PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KORBAN BULLYING MELALUI KONSELING INDIVIDUAL RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY

Susilawati

SMP Negeri 1 Kisaran, kab. Asahan

Abstract: This study aims to prove whether there is influence of individual counseling services rational emotive behavior therapy in improving self-confidence of students bullying in students of class VIII-3 SMP Negeri 1 Kisaran T.A. 2017-2018. The population of this research is all students of class VIII-3 SMP Negeri 1 Kisaran T.A 2017/2018 with total 35 students. Methods of data collection using psychological scale with the instrument of self-confidence scale of 27 items. Methods of data analysis using descriptive percentage and t test. The results showed that the confidence of students bullying before getting treatment in the form of group guidance, obtained low criteria with an average score of 38.8. After obtaining individual counseling, the criterion increased to 41.2. It can be concluded that individual counseling service rational emotive behavior therapy can improve students' self-confidence.

Keywords: bullying, rational emotive behavior therapy, individual counseling

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah ada pengaruh layanan konseling individu rational emotif behavior therapy dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa korban bullying pada siswa kelas VIII-3 SMP Negeri 1 Kisaran T.A. 2017-2018. Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII-3 SMP Negeri 1 Kisaran T.A 2017/2018 dengan jumlah 35 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi dengan instrumen skala kepercayaan diri sebanyak 27 item. Metode analisis data menggunakan deskriptif presentase dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa korban bullying sebelum memperoleh perlakuan berupa bimbingan kelompok, diperoleh kriteria rendah dengan skor rata-rata 38,8. Setelah mendapatkan konseling individu, kriteria meningkat menjadi 41,2. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu rational emotif behavior therapy mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kata kunci: *bullying, rational emotif behaviour therapy* , konseling individu

Saat ini pendidikan bukan lagi diterjemahkan sebagai bentuk pembelajaran formal semata yang ditujukan untuk mengasah kemampuan berpikir saja. Pendidikan lebih diarahkan untuk membantu peserta

didik menjadi mandiri dan terus belajar selama rentang kehidupan yang dijalaninya sehingga memperoleh hal-hal yang membantu menghadapi tantangan dalam menjalani kehidupan. Pendidikan itu

sendiri dapat diartikan sebagai upaya mencerdaskan bangsa, menanamkan nilai-nilai moral dan agama, membina kepribadian, mengajarkan pengetahuan, melatih kecakapan, keterampilan, memberikan bimbingan, arahan, tuntutan, teladan dan disiplin. Pendidikan dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, namun dalam lingkup formal, pendidikan dilakukan oleh sebuah lembaga yang dinamakan sekolah. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya baik yang menyangkut aspek moral-spiritual, intelektual, emosional maupun sosial.

Bentuk-bentuk bantuan yang perlu diberikan kepada pelaku hendaknya fokus kepada upaya menurunkan agresivitasnya dan meningkatkan empatinya. Sementara itu, pada korban, yang perlu ditingkatkan adalah *assertiveness* dan kepercayaan dirinya. Dalam suatu institusi pendidikan, dalam hal ini sekolah, semua orang bisa menjadi korban atau malah menjadi pelaku *bullying*. Teman sebaya adalah yang paling potensial untuk menjadi pelaku *bullying* di lingkungan sekolah. Terjadinya *bullying* di sekolah merupakan suatu proses dinamika kelompok, di mana ada pembagian-pembagian peran diantara para remaja itu sendiri. Peran-peran tersebut adalah: *Bully* (pelaku *bullying*), Asisten *Bully*, *Reinforcer*, *Victim*, *Defender* dan *Outsider*. *Bully* yaitu siswa yang dikategorikan sebagai pemimpin, yang berinisiatif dan aktif terlibat dalam perilaku *bullying*.

