying, sedangkan H_0 = Konseling REBT tidak efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri korban bullying. Sehingga penelitian ini memiliki judul "Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban *Bullying*".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental. Dalam (Siyoto & Sodik, 2015) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif lebih menegaskan pada aspek pengukuran secara obyektif terhadap fenomena sosial. Menurut (Sugiyono, 2013) penelitian eksperimen merupakan suatu penelitian yang melakukan percobaan untuk mengetahui variabel yang diberikan *treatment* (variabel independen) terhadap variabel hasil (variabel dependen) dalam kondisi terkondisi. Campbell dan Stanley (1966) dalam (Yusuf, 2016) penelitian eksperimen adalah penelitian yang memanipulasi variabel sehingga dapat dilihat pengaruh dan efek nya pada variabel yang sedang diobservasi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *one-group pretest-posttest design* karena pada penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok yang berarti pada penelitian ini tidak ada kelompok control (tanpa kelompok pembanding). Analisis data yang akan digunakan yaitu uji *Wilcoxon* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 21.

Proses yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menyebarkan kuisisioner dalam bentuk *google form* dimana siswa menjawab sendiri item pernyataan yang telah disediakan. Pernyataan kuisisioner telah di uji sebelumnya dengan bantuan SPSS terhadap 70 orang siswa kelas 10 pada tanggal 17 Mei 2022. Sebanyak 26 item terbukti valid dan reable dari 30 item yang diuji.

Kuisisioner disebarkan kepada siswa kelas 10 TKRO3, TKJ3 dan TITL2 SMK Sore Tulungagung yang dipilih berdasarkan rekomendasi guru BK sebagai *pre-test* yang nantinya akan mengambil 5 siswa dengan kepercayaan diri rendah hingga sedang untuk diberikan layanan konseling.

Setelah hasil *pre-test* didapatkan, siswa akan dikategorikan memiliki kepercayaan diri rendah, sedang atau tinggi. Siswa yang masuk dalam kategori memiliki kepercayaan diri yang rendah akan diberikan layanan konseling kelompok REBT sebanyak 4-5 kali pertemuan.

Ketika siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah telah diberikan layanan konseling, maka akan diberikan angket kembali sebagai *post-test* yang

Efektivitas Layanan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Bullying

memiliki tujuan untuk mengetahui hasil dari keefektivan layanan yang telah diberikan.

Proses penelitian dijelaskan secara singkat pada gambar bagan yang telah tercantum dibawah ini :

Bagan 2.1
Desain Penelitian Eksperimen
Pre-test Post-test One Group Design



Keterangan :

- O₁ : Hasil ukur saat diberikan *pre-test*
- X : Pelaksanaan *treatment* yaitu layanan konseling REBT
- O₂ : Hasil ukur saat diberikan *post-test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan signifikan antara hasil skor *pre-test* dan *post-test*.

Hasil skor *pre-test* yang berasal dari 26 item angket yang diisi oleh siswa dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1
Hasil *Pre-test* siswa SMK Sore Tulungagung

No.	Siswa	Skor	Kategori
1.	MLF	35	Sedang
2.	NSR	35	Sedang
3.	PRI	33	Sedang
4.	FF	36	Sedang
5.	MDA	36	Sedang

Pada tabel 3.1 terlihat hasil skor *pre-test* yang rendah. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan dari 70 siswa yang telah diberikan *pre-test* didapatkan lima siswa yang mendapatkan skor kepercayaan diri dengan kategori sedang.

Langkah selanjutnya yaitu para siswa tersebut diberikan layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan harapan dapat meningkatkan skor kepercayaan diri siswa. Siswa akan diberikan layanan konseling kelompok REBT sebanyak 4-5 kali pertemuan.

Setelah diberikannya layanan konseling REBT, siswa akan diarahkan untuk mengisi *post-test* untuk melihat apakah terdapat perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikannya layanan BK

konseling kelompok REBT. Perbandingan hasil skor *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 3.2 dibawah ini.

