

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK REBT TERHADAP RASA PERCAYA DIRI SISWA KORBAN
BULLYING DI SMP N 1 KLIRONG

Reva Ariska Ramadhan, Retnaningdyastuti, dan Desi Maulia

Universitas PGRI Semarang

; Jl. Sidodadi Timur Nomor 24- Dr. Cipto Semarang, 8448217.

kriss.dianti12@gmail.com, retna834@gmail.com, maulia.desi@gmail.com.

Abstrak. Krisdianti, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT Terhadap Rasa Percaya Diri Siswa Korban Bullying Di SMP N 1 Klirong”. Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang Tahun 2021. Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya rasa percaya diri siswa yang mengalami perilaku bullying oleh teman sekelas maupun luar kelas, seperti mengejek, mendorong, mencaci, mencela, mengucilkan, membentak dan lain sebagainya. Korban yang mendapat perilaku tersebut memiliki rasa takut, merasa pesimis, tidak menunjukkan keaktifan dikelas, merasa ragu dengan kemampuannya, tidak mampu atau belum berani menyampaikan pendapat, sulit bersosialisasi dan minder dengan keadaan fisik yang dimiliki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh layanan konseling kelompok terhadap rasa percaya diri siswa korban bullying di SMP N 1 Klirong. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan subjek penelitian adalah 2 kelas, yaitu kelas IX G dan kelas IX H SMP N 1 Klirong. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan menggunakan skala likert. Dengan keseluruhan rseponden 65 anak, menggunakan teknik purposive random sampling, untuk pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS 25. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik REBT. Analisisnya menggunakan uji validitas dan reabilitas, dan uji wilcoxon. Hasil dari penelitian ini adalah adanya perubahan terhadap rasa percaya diri siswa korban bullying, setelah diberikan treatmen berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik REBT. Di ketahui pada uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,011. Nilai 0,011 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya ada perbedaan mengenai rasa percaya diri siswa setelah diberi treatmen konseling kelompok dengan teknik REBT untuk hasil pre test dan post tesnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik REBT terhadap rasa percaya diri siswa korban bullying.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Rasa Percaya Diri Siswa Korban *Bullying*

A. PENDAHULUAN

Maraknya kasus kekerasan di sekolah makin sering ditemui melalui informasi di media cetak maupun yang disaksikan di televisi. Selain tawuran antar pelajar sebenarnya ada bentuk-bentuk perilaku agresif atau kekerasan yang mungkin sudah lama terjadi di sekolah-sekolah, namun kadang hal ini tidak ditanggapi dan tidak mendapat perhatian, bahkan mungkin tidak dianggap sesuatu yang serius. Media massa sering memuat permasalahan sosial seperti kekerasan di sekolah, di mana anak-anak yang menjadi korban. Permasalahan tersebut misalnya *bullying*.

Menurut Prasetyo (2011) *bullying* merupakan perilaku agresif berupa menyakiti baik fisik maupun verbal yang dilakukan secara individu maupun berkelompok kepada korban secara terus-menerus. *Bullying* yang terjadi di sekolah biasanya dilakukan oleh senior yang merasa lebih berkuasa dan

lebih lama berada di sekolah tersebut daripada juniornya atau adik tingkatnya, namun tidak menuntut kemungkinan jika teman satu kelas pun terkadang lebih berpotensi melakukan tindakan *bullying* tersebut. *Bullying* ini bisa dilakukan baik oleh laki-laki maupun perempuan yang merasa bahwa dirinya tersaingi atau merasa paling hebat.

Rasa percaya diri merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh setiap individu. Rasa percaya diri sangat berpengaruh terhadap perkembangan karakter peserta didik dan mental, rasa percaya diri mampu mengembangkan potensi diri dengan baik. Menurut Rahayu (2013: 62) modal terpenting bagi masa depan anak ketika dewasa adalah mental serta karakter anak yang kuat, sehingga tantangan apapun dapat dilaluinya dengan baik dan lebih realistis, yakin kepada diri sendiri, tidak tergantung pada orang lain, tidak

menyombongkan diri, berani bertindak dalam segala hal dan mampu menghadapi tantangan apapun. Selain faktor dari keluarga, lingkungan sekolah juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri peserta didik. Penanaman sikap percaya diri ini juga tidak hanya diberikan melalui kegiatan pembelajaran saja, misalnya pada kegiatan ekstrakurikuler yang ada di Sekolah, pembina atau Guru memberikan pengarahan agar siswa mampu mengelola diri supaya selalu memiliki rasa percaya diri. Lingkungan sekolah dengan kondisi yang baik akan menciptakan suasana yang nyaman dan aman untuk peserta didik.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada tanggal 5 Januari 2021 kepada 1 kelas yaitu kelas IX H terutama yang menjadi korban bully serta dari hasil AKPD, terdapat 7 dari 37 peserta didik yang menjadi korban *bully* dikelasnya, 7 anak tersebut