Asisten terlibat aktif dalam

perilaku *bullying*, namun ia cenderung tergantung atau mengikuti perintah *Bully*. *Reinforcer* adalah mereka yang ada ketika kejadian *Bullying* terjadi, ikut menyaksikan, mentertawakan korban, memprovokasi *bully*, mengajak siswa lain untuk menonton dan sebagainya. *Outsider* adalah orang-orang tahu bahwa hal itu terjadi, namun tidak melakukan apapun, seolah-olah tidak peduli. Untuk menghilangkan sama sekali tindakan *bullying* di sekolah memang tidak mungkin, tapi paling tidak intensitas *bullying* bisa diminimalkan. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Kisaran memperlihatkan adanya kasus *bullying* yang terjadi di kalangan siswa.

Hal ini mengacu dan diperoleh dari hasil wawancara dengan guru BK, guru mata pelajaran, wali kelas dan sejumlah siswa di SMP Negeri 1 Kisaran memperlihatkan hasil yang cukup memprihatinkan dan diperoleh keterangan bahwa *bullying* paling banyak terjadi dalam bentuk ejek-ejekan nama orang tua, ejek-ejekan nama panggilan, menyebar gossip melalui situs jejaring sosial, menginjak kaki dengan sengaja, menyenggol bahu dengan sengaja, perpeloncoan dengan teman, aksi senioritas dan bahkan perkelahian antar siswa. Hal ini paling banyak dilakukan oleh kelas VIII, ada juga beberapa kasus yang melibatkan kelas VII dan kelas IX.

Hasil pengambilan data awal menunjukkan jika 70 % dari 10 siswa kelas VII yang diwawancarai pernah mengalami perilaku *bullying* baik itu berupa cemoohan, ejekan, dikucilkan. Bahkan, siswa sering dimintai uang oleh kakak kelasnya, baik dengan cara yang halus dengan alasan pinjam uang

sampai meminta secara paksa. Pelaku *bully* sendiri merupakan siswa kelas VIII yang berperan sebagai senior disekolah. Siswa kelas VIII pun mendapatkan hal yang sama, seperti perpeloncohan, dan senioritas. Presentasi siswa yang pernah mengalami *bullying* sekitar 80% dari 10 siswa yang diwawancarai.

Dampak dari *bullying* di sekolah membuat siswa menjadi minder, menutup diri, takut untuk bersosialisasi, dan malas untuk masuk ke sekolah. Siswa yang pernah mengalami *bullying* disekolah mengalami kepercayaan diri yang rendah. Hal ini sesuai dengan pemaparan dari guru BK di sekolah tersebut. Beberapa siswa malu untuk bertanya, malu untuk mengungkapkan pendapat dan cenderung diam, canggung dalam menghadapi pertanyaan dari guru, tidak punya motivasi untuk bersaing dalam bidang akademik, sehingga nilai akademiknya pun cenderung rendah. Selain itu, siswa juga merasa bahwa dirinya tidak mampu melakukan sesuatu, hal ini terlihat dari perilaku siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Tidak mempunyai keyakinan untuk memperoleh bantuan dari orang lain, sehingga siswa menutup diri terhadap bantuan dari orang lain. Pemaparan yang telah dijelaskan merupakan bagian dari indikator-indikator kepercayaan diri siswa korban *bullying*.

Kelebihan yang ada di dalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain. Percaya diri merupakan hal penting yang harus dimiliki siswa sehingga siswa mampu untuk mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan tugas

perkembangannya. Ada beberapa hal yang mempengaruhi percaya diri siswa, diantaranya konsep diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Menurut Rahmat (2007: 99), konsep diri adalah gambaran dan penilaian pada diri kita. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

Hal inilah yang menjadikan seorang anak korban *bullying* memiliki kepercayaan diri rendah, karena mereka beranggapan bahwa dirinya tidak berguna dan lemah. Selain itu korban *bullying* juga mempunyai harga diri rendah yang mengakibatkan kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan. Kepercayaan diri juga diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian. Faktor-faktor tersebut yang diperkirakan mendukung kurangnya kepercayaan diri pada siswa korban *bullying* yang terjadi di SMP Negeri 1 Kisaran. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya, maka di SMP Negeri 1 Kisaran dipilih sebagai lokasi penelitian dan kelas VIII di sekolah tersebut ditetapkan sebagai subjek penelitian.