Tabel 3.2
Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Nama	<i>pre-test</i>	Ket.	<i>post-test</i>	Ket.
1.	MLF	35	Sedang	38	Tinggi
2.	NSR	35	Sedang	37	Tinggi
3.	PRIS	33	Sedang	37	Tinggi
4.	FF	36	Sedang	41	Tinggi
5.	MDA	36	Sedang	46	Tinggi

Berdasarkan tabel 3.2 yang menunjukkan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*, terlihat bahwa dari lima orang siswa yang mendapat skor *pre-test* dengan kategori sedang, setelah diberikan layanan konseling skor *post test* yang didapat menjadi masuk dalam kategori tinggi. hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan anatara sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT).

Setelah diketahui hasil *pre-test* dan *post-test*, langkah yang akan dilakukan selanjutnya adalah membandingkan skor keduanya untuk mengetahui adanya perubahan antara sebelum dan sesudah diberikannya layanan. Analisis data yang digunakan yaitu analisis statistic non parametrik dengan uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* adalah...

Analisis akan dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS *for windows* versi 21. Hasil perhitungan yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 3.3

Tabel 3.3
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. Post-test < Pre-test				
b. Post-test > Pre-test				
c. Post-test = Pre-test				
Test Statistics ^a				
		Posttest - Pretest		
Z		-2.023 ^b		
Asymp. Sig. (2-tailed)		.043		
a. <i>Wilcoxon</i> Signed Ranks Test				
b. Based on negative ranks.				

Berdasarkan tabel 3,3, didapatkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,043. Jika pada ketetapan α (taraf ketetapan) sebesar 5% yaitu 0,05, maka $0,043 < 0,05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dari kesimpulan tersebut diketahui bahwa Konseling *rational emotive behavior therapy* efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa.

Pembahasan

Bullying merupakan salah satu kekerasan yang paling umum dalam konteks teman sebaya selama bertahun-tahun. Menurut (Menesini & Salmivalli, 2017) *bullying* didefinisikan sebagai suatu tindakan agresif dan disengaja yang dilakukan oleh kelompok atau individu secara berulang dari waktu ke waktu terhadap korban yang tidak dapat dengan mudah membela dirinya sendiri. Terdapat tiga kriteria yang dapat mendefinisikan *bullying* yaitu pengulangan, kesengajaan, dan ketidakseimbangan.

Olweus (1983) dalam (Brank et al., 2012) menggambarkan korban *bullying* sebagai seseorang yang lemah secara sosial, pemalu, dan cemas. Mereka merasa tertekan secara emosional dan terpinggirkan secara sosial. Korban juga mengalami peningkatan resiko psikologis seperti depresi harga diri yang buruk dan keinginan untuk bunuh diri. Sehingga hal tersebut menyebabkan kinerja akademik siswa yang buruk dan menyebabkan pembolosan dan hasil penilaian akademik yang buruk.

Dari hasil penelitian yang sudah didapatkan, terlihat bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dari kesimpulan tersebut diketahui bahwa Konseling *rational emotive behavior therapy* efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* yang berarti adanya peningkatan setelah diberikannya *treatment* layanan konseling REBT.

Berdasarkan *pre-test* yang telah dilakukan pada penelitian ini, 5 siswa kelas 10 SMK Sore Tulungagung menunjukkan skor sedang pada kuisioner kepercayaan diri. Pada proses konseling, kelima siswa tersebut mengaku pernah menjadi korban *bullying* temannya. Hal tersebut dijelaskan dalam uraian dibawah ini :

1. MLF

Mengalami *bullying* secara fisik dan verbal semasa sekolah dasar. Secara fisik ia sering kali didorong atau dipukul kepalanya oleh temannya. Sedangkan ia juga menjadi bahan ejekan secara verbal oleh teman-temannya. Ia menjadi tidak yakin dengan kemampuan

yang dimilikinya dan tidak suka bertemu dengan orang baru.