berjenis kelamin perempuan dan mereka lah yang akan saya jadikan sebagai sampel dalam penelitian. Adapun *bully* yang sering mereka terima berupa *bully* verbal dan fisik. Mereka yang menjadi korban *bully* merasa malu, ragu-ragu, tidak aktif dikelas, tidak merespon ketika kelas daring serta hilangnya rasa percaya diri.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan suatu cara yang tepat untuk meningkatkan rasa percaya diri korban bullying. REBT sendiri merupakan suatu proses terapeutik yang mampu memperbaiki dan merubah persepsi, pikiran, keyakinan serta pandangan seseorang yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis (Ellis, 2007). Ketika seseorang berpikir dan berperilaku rasional mereka akan efektif, bahagia, menunjukkan potensinya dan lebih kompeten. terhadap kegagalan yang dialaminya. Kegagalan tidak akan dianggap kematian, tetapi

dijadikan sebagai penemuan dan pelajaran berharga untuk melangkah kedepannya. Remaja dengan konsep diri yang positif akan mampu menghargai dirinya dan melihat hal – hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan dimasa yang akan datang.

B. LANDASAN TEORI

Kata *bullying* berasal dari bahasa inggris yaitu dari kata *bully* yang artinya banteng yang senang menyeruduk kesana kemari. Istilah ini artinya di ambil untuk menguraikan suatu tindakan destruktif (Wiyani, 2012:12). Tindakan destruktif disini artinya merusak atau menghancurkan seseorang yang dianggapnya lemah atau mudah untuk dikalahkan. Biasanya aksi ini dilakukan secara langsung oleh seorang individu atau kelompok yang lebih kuat dan berani serta dilakukan secara berulang-ulang.

Perilaku *bullying* dapat berupa *bullying* fisik, verbal serta

psikologis. Adapun *bullying* yang sering terjadi di Sekolah-sekolah adalah *bullying* verbal seperti, mencela, mengolok-olok, memanggil dengan panggilan yang tidak pantas, memfitnah dan *bullying* secara fisik. *Bullying* fisik sendiri merupakan tindakan agresif yang dapat membuat korban mengalami cedera dan luka, baik luka berat maupun ringan, karena pelaku *bullying* tidak segan-segan untuk melakukan tindakan fisik seperti, mendorong, mencubit, menendang, meninju dan lain sebagainya. Pelaku *bullying* akan merasa senang ketika seseorang yang ditargetkan merasa tersakiti dan tidak bisa melawan, karena itu merupakan salah satu tujuan dari tindakan *bullying* dilakukan.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP N 1 Klirong yang berada di Jalan Raya No. 297, Klirong, Jaraksari, Klirong, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54381. Alasan memilih penelitian di

lokasi dan tempat ini karena adanya info dari Guru BK dan beberapa siswa kelas IX di SMP N 1 Klirong.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas IX G dan H di SMP N 1 Klirong tahun ajaran 2020/2021 yang jumlah keseluruhan 65 siswa, dengan sampel berjumlah 16 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa korban *bully* yang ada di kelas IX G dan H yang mengalami kurang percaya diri SMP N 1 Klirong tahun ajaran 2020/2021. Untuk teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive random sampling*,

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini digunakan untuk bereksperimen atau percobaan, yang merupakan metode kuantitatif. Metode ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independen (treatment) terhadap variable dependen (hasil). Dalam

penelitian ini peneliti menggunakan design penelitian *One Group Pre Test And Post Test*.

Variabel adalah objek penelitian yang menjadi titik dari suatu penelitian. Ada 2 variable yang ada dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mampu mempengaruhi, dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (X). Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang muncul yang dipengaruhi akibat adanya variabel bebas, yaitu kurangnya rasa percaya diri siswa (Y).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket skala likert. Menurut Sugiyono (2014: 132) skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial

D. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT terhadap Rasa Percaya Diri Ssiswa Korban Bullying di SMP N 1 Klirong, dapat diambil kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik REBT berpengaruh terhadap rasa percaya diri siswa yang menjadi korban bullying.

Rasa percaya diri siswa korban bullying siswa kelas IX G dan H SMP N 1 Klirong sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik REBT termasuk dalam kategori yang sedang dan rendah. Kemudian rasa percaya diri siswa korban bullying setelah diberi treatment atau layanan konseling kelompok dengan teknik REBT termasuk dalam kategori tinggi. Disini dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok ini mengalami adanya perubahan rasa percaya diri siswa.

Rasa percaya diri siswa korban bullying SMP N 1 Klirong sebelum diberikan perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT, negative ranks atau selisih negative antara rasa percaya diri siswa sebelum diberikan treatment dan setelah diberikan perlakuan adalah 0, baik nilai (N), Mean Rank, maupun Sum Rank.