Dalam kasus tersebut terdapat 8 siswa yang mengalami kurang percaya diri lebih mencolok

dibandingkan teman-temannya. Delapan siswa tersebut, selalu menyendiri ketika istirahat, diam ketika pelajaran, tidak mau bertanya, dan merasa dirinya tidak berguna. Dari kedelapan siswa tersebut setelah dilakukan wawancara dengan guru BK, guru mata pelajaran, wali kelas, dan teman satu kelasnya maka diketahui bahwa terdapat enam anak yang memang benar-benar memerlukan penanganan segera. Keenam siswa tersebut memiliki pemikiran irasional bahwa mereka tidak berdaya, pantas dijauhi teman, bodoh. Hal tersebut berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa dan nilai akademiknya. Beberapa mata pelajaran mendapatkan nilai merah, malas untuk masuk sekolah, dan menganggap bahwa dia tidak mempunyai teman-teman yang benar-benar tulus kepadanya.

Semua temannya hanya mau berteman dengan anak-anak yang pintar saja. Temannya hanya akan memperolok diri mereka karena mereka lemah. Siswa mengalami krisis kepercayaan diri setelah mengalami *bullying* oleh teman sekelasnya ataupun kakak kelasnya. Awalnya siswa hanya di ejek, kemudian dimintai uang, dan lama-kelamaan siswa tersebut sering diganggu dan dipermalukan. Akibat dari tindakan *bullying* yang dialaminya di sekolah. Setiap institusi pendidikan harus mengetahui keberadaan dan dampak *bullying* tersebut serta berusaha mencegah hal tersebut terjadi. Karena apabila kejadian *bullying* dibiarkan atau masih terjadi, siswa di sekolah akan mengalami pelecehan-pelecehan atau tindakan kekerasan dan akibatnya secara psikologis mengalami stress

dan korban dapat menderita seumur hidupnya.

Dilihat dari dampak yang ditimbulkannya, *bullying* pun menimbulkan pengaruh yang luas bagi pihak-pihak yang terlibat di dalamnya. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa yang menjadi korban *bullying* akan mengalami kesulitan dalam bergaul, tertekan, merasa takut datang ke sekolah sehingga mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran, serta kesehatan mental dan fisik mereka akan terpengaruh bahkan depresi dan berkeinginan untuk bunuh diri (Djuwita, 2006). Dari pemaparan di atas, tentunya tidak ada satu sekolah pun yang ingin siswa-siswinya ikut andil dalam mengambil peran-peran tersebut.

Untuk itu diperlukan suatu upaya untuk menanamkan nilai-nilai luhur dalam berperilaku terhadap siswa untuk menghindarkan mereka dari tindakan dan situasi terkait *bullying*, agar mereka tidak menjadi pelaku *bullying* yang berpotensi untuk tumbuh menjadi kriminal saat mereka dewasa nanti serta siswa dapat berkembang sesuai tugas perkembangannya. Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak *bullying* yang salah satunya kurangnya percaya diri siswa dapat dilakukan dengan cara kerjasama antara guru dan siswa. Bimbingan dan Konseling merupakan upaya bantuan untuk mewujudkan perkembangan individu secara optimal sesuai dengan potensinya masing-masing. Upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying* dapat dilakukan dengan konseling individu.

METODE

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying* kelas VIII-3 SMP Negeri 1 Kisaran T.A. 2017-2018 melalui konseling *rational emotif behaviour therapy*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2009: 11), metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu.

Jadi dapat dipahami bahwa eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. Alasan peneliti menggunakan eksperimen dalam penelitian ini adalah untuk melihat akibat dari suatu perlakuan (layanan konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* terhadap variabel yang lain (kepercayaan diri korban *bullying*).