2. NSR

Sering diolok mengenai kekurangan yang dimilikinya, sehingga menyebabkan ia menjadi pribadi yang tertutup dan pendiam. Ia kurang nyaman berkumpul bersama temannya ataupun dengan orang baru. Selain itu, ia juga didorong dan barangnya diambil/dirusak dengan sengaja. Hal-hal tersebut menyebabkan ia tidak berani berpendapat, tidak yakin dengan kemampuannya dan merasa tidak nyaman disekolah.

3. PRI

Tidak menyukai keramaian dan lebih suka menyendiri dari pada bergaul bersama teman-teman pada saat jam istirahat yang disebabkan karena sering menjadi ejekan oleh teman-temannya.

4. FF

Mengalami *bullying* secara fisik dan verbal. Pernah dipaksa melakukan sesuatu yang tidak diinginkan serta barang miliknya diambil dengan sengaja. Ia tidak suka terlihat berbeda dengan orang lain karena takut dengan tanggapan orang lain mengenai dirinya.

5. MDA

Merasa tidak nyaman berada di sekolah. Ia seringkali menjadi bahan ejekan teman-temannya yang membuatnya tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri seperti tidak berani berpendapat atau bertanya di dalam kelas.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa 2 orang siswa mengalami *bullying* secara verbal, 1 orang mengalami *bullying* secara fisik dan 2 orang lainnya mengalami *bullying* secara fisik dan verbal. Pengalaman menjadi korban menyebabkan kehidupan sehari-hari menjadi terdampak. Seperti lebih suka menyendiri, tidak percaya diri, pendiam dan menjadi pribadi yang tertutup.

Salah satu dampak yang terjadi pada individu akibat dari *bullying* adalah menurunnya percaya diri siswa. Pada kelima siswa tersebut masing-masing memiliki ketidakpercayaan diri. Mereka mengalami ketidakpercayaan diri dalam bidang akademik seperti takut bertanya di kelas, takut dalam menyampaikan pendapat, tidak yakin dalam mengerjakan tugas/soal ujian, dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Sedangkan dalam bidang sosial, ketidakpercayaan diri terlihat dari tidak suka bertemu dengan orang baru, tidak suka berkumpul dengan teman-teman dan lebih suka menyendiri.

Dalam (Surya, 2007) menyebutkan bahwa tidak percaya diri merupakan suatu ungkapan atau pernyataan akan ketidakmampuan anak dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu. munculnya pikiran negative akan dirinya hingga menyebabkan adanya perasaan tidak menyenangkan sehingga muncul dorongan untuk menghindari untuk melakukannya. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan menghambat keterampilan, kemandirian serta prestasi intelektual anak. Jika hal tersebut terjadi maka siswa tidak dapat mengaktualisasikan dirinya secara utuh.

Berdasarkan penjelasan diatas, percaya diri sangat penting perkembangan siswa. Oleh karena itu konselor/guru BK harus cerdas dalam memilih metode yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri dari korban bullying. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melaksanakan konseling menggunakan teknik *Raional Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

Menurut (Corey, 2016) dalam pendekatan REBT terdapat konsep yang dikenal dengan konsep A-B-C, yaitu *Antendence, Belief*, dan *Emotional Consequense*. A (*Antendence event*) adalah kejadian pendahulu berupa peristiwa, fakta, sikap atau perilaku orang lain. Sedangkan C (*Emotional consequense*) adalah suatu akibat atau reaksi individu yang berupa emosi sehat atau tidak sehat. A tidak meyebabkan C. Sebaliknya B (*Belief*) adalah pandangan, nilai, atau keyakinan individu terhadap suatu peristiwa yang menciptakan C.