Nilai 0 menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai Pre Test ke nilai Post Test. Positive Ranks atau selisih positif antara hasil mengenai rasa percaya diri siswa untuk Pre Test dan Post Test, adalah 8 . Data positif (N) yang artinya ke 8 siswa mengalami perubahan mengenai rasa percaya diri setelah mendapatkan treatment berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik REBT. Mean Rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah 4,50, sedangkan jumlah rangking positif atau Sum of Rank adalah 36,00. Ties atau kesamaan nilai Pre Test dan Post

Test. Nilai Ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara Pre Test dan Post Test.

Output test Statistik diketahui Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,011. Nilai 0,011 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya ada perbedaan mengenai rasa percaya diri siswa setelah diberi treatment konseling kelompok dengan teknik REBT untuk hasil pre test dan post tesnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik REBT terhadap rasa percaya diri siswa korban bullying.

E. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT terhadap Rasa Percaya Diri Ssiswa Korban Bullying di SMP N 1 Klirong, dapat diambil kesimpulan bahwa layanan

konseling kelompok dengan menggunakan teknik REBT berpengaruh terhadap rasa percaya diri siswa yang menjadi korban bullying.

Rasa percaya diri siswa korban bullying SMP N 1 Klirong sebelum diberikan perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT, negative ranks atau selisih negative antara rasa percaya diri siswa sebelum diberikan treatment dan setelah diberikan perlakuan adalah 0, baik nilai (N), Mean Rank, maupun Sum Rank.

Nilai 0 menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai Pre Test kenilai Post Test. Positive Ranks atau selisih positif antara hasil mengenai rasa percaya diri siswa untuk Pre Test dan Post Test, adalah 8 . Data positif (N) yang artinya ke 8 siswa mengalami perubahan mengenai rasa percaya diri setelah mendapatkan treatment berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik REBT. Mean

Rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah 4,50, sedangkan jumlah rangking positif atau Sum of Rank adalah 36,00. Ties atau kesamaan nilai Pre Test dan Post Test. Nilai Ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara Pre Test dan Post Test.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni Prawesti. (2014). *Celebrate Your Weiredness Positeens: Positive Teens Againts Bullying*, Jakarta: PT Gramedia.
- Aprianti. (2013). *Meningkatkan Kreativitas Gambar Anak Melalui Melukis Pasir Di Atas Kaca Pada Kelompok B Tk Satu Atap Padang Kurawan Bengkulu Selatan*. Skripsi. Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu.
- Astuti. (2005). *Psikologi Bullying dan Konsep Diri*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Astuti, P. R. (2008). *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan Pada Anak*. Jakarta: PT. Index.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Gufron, M. Nur., & Risnawita, R.S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspawara.
- Hartini, Nurul & Antika, Dian. (2016). *Psikologi Konseling*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Kathryn, G. (2012). *Intervensi Praktis Bagi Remaja Beresiko*. Diterjemahkan oleh Helly Prajitno Soetjipto, MA & Dra. Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Puataka Pelajar.
- Latipun. (2011). *Psikologi Konseling (Edisi Keempat)*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Neukrug, E. S. (2012). *The World Of The Counselor: An Introduction To The Counseling Profession*. Belmont, CA: Brooks/cole.
- Jurnal Penelitian Evaluation Of Group Counseling Program On SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang: Discrepancy Model, Vol. 6, No. 1, Page 11-17, June 2016.*
- Rahayu, A. R. (2013). *Menumbuhkan Kepercayaan diri Melalui Bercerita*. Jakarta: PT. Indeks.
- Rakhmad, J. (2005). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Saifullah, F. (2016). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Bullying Pada Siswa-Siswi SMP (SMP N 16 Samarinda)* *e-journal Psikologi*, 2016, 4 (2) 200-2014.
- Setyowati, W.E & Rohmawati. (2017). *Hubungan Antara Perilaku Bullying (korban*

- bullying) Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Remaja SMA. Jurnal UNISSULA PRESS (ISBN978-602-1145-69-2)*
- Suhendri & Dr. Dini. (2018). *Pendekatan Konseling*. Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama
- Sugiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Wardiyanto. (2017). *Pengaruh Bullying Terhadap Keterampilan Sosial Pada Siswa Kelas V Sd Se-gugus 2 Kecamatan Sentolo Kulon Progo*. Universitas PGRI Yogyakarta.
- Wiyani, N. A. (2012). *Save our children from school bullying*. Yogyakarta: AR-RUZZ Media
- Yusuf, F. (2012). *Perilaku Bullying: Assesment Multidimens iDan Intervensi Sosial. Jurnal Psikologi. Vol. 11, No. 2. Oktober 2012*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Zakiyah, E. H. (2017). *Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. jurnal penelitian dan PPM. 4 (2). 129-389*.