Populasi penelitian ini adalah siswa VIII-3 SMP Negeri 1 Kisaran T.A. 2017-2018 yang berjumlah 36 siswa. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa korban *bullying* yang mengalami kurang percaya diri SMP VIII-3 SMP Negeri 1 Kisaran T.A. 2017-2018. Pengambilan subyek penelitian menggunakan logika sampling.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket (questioner) dan instrumen yang digunakan adalah angket. Menurut Arikunto (2002: 128) “kuesioner atau angket adalah pertanyaan tertulis yang digunakan

untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui”.

Bentuk angket yang digunakan pada penelitian ini adalah angket tertutup, yaitu teknik pengumpulan data secara tertulis dimana responden tidak diberikan kesempatan untuk menjawab sesuai keinginan sendiri namun jawabannya sudah tersedia dalam poin pilihan dari pertanyaan tersebut yang akan disesuaikan dengan keadaan dirinya. Angket yang dibrikan kepada responden dibuat dalam bentuk cklis, dengan jumlah pertanyaan sebanyak 27 item.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling *rational emotif behavior therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying* pada siswa kelas VIII-3 SMP Negeri 1 Kisaran T.A. 2017-2018. Sebelum melaksanakan penelitian, terlebih dahulu dilaksanakan seleksi subyek. Subyek penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara kepada wali kelas, guru mata pelajaran dan pre-test. Hasil dari seleksi subyek diperoleh 5 subyek penelitian yang memiliki kepercayaan diri rendah, yaitu VV, OI, RO, AN, dan DE. Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka untuk mempermudah dan memperjelas penjabarannya, maka akan diuraikan gambaran atau karakteristik kepercayaan diri siswa korban *bullying* sebelum memperoleh layanan konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy*.

Subyek penelitian ini adalah siswa korban *bullying* kelas VIII-3 SMP Negeri 1 Kisaran T.A. 2017-2018, yaitu berjumlah 5 siswa. Pemilihan subyek penelitian ini didasarkan pada hasil pre-test kepada siswa. Berdasarkan hasil pretest terhadap siswa kelas VIII-3 SMP Negeri 1 Kisaran T.A. 2017-2018 mengenai kepercayaan diri siswa korban *bullying* sebelum mendapatkan konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy*.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pre-tes subjek penelitian bahwa responden VV memiliki skor 40, OI dengan skor 39, RO dengan skor 39, AN dengan skor 36, DE dengan skor 40. Maka dapat disimpulkan kelima responden tersebut sebelum mendapat perlakuan konseling individual dengan menggunakan Pendekatan *Rational Emotif Behavior* termasuk memiliki kepercayaan diri rendah, dilihat skor mean secara umum sebesar 38,8 lebih kecil dari skor mean yang ditetapkan = 40,5. Selain itu dari hasil pre-test diperoleh skor tertinggi 40 dan skor terendah 36.

Setelah diberikan layanan konseling individu sebanyak 3 kali setiap siswa, terdapat kenaikan skor angket dari beberapa siswa.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pre-tes subjek penelitian bahwa responden VV memiliki skor 40, OI dengan skor 42, RO dengan skor 42, AN dengan skor 41, DE dengan skor 41. Maka dapat disimpulkan kelima responden tersebut setelah mendapat perlakuan konseling individual dengan menggunakan Pendekatan *Rational Emotif Behavior* mengalami kenaikan. Walaupun ada 1 siswa yang memiliki

skor tetap, tetapi secara umum adanya kenaikan dengan skor 41,2 atau naik 1,2. Data tersebut dapat di bandingkan dengan nilai rata-rata atau skor mean = 40,5. diperoleh skor tertinggi 40 dan skor terendah 36.