Setelah A,B, dan C, Terdapat D (*Disputing*). D merupakan metode yang membantu untuk mennetang keyakinan irasional. Konseli akan belajar membeddakan keyakinan irasional dan rasional. Kemudian konseli didorong untuk mengembangkan E (*New Effect*) yaitu sebuah keyakinan baru dan efektif sebagai pergantian dari pikiran tidak sehat atau irrasional.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan konseling kelompok REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying*. Menurut (Lumongga, 2017) konseling kelompok merupakan sebuah upaya bantuan yang bersifat mencegah dan membangun kemampuan individu dalam memecahkan masalah yang dilakukan secara berkelompok yang terdiri dari konselor dan konseli. Pelaksanaan penelitian di SMK Sore Tulungagung dimulai pada tanggal 17 Mei – 30 Mei 2022. Setelah siswa diberikan *pre-test*, maka akan diberikan layanan konseling yang terdiri dari 4 pertemuan.

Pelaksanaan layanan konseling akan dilaksanakan di ruang kelas yang sedang tidak digunakan. Pertemuan dilaksanakan dengan menyesuaikan jadwal siswa agar tidak bertabrakan

dengan jadwal praktik yang dilakukan di bengkel sekolah dengan persetujuan dari pihak sekolah.

Pada awal pertemuan, para siswa masih merasa malu, lebih banyak diam, dan belum bisa menyesuaikan diri sehingga konselor harus aktif dalam mengajak para siswa untuk saling berinteraksi dengan *ice breaking*. Hal ini dilakukan supaya hubungan konseling dapat terjalin dengan baik. Sejalan dengan Hackney dan Cormier (2001) dalam (Nursalim, 2013) menyebutkan bahwa jika hubungan konseling belum terjalin dengan baik dapat mungkin bahwa strategi konseling tersebut juga tidak berjalan dengan baik. hal tersebut disebabkan karena hubungan konseling yang baik dapat membuat suatu dukungan diri sendiri bagi konseli yang berasal dari dukungan lingkungan. Kemudian pada pertemuan berikutnya, suasana semakin santai dan siswa lebih mudah dalam berpendapat dan berinteraksi. Sehingga proses konseling dapat dilaksanakan dengan baik.

Setelah proses konseling dilakukan, para siswa akan diberikan *post-test* untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah diberikannya layanan. Berdasarkan hasil *post-test* yang dilakukan terlihat adanya peningkatan dari skor *pre-test*. Dari hasil tersebut terlihat juga adanya perubahan positif yang terjadi pada siswa seperti lebih yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Sehingga dari hasil penelitian yang telah didapatkan kesimpulan H_a diterima yang berarti konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa.

Hal tersebut sejalan dengan penelitan dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik korban *Bullying* di SMA YP UNILA Bandar Lampung” (Agdiyanti, 2018) yang ditulis oleh Vina Agdiyani menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT efektif dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik korban bullying yang dibuktikan dengan z hitung pada kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol.

Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Rosya Linda Hasibuan dan Lita Hadiati Wulandari (Hasibuan & Wulandari, 2015) yang berjudul “Efektivitas *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa SMP Korban Bullying”. Dari penelitian tersebut dihasilkan bahwa adanya peningkatan self esteem 5 subjek penelitian yang telah menerima layanan konseling REBT dan tetap bertahan 2 minggu setelah pemberian layanan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan beserta penelitian pendukung yang dikaji,

menunjukkan bahwa layanan konseling *Rational emotive Behaviour Therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa korban bullying.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dilaksanakan pada hari Rabu, 18 Mei 2022 di kelas X TKRO3, TKJ3, dan TITL2 SMK Sore Tulungagung didapatkan 5 orang siswa yang menunjukkan kepercayaan diri rendah hingga sedang. Para siswa tersebut kemudian diberikan layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Dengan harapan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa korban *bullying*.

Setelah diberikannya layanan konseling REBT, para siswa akan diberikan *post-test* untuk mengetahui peningkatan skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling.

Hasil *post-test* dan *pre-test* yang telah didapatkan akan diuji dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat keefektifan layanan konseling dengan dibantu menggunakan aplikasi SPSS versi 21.

Dari uji yang telah dilakukan, didapatkan yaitu nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,043. Jika pada ketetapan α (taraf ketetapan) sebesar 5% yaitu 0,05, maka $0,043 < 0,05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok *Rational emotive behavior Therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan percaya diri korban *bullying*.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yaitu:

1. Bagi guru BK sekolah
Diharapkan dengan adanya penelitian ini, guru BK dapat memiliki alternatif layanan konseling ketika menemukan suatu permasalahan yang serupa.
2. Bagi peneliti lain
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan *follow up* untuk melihat efek setelah diberikannya layanan. Serta diharapkan peneliti dapat mengembangkan instrument penelitian supaya lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Agdiyanti, V. (2018). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN

KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KORBAN BULLYING DI SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018. UIN Raden Intan Lampung.

Awaliyah, G. R. N. (2014). MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KORBAN BULLYING MELALUI KONSELING INDIVIDUAL RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY TEKNIK HOMEWORK ASSIGNMENT (Penelitian Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMP Diponegoro 7 Gumelar Kabupaten Banyumas). Universitas Negeri Semarang.

Brank, E., Hoetger, L., & Hazen, K. (2012). *Bullying*.
Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy, Enhanced*. Cengage Learning.

Hasibuan, R. L., & Wulandari, R. L. H. (2015). Efektivitas *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban bullying. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 103–110.

Komalasari, G. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT. Indeks.

Listiana, M. (2017). PENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KORBAN BULLYING MELALUI KONSELING INDIVIDUAL RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY SISWA KELAS VII SMPN 2 PESISIR SELATAN KABUPATEN PESISIR BARAT. IAIN Raden Intan Lampung.

Lumongga, D. R. N. (2017). *Konseling kelompok*. Kencana.

Mahfud, N. (2019). PENGARUH KONSELING KELOMPOK BERBASIS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGURANGI DAMPAK BULLYING DI SEKOLAH. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.

Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). *Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions*. *Psychology, health & medicine*, 22(sup1), 240–253.

Ningsih, F. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan REBT Untuk Penanganan Trauma Anak Korban Bullying di SMK Negeri 3 Pamekasan. INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI MADURA.

Nursalim, M. (2013). *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Akademia Permata.

Olweus, D. (2013). *School bullying: Development and some important challenges*. *Annual review of clinical psychology*, 9(1), 751–780.

Prasetyawan, H., Wahyudi, A., & Hestiningrum, E. (2019). Pelatihan teknik layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi perilaku bullying di SMP Wilayah Kulon Progo. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1, hal. 443–452).

Putri, E. F., & Christiana, E. (2018). *Konseling*

- Rasional Emotif Perilaku Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Korban Verbal Bullying. *Jurnal BK UNNESA*, 78–85.
- Salirawati, D. (2012). Percaya diri, keingintahuan, dan berjiwa wirausaha: tiga karakter penting bagi peserta didik. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3(2).
- Simbolon, M. (2012). Perilaku bullying pada mahasiswa berasrama. *Jurnal psikologi*, 39(2), 233–243.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. literasi media publishing.
- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2018). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques*. John Wiley & Sons.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Surya, H. (2007). *Percaya diri itu penting*. Elex Media Komputindo.
- Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis–stress model. *American Psychologist*, 70(4), 344.
- Willis, S. S. (2013). *Konseling Keluarga (Family Therapy)*. Alfa Beta, Bandung.
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of disease in childhood*, 100(9), 879–885.
- Yandri, H. (2014). Peran guru bk/konselor dalam pencegahan tindakan bullying di sekolah. *Jurnal Pelangi*, 7(1).
- Yasmini, N. W. S. (2020). Integrasi satuan bali dalam konseling postmodern untuk meminimalisasi perilaku bullying siswa. *Indonesian Journal of Educational Development*, 1(2), 190–198.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.
- Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2).