Pembahasan

Kurangnya kepercayaan diri yang dialami oleh enam klien diakibatkan oleh *bullying* verbal dari teman-teman di sekolahnya. *Bullying* sendiri memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku siswa, seperti menarik diri terhadap lingkungan, merasa tidak aman, cemas yang berlebihan, mempengaruhi konsentrasi di sekolah serta membuat siswa menghindari sekolah sehingga selalu saja ada alasan untuk tidak masuk sekolah. Selain itu, siswa juga memiliki keyakinan-keyakinan irasional yang membuat dia selalu takut dalam melakukan suatu hal dan tidak meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan. Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam kehidupan pribadinya meliputi keragu-raguan untuk menentukan suatu tindakan, mudah cemas, selalu tidak yakin, dan mudah patah semangat.

Dalam kehidupan sosial, remaja yang kurang percaya diri seringkali menunjukkan sikap yang pasif, merasa malu, menarik diri dari pergaulan, komunikasi terbatas, kurang berani menampilkan kreatifitas dan kurang inisiatif. Dalam bidang belajar remaja yang kurang percaya diri tampak dengan menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajar, menyontek yang merupakan gambaran kurangnya percaya diri pada kemampuannya, tidak adanya keberanian untuk bertanya dan

menanggapi penjelasan guru serta grogi ketika diperintah untuk maju ke depan kelas.

Kepercayaan diri rendah pada keenam klien terlihat dari tanda-tanda yaitu keinginan untuk menutup diri, mempunyai konsep diri yang negatif, tidak percaya pada kemampuan diri sendiri, merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi segala persoalan, adanya kecenderungan menghindari situasi komunikasi, ketakutan bahwa orang lain akan mengejek pendapat atau apa yang dibicarakan (*communication apprehension*), kecenderungan ragu-ragu dalam menentukan atau memutuskan sesuatu. Siswa korban *bullying* yang memiliki kepercayaan diri rendah, mereka cenderung *introvert* dan sulit untuk berinteraksi dengan orang lain maupun dengan lingkungan, karena siswa tersebut cenderung menghindari situasi komunikasi.

Terlalu memperhatikan kelemahan yang dimilikinya sehingga cenderung memiliki pikiran negatif apabila memperoleh kegagalan. Dari

keenam siswa tersebut terdapat satu siswa yang memiliki kepercayaan diri paling rendah dibanding teman-temannya. OI ini cenderung lebih tertutup dan enggan untuk berkomunikasi dengan orang lain, hal ini dikarenakan sebelumnya klien OI pernah mengalami *bullying* juga sewaktu di sekolah dasar, trauma yang cukup parah menyebabkan OI sulit untuk mempercayai orang lain. Pelaksanaan konseling yang dilakukan dengan OI membutuhkan waktu yang relatif lebih lama dibanding dengan klien yang lainnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, maka diperoleh kesimpulan bahwa ada peningkatan positif kepercayaan diri siswa kelas VIII-3 SMP Negeri 1 Kisaran T.A. 2017-2018 diberikan layanan konseling individual *rational emotif behavior therapy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, Soli dan Manhiru, Thayeb. 1996. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Angels. 2002. *Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Anthony, R. 1992. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. (terjemahan Rita Wiryadi). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti. 2008. *Meredam Bullying*. Jakarta: Grasindo
- Bungin, Burhan. 2008. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

- Chatarina, dkk. 2007. *Psikologi Belajar*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Coloroso, Barbara. 2006. *Penindas, Tertindas, dan Penonton; Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU*. Jakarta: Serambi Ilmu Pustaka.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Thomson Brooks/Cole.
- Djuwita, Ratna. 2006. *Kekerasan Tersembunyi di Sekolah: Aspek-aspek Psikososial dari Bullying*.
- Ellis, A. & Dryden, W. 1997. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company
- Froggatt, W. 2005. A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*, 3 (1): 115
- Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Ghufro, et al. 2011. *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz media
- Hadi, S. 2000. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi