BIMBINGAN KONSELING RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY TEKNIK *HOMEWORK ASSIGMENT* DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KORBAN *BULLYING* DI SMP NEGERI 3 TERBANGGI BESAR TAHUN AJARAN 2016/2017

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Bimbingan Konseling

Oleh

Dede Misybah Fauziah

NPM . 1211080006

Jurusan : Bimbingan Konseling

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) RADEN INTAN LAMPUNG

1437/2016 M

BIMBINGAN KONSELING RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY TEKNIK *HOMEWORK ASSIGMENT* DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KORBAN *BULLYING* DI SMP NEGERI 3 TERBANGGI BESAR TAHUN AJARAN 2016/2017

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Bimbingan Konseling

Oleh

DEDE MISYBAH FAUZIAH

NPM . 1211080006

Jurusan : Bimbingan Konseling

Pembimbing I : Andi Thahir, MA., Ed.D

Pembimbing II : Rika Damayanti, M.Kep., Sp.Kep.J

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) RADEN INTAN LAMPUNG

1437/2016 M

ABSTRAK

BIMBINGAN KONSELING RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY TEKNIK *HOMEWORK ASSIGMENT* DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KORBAN *BULLYING* DI SMP NEGERI 3 TERBANGGI BESAR TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh
DEDE MISYBAH FAUZIAH

Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan. Kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Siswa korban *bullying* yang memliki rasa percaya rendah akan bersikap malu-malu, canggung,tidak berani mengemukakan ide-idenya, serta ragu ragu dalam membuat keputusan,sulit untuk menerima dirinya secara tulus dan selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pre-experimental designs*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan teknik *Homework Assigment* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying*. Desain penelitian yaitu *pre test and post test*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa korban *bullying* kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 54 dan untuk sempel dalam penelitan ini 17 siswa yang mendapat masalah kurang percaya diri akibat korban *bullying.* Teknik yang digunakan adalah *random sampling.*

Berdasarkan hasil analis disimpulkan bahwa terdapat peningkatan rasa percaya diri siswa setelah diberikan layanan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT).* Hasil perhitungan pretest dan posttest menunjukkan perbedaan yang signifikant mengenai rasa percaya diri siswa korban *bullying*, dilihat dari hasil pretest sebesar 67,11 dan hasil posttest meningkatkan 106,94.

Adapun hasil uji hipotesis kepercayaan diri siswa korban *bullying* ditemukan nilai t sebesar -0,20.188 dengan *sig 2-tailed* 0,00. Oleh karena nilai sig < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behviour Therapy teknik Homework Assigment*,ini menunjukkan bahwa Bimbingan Konseling teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan percaya diri korban *bullying*.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling, teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), rasa percaya diri, *Bullying*

KEMENTERIAN AGAMA
INSITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H.Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi	: Bimbingan 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
Nama Mahasiswa	: Dede Misybah Fauziah
NPM	: 1211080006
Jurusan	: Bimbingan Konseling
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk Dimunaqasyahkan dan Dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Andi Thahir, MA., Ed.D	**Rika Damayanti, M.Kep., S.Kep.J**
NIP.19760427 200701 1 015	**NIP.19730316 200604 2 002**

Menyetujui
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling

Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP.19760427 200701 1 015

KEMENTERIAN AGAMA
INSITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **"Bimbingan 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"** disusun oleh Nama : **Dede Misybah Fauziah,** NPM. **121108006,** Jurusan Bimbingan Konseling, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/ Tanggal : Rabu, 25 January 2017

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang	**: Andi Thahir, M.A.,Ed.D**	**(.....)**
Sekertaris	**: Hardiyansyah Masya, M.Pd**	**(.....)**
Penguji Utama	**: Drs. H.Badrul Kamil, M.Pd.I**	**(.....)**
Penguji Pendamping 1	**: Rika Damayanti, M.Kep.,Sp.Kep.J**	**(.....)**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd.
NIP. 19560810 198703 1 001

MOTTO

إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَٱنصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَٱرْغَب ﴿٨﴾

Artinya:

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap. (QS.Al-Insyirah 6-8)[1]

[1] Al-qur'an dan Terjemahnya Juz 1 -30 Edisi Baru. (Surabaya: Mahkota, 2009).h. 902.

PERSEMBAHAN

Alhamdulilah segala puji syukur hanya milik ALLAH SWT yang menciptakan alam semesta beserta seluruh isinya. Dengan penuh rasa syukur atas kenikmatan yang diberikan-Nya kepada kita semua, kupersembahkan karya skripsi ini untuk:

1. Kedua Orang Tuaku tercinta, Ayahanda Iput Riyadi dan Ibunda Farida Hayati yang telah bersusah payah membesarkan, mendidik, dan membiayai selama menuntut ilmu serta selalu memberiku dorongan, semangat, do'a, nasehat, cinta dan kasih sayang yang tulus untuk keberhasilanku. Engkaulah figur istimewa dalam hidup ku.
2. Kakak dan Adik-adiku tersayang, Rinni Muthiah, Daffa Farras El-Riyadh, Syarifah Aini yang senantiasa memberikan motivasi demi tercapainya cita-citaku, semoga Allah berkenan mempersatukan kita sekeluarga kelak di akhirat
3. Almamater tercinta IAIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Dede Misybah Fauziah, lahir di Jakarta tepatnya di Palmerah, Jakarta Barat pada tanggal 18 November 1994, putri pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Iput Riyadi dan Ibu Farida Hayati Nasution.

Adapun pendidikan yang telah penulis tempuh yaitu pendidikan formal pertama pada tahun 2001 di SDIT Insan Kamil Terbanggi Besar dan lulus pada tahun 2007. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan menengah pertama pada SMPN 3 Terbanggi Besar dan lulus pada tahun 2010. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di MAN Poncowati Terbanggi Besar dan lulus pada tahun 2012.

Pada tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang sekarang menjadi Bimbingan Konseling. Pada tahun 2015 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Mekar Jaya Kecamatan Bangun Rejo Kabupaten Lampung Tengah selama 40 hari dan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA 2 Bandar Lampung selama 2 bulan. Selama menempuh jenjang perkuliahan penulis mengikuti organisasi intra kampus yaitu HMJ- Bimbingan Konseling menjadi Sekertaris Umum.

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahhirobbil'allamin, Segala puji hanya bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling IAIN Raden Intan Lampung. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Bapak Andi Thahir, Ma.Ed.D, selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung dan selaku pembimbing I yang telah senantiasa memberikan masukan dan memberikan arahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini dengan baik .
3. Bapak Dr. Fauzan, M.Pd selaku sekertaris jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung
4. Ibu Rika Damayanti, M.Kep.Sp.Kep..J selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan dengan sabar membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (khususnya jurusan Bimbingan Konseling) yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.
6. Ibu Nirmala, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 3 Terbanggi Besar.
7. Ibu Nathalia, S.Pd selaku guru mata pelajaran Bimbingan Konseling di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar serta seluruh staff, karyawan dan seluruh siswa yang telah memberikan bantuan demi kelancaran penelitian skripsi ini.
8. Para Sahabat Ayang-ayangku Aghnia, Egik, Fandi, Jerry, Reza, Meyrisa, Qory, Rita, Rika, dan Utami dan masih banyak lagi.
9. Teman-teman seperjuangan jurusan Bimbingan Konseling angkatan 2012 dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya atas jasa dan bantuan semua pihak, baik berupa moril maupun materil penullis panjatkan doa semoga Allah SWT membalasnya dengan imbalan pahala yang berlipat ganda dan menjadikan sebagai amal jariah yang tak pernah surut mengalir pahalanya, dan mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat dan berkah bagi penulis dan semua pihak

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bandar Lampung, January 2017
Penulis

Dede Misybah Fauziah
NPM. 1211080006

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL … i
ABSTRAK ……..… ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN..... iv
MOTTO v
PERSEMBAHAN..... vi
RIWAYAT HIDUP vii
KATA PENGANTAR..... ix
DAFTAR ISI..... xii
DAPTAR TABEL xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah …… 11
C. Pembatasan Masalah 12
D. Rumusan Masalah 12
E. Tujuan Penelitian 13
F. Manfaat Penelitian 13

BAB II LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Konseling 15
1. Pengertian Bimbingan Konseling 15
2. Tujuan Bimbingan Konseling 16
3. Fungsi Bimbingan Konseling..... 17
B. Pendekatan Konseling *Rattional Emotive Behaviour Therapy*..... 17
1. Pengertian Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* 17
2. Konsep Dasar *Rational Emotive Behaviour Therapy* 20
3. Teknik-teknik Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* 22

4. Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik *Homework Assignment* 26
5. Tujuan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* 27
6. Langkah-langkah penerapan *Konseling Emotive Behaviour Therapy* 29
C. Percaya Diri 33
1. Pengertian Percaya Diri 33
2. Karakteristik Percaya Diri 36
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri 37
4. Proses Percaya Diri 39
D. *Bullying* 41
1. Pengertian *Bullying* 41
2. Cara dan Bentuk *Bullying* 42
3. Dampak *Bullying* 43
4. Faktor yang Mempengaruhi *Bullying* 45
E. Kerangka Pemikiran 46
F. Hasil Penelitian Yang Relevan 49
G. Hipotesis Penelitian 50

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian 52
1. Jenis Penelitian 52
2. Desain Penelitian 53
3. Variabel Penelitian 54
B. Definisi Oprasional 55
C. Populasi, Sample Dan Teknik Sampling Penelitian 57
D. Teknik Pengumpulan Data 59
E. Pengembangan Instrumen Pengumpulan Data 61
F. Teknik dan Pengolahan Analisis Data 65

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Sejarah SMP Negeri 3 Terbanggi Besar 68
B. Data Guru dan Kondisi Sarana Prasarana SMP Negeri 3 Terbanggi Besar 70
C. Hasil Penelitian 72
1. Gambaran Hasil Pra Pelaksanaan Layanan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* 72
2. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Konseling..... 74
3. Interpretasi Data 80
4. Persyaratan Melakukan Uji-t Paired Sampel t-test 84
D. Uji Hipotesis 87
E. Pembahasan 88
F. Keterbatasan Penelitian 94

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 95
B. Saran 96

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Klarifikasi Permasalahan Rendahnya Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar 9
2. Definisi Operasional 56
3. Populasi Penelitian 58
4. Skor Jawaban Responden Terhadap Instrument 61
5. Indikator Kepercayaan 62
6. Data Guru SMP Negeri 3 Terbanggi Besar 70
7. Kondisi Sarana Prasarana SMP Negeri 3 Terbanggi Besar 71
8. Data Siswa-Siswi Korban *Bullying* yang memiliki Kualitas Percaya Diri Rendah 74
9. Tabel Kerja Skore *Pretest* dan *Posttest* Kepercayaan Diri Siswa Korban *bullying* SMP Negeri 3 Terbanggi Besar 81
10. Data skor hubungan percaya diri siswa korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* teknik *Homework Assigment (HA)* 82
11. Hasil Uji Normalitas 85
12. *Paired Samplee Test* 88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Angket Kepercayaan Diri
2. SATLAN
3. Biografi Chairul Tanjung
4. Biografi Dahlan Iskan
5. Daftar Hadir Siswa
6. Hasil Data Pre-Test
7. Hasil Data Post-test
8. Hasil Uji T SPSS
9. Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian
10. Gambar Pelaksanaan Penelitian
11. Kartu Konsultasi Skripsi
12. Surat Izin Melaksanakan PraPenelitian
13. Surat Izin Mengadakan Penelitian
14. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai peranan yang sangat strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan upaya mewujudkan cita-cita bangsa indonesia dalam mewujudkan kesejahteraan umumdan mencerdaskan kehidupan bangsa. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang ditegaskan bahwa pendidikan dilakukan agar mendapatkan tujuan yang diharapkan bersama yaitu:

"Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab".[1]

قَالَ لَهُۥ مُوسَىٰ هَلۡ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰٓ أَن تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمۡتَ رُشۡدٗا ٦٦

Artinya : Musa berkata kepada Khidhr: "Bolehkah aku mengikutimu supaya kamu mengajarkan kepadaku ilmu yang benar di antara ilmu-ilmu yang telah diajarkan kepadamu? (Q.S al-kahfi: 66)

---

[1] Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: PT. Remaja RosdaKarya, 2010), h.1.

Pendidikan dapat berlangsung secara informal dan nonformal disamping secara formal seperti di sekolah, madrasah, dan institusi-institusi lainnya. Selain itu, guru juga dapat mengemban tugas untuk menstimulus dan membina perkembangan intelektual peserta didik serta membina pertumbuhan nilai-nilai, sikap, dan perilaku dalam diri peserta didik di sekolah. Sekolah sebagai lembaga lembaga formal tidak sekedar bermaksud untuk mengembangkan aspek intelektualnya saja.

Sekolah didirikan adalah untuk membantu keluarga dalam mengarahkan pertumbuhan dan perkembangan anak agar menjadi peserta didik yang seutuhnya. Pembentukan pribadi menjadi manusia yang seutuhnya akan dapat diwujudkan jika peserta didik memperoleh kesempatan menghayati kehidupan manusia, baik secara universal maupun khusus sebagai suatu bangsa. Pengalaman itu sebagian diperoleh peserta didik disekolah. Dalam pelaksanaan pendidikan dan pengajaran disekolah masih banyak peserta didik yang mengalami berbagai macam hambatan dalam belajar, diantaranya yaitu: kondisi ruangan yang sempit, sarana belajar mengajar yang memadai dan keadaan lingkungan yang masih terbilang sederhana.[2]

Peserta didik menjalani kehidupan di sekolah minimal 6 jam dalam sehari. Peserta didik dituntut untuk menyesuaikan diri dengan orang-orang di sekolah supaya dapat terus bersekolah dengan nyaman. Peserta didik berinteraksi dengan guru, karyawan, kakak kelas, teman sebaya di lain kelas, dan terutama dengan

[2] *Ibid*. h.11.

teman-teman sekelasnya. Penyesuaian diri yang baik dengan teman sekelas akan membantu peserta didik belajar di kelas dengan nyaman. Sebaliknya, perilaku yang bertentangan dengan teman sekelas dapat membuat peserta didik merasa terganggu atau kurang nyaman berada di antara teman-teman sekelasnya. Ada berbagai cara untuk menyesuaikan diri. Cara menyesuaikan diri yang paling mudah adalah dengan berperilaku mengikuti nilai dan aturan yang beraku di lingkungan sekitarnya. Bertindak sesuai nilai dan aturan kelompok, entah sesuai dengan nilai pribadi ataupun tidak, supaya diterima oleh kelompok disebut sebagai konformitas.[3]

Peserta didik cenderung melakukan konformitas dengan teman sekelasnya supaya merasa nyaman dalam mengikuti kegiatan di kelas sehari-hari. Perilaku yang ditiru peserta didik ada yang bersifat positif maupun negatif. Salah satu perilaku negatif yang potensial untuk ditiru peserta didik adalah *bullying. Bullying* merupakan tindakan menyakiti orang lain yang lebih lemah, baik menyakiti secara fisik, kata-kata, ataupun perasaannya. Coloroso menjelaskan bahwa dalam konteks dunia pendidikan, khususnya di sekolah, istilah *bullying* merujuk pada 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*

[3] Levianti, " *Jurnal Psikologi Konformitas dan Bullying pada peserta didik*" (Universitas Esa Unggul, Jakarta, 2008).

setidaknya melibatkan dua pihak utama, yakni pelaku dan korban.[4]

Pada pelaku, terjadi disfungsi keyakinan dan pemikiran yang irrasional bahwa dirinya merasa lebih kuat dan untuk menunjukkan kekuatannya tersebut maka pelaku merasa pantas menindas korban yang lebih lemah. Keyakinan tersebut pada akhirnya dimanifestasikan dalam bentuk tindakan yakni mem-*bully* korbannya. Pada saat pelaku mem-*bully* korban, maka dalam diri pelaku muncul rasa superioritas yang mendorong dia untuk terus melakukan *bullying*.

Pada diri korban, pemikiran negatif cenderung muncul setelah dia mendapatkan perlakuan *bullying* dari pelaku. Korban merasa dirinya lemah, tidak berdaya sehingga pantas untuk di-*bully*. Akibatnya, korban terus-menerus menerima *bullying* tanpa ada usaha untuk melakukan perlawanan dan kondisi demikian akan semakin menguatkan intensitas *bullying*.

Pemaparan di atas mengindikasikan bahwa dalam sebuah peristiwa *bullying*, pelaku dan korban sama-sama merupakan elemen kunci yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Pelaku *bullying* pada umumnya memiliki ciri khas: agresivitas yang tinggi dan kurang memiliki empati. Pada korban, mereka akan mengalami kegagalan dalam mengembangkan rasa percaya diri, merasa terisolasi, menarik diri dan bahkan depresi.

Islam sendiri melarang keras prilaku merendahkan orang lain. Hal ini sebagai mana penjelasan dalam sebuah firman Allah swt surat Al-Hujurat

---

[4] Coloroso Barbara, *Penindas, Tertindas, dan Penonton; Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU* (Jakarta: Serambi Ilmu Pustaka, 2006), h.47.

ayat11:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسۡخَرۡ قَوۡمٞ مِّن قَوۡمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيۡرٗا مِّنۡهُمۡ وَلَا نِسَآءٞ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيۡرٗا مِّنۡهُنَّۖ وَلَا تَلۡمِزُوٓاْ أَنفُسَكُمۡ وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلۡأَلۡقَٰبِۖ بِئۡسَ ٱلِٱسۡمُ ٱلۡفُسُوقُ بَعۡدَ ٱلۡإِيمَٰنِۚ وَمَن لَّمۡ يَتُبۡ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ

Artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah osrang-orang yang zalim.*" *(Q.S. Al-Hujurat: 11)*

Dampak dari *bullying* di sekolah membuat peserta didik tidak ada kemauan dan usaha, pesimis, selalu bergantung pada orang lain, mudah sekali menyerah, sulit untuk menyesuaikan diri, selalu merasa tidak memiliki mental dan fisik yang menunjang, serta ia tak mampu memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya. Peserta didik yang pernah mengalami bullying disekolah mengalami kepercayaan diri yang rendah.

Percaya diri merupakan perasaan yang mendalam pada batin sesorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya dan agamanya yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif. Percaya diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri.[5]

---

[5] Supriyo, *Studi Kasus Bimbingan Konseling* (Jakarta: CV.Nieuw Setapak, 2008),h. 44-

Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berfikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berfikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun rasa percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing. 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 peserta didik sehingga peserta didik mampu untuk mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan tugas perkembangannya.

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 peserta didik korban *bullying* yang terjadi di SMPN 3 Terbanggi Besar.

Dari pemaparan di atas, tentunya tidak ada satu sekolah pun yang ingin peserta didik-siswinya ikut andil dalam mengambil peran-peran tersebut. Untuk itu diperlukan suatu upaya untuk menanamkan nilai-nilai luhur dalam berperilaku terhadap peserta didik untuk menghindarkan mereka dari tindakan dan situasi terkait *bullying*, agar mereka tidak menjadi pelaku bullying yang

---

45.

berpotensi untuk tumbuh menjadi kriminal saat mereka dewasa nanti serta peserta didik dapat berkembang sesuai tugas perkembangannya. Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak *bullying* yang salah satunya kurangnya percaya diri peserta didik dapat dilakukan dengan cara kerjasama antara guru dan peserta didik.

Keyakinan individu terhadap dirinya timbul karena individu memiliki rasa percaya diri. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri dapat melakukan apapun dengan keyakinan akan berhasil, apabila ternyata gagal, seseorang lantas putus asa tetapi tetap mempunyai semangat untk mencoba lagi. Rasa percaya diri setiap orang merupakan suatu kekuatan jiwa yang sangat menentukan berhasil tidaknya orang tersebut dalam mencapai tujuan hidupnya. Percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu seseorang bersikap dan bertingkah laku.[6]

Rasa percaya diri yang rendah kadang kala muncul secara tiba-tiba pada seseorang ketika melakukan sesuatu hingga orang tersebut tidak mampu menunjukkan atau mengeluarkan kemampuan sesungguhnya secara optimal. Kurangnya rasa percaya diri dapat diperbaiki sehingga tidak menghambat perkembangan individu dalam menjalankan tugas sehari-hari maupun dalam hubungan interpersonal. Rasa percaya diri peserta didik yang rendah jika

---

[6] Hakim Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005),h. 6.

dibiarkan akan menghambat aktualisasi dalam kehidupannya, terutama dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya dan akan menimbulkan masalah lain yang lebih kompleks.[7]

Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan bagi peserta didik untuk dapat mengembangkan diri melalui layanan Bimbingan dan Konseling. Bimbingan dan Konseling memiliki tujuh layanan yang merupakan kegiatan bantuan dan tuntunan yang diberikan kepada individu pada umumnya dan peserta didik disekolah pada khususnya dalam rangka meningkatkan mutunya.. Konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan pengentasan masalah peserta didik, bahkan dapat dikatakan bahwa konseling merupakan jantung hatinya pelayanan bimbingan secara menyeluruh, hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah peserta didik teratasi secara efektif.

Berdasarkan hasil survey pra penelitian yang telah dilakukan peneliti sebelumnya pada tanggal 14 Juni 2016, di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar wawancara dengan ibu Natalia Devi S.Pd guru BK, dari populasi peserta didik korban *bullying* yang berjumlah 54 orang dan 17 sampel yang diambil berdasarkan hasil sosiometri dan setelah melalui penyebaran angket, dapat diketahui klasifikasi permasalahan yang dialami oleh peserta didik korban *bullying* dalam rasa percaya diri rendah adalah sebagai berikut:

---

[7] Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010), h.149.

Tabel 1
Klarifikasi Permasalahan Rendahnya Kepercayaan Diri Peserta didik Korban *Bullying* kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017

No	Jenis Permasalahan	Jumlah Peserta didik yang Bermasalah	Presentase
1	Tidak ada kemauan dan usaha, sehingga menghindri segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil	8	13 %
2	Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negative	10	16 %
3	Sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan/peneriman serta bantuan orang lain	15	24 %
4	Mudah menyerah pada nasib	5	8 %
5	Sulit menyesuaikan diri, memandang rendah kemampuan diri sendiri kemudian pihak, memasang harapan yang tidak realistic terhadap diri sendiri	9	15%
6	Selalu menempatkan/ memosisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai rendah	7	11%
7	Tak dapat memanfaatkan kelabihan	8	13%

Sumber : Dokumentasi Pra penelitian peserta didik korban bullying SMP Negeri 3 Terbanggi Besar Lampung Tengah

Dalam kasus tersebut terdapat peserta didik yang mengalami kurang percaya diri lebih mencolok dibandingkan dengan teman-temannya. Peserta didik tersebut, selalu sangat bergantung pada keadaan serta bantuan orang lain, sulit menyesuaikan dirinya terhadap lingkungannya, selalu menempatkan dirinya

rendah, selalu pesimis, tidak ada kemuan serta usaha, selalu mudah menyerah pada nasib, serta tidak dapat memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya. Hal tersebut berpengaruh terhadap kepercayaan diri peserta didik dan nilai akademiknya.

Upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah untuk mengatasi masalah tersebut belum mencapai hasil yang optimal. Beberapa diantaranya, melalui pembentukan kelompok belajar, kemudian dari pihak guru BK juga memberikan Layanan Bimbingan Konseling guna peserta didik korban *bullying* mengetahui pentingnya rasa percaya diri dalam menentukan keberhasilan belajar.

Tanpa rasa percaya diri yang mantap, anak akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* yaitu dengan Layanan Bimbingan Konseling teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* kepada peserta didik korban *bullying*. Dapat dianggap aspek yang paling penting dari gerakan modifikasi tingkah laku adalah penekanannya pada tingkah laku yang bisa didefinisikan secara operasional, diamati, dan diukur. Terapi tingkah laku merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori belajar.

Dengan demikian perlu mendapatkan perlu mendapatkan penyelesaian untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*. Salah satu caranya yaitu menggunakan layanan konseling dengan tekhnik pendekatan *Rational Emotif*

Behaviour Therapy (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan REBT bersifat direkttif yang membelajarkan kembali peserta didik untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran peserta didik agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.[8]

Pendekatan *rational emotif behaviour therapy* mempunyai banyak teknik yang dapat digunakan diantaranya teknik *home work assigment*. Teknik *home work assigment* merupakan teknik yang dalam pelaksanaannya, peserta didik diberi tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang merupakan pola perilaku tertentu yang diharapkan. Dengan teknik *home work assigment* ini peserta didik diharapkan dapat belajar untuk percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan alasan tersebut, maka penelitian ini diberi judul: **"Layanan Bimbingan Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* Teknik *Homework Assigment* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *Bullying* di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar tahun ajaran 2016/2017"**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka diperoleh identifikasi masalah dari penelitian ini sebagai berikut:

---

[8] Richard Nelson, *Teori dan Tekhnik Konseling* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h.235.

a. Masih rendahnya percaya diri peserta didik korban bullying dalam proses belajar mengajar sehingga mengganggu pengembangan peserta didik untuk mengembangkan potensi diri.

b. Sikap pesimis, dan mudah menyerah pada nasib.

c. Tidak ada kemauan dan usaha serta tidak dapat memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya.

d. Sangat bergantung pada keadaan dan dan bantuan orang lain.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis utama yang telah dijelaskan dalam latar belakang, maka diperoleh rumusan masalah utama yaitu apakah Bimbingan Layanan Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* dengan menggunakan teknik *Home Work Assignment* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*?

D. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Untuk lebih memperjelas arah dalam penelitian, maka masalah dalam penelitian ini terbatas pada peningkatan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* melalui Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* di SMPN 3 Terbanggi Besar.

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah Konseling *Rational Emotif BehaviorTtherapy* dengan menggunakan teknik *Home Work Assignment* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*.

2. Manfaat Penelitian

2.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian dapat memperkaya khasanah teori tentang *bullying* dan Konseling melalui pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* dengan menggunakan teknik *Home Work Assignment* dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* di lembaga pendidikan formal dan dapat menguji keefektifan serta menambah wawasan tentang Bimbingan dan Konseling.

2.2 Manfaat Praktis

2.2.1 Bagi konselor, memperoleh pengetahuan baru terkait kasus meningkatkan kepercayaan diri peserta didik melalui konseling dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* menggunakan teknik *home work assignment.*

2.2.2 Bagi pihak sekolah, memperoleh pengetahuan baru terkait kasus *bullying*, dampaknya, serta cara meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*

2.2.3 Bagi Peserta didik, peserta didik mampu memahami dan mengetahui segala bentuk *bullying* yang sering terjadi dilingkungan sekolah dan diharapkan peserta didik dapat mengantisispasi diri terhadap *bullying* sehingga peserta didik tidak menjadi sasaran tindakan *bullying* dan menjadi korban *bullying*.

2.2.4 Bagi Guru, guru mampu memahami dan mengetahui bentuk-bentuk tindakan *bullying* dan tempat-tempat terjadinya tindakan *bullying* sehingga guru dapat memberikan pengawasan penuh disekolah agar tindakan *bullying* bisa dicegah terutama kepada korban *bullying*.

2.2.5 Bagi Orangtua, sebagai masukan kepada orangtua sehingga orangtua dapat mengawasi penuh agar anak tidak menjadi korban maupun sebagai pelaku tindakan *bullying*.

IAIN
RADEN INTAN
LAMPUNG

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Konseling

1. Pengertian Bimbingan Konseling

Mendefinisikan istilah Bimbingan Konseling ahli bidang Bimbingan Konseling memberikan pengertian yaitu:

Menurut Tohirin Bimbingan Konseling merupakan proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseling) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antar keduanya, agar konseling memilki kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri. Atau proses pemberian bantuan atau pertolongan yang sistematis dari pembimbing (konselor) kepada konseli (peserta didik) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya untuk mengungkap masalah peserta didik sehingga peserta didik mampu melihat masalah sendiri sesuai dengan potensinya dan mampu memecahkan masalah yang di hadapi.[1]

Bimbingan Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling *(face to face)* oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut konseli) yang

[1] Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling di Sekolah dan madrasah (berbasis Integrasi)* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), h.26

bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi peserta didik serta dapat memanfaatkan berbagai potensi yang dimiliki dan sarana yang ada, sehingga individu atau kelompok individu itu dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal, serta dapat merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan hidup.

2. Tujuan Bimbingan Konseling

Bimbingan dan Konseling berkembang dengan perilku oleh sebab itu tujuan Bimbingan Konseling adalah dalam rangka

a. Membantu mengembangkan kualitas kepribadian individu yang di bimbing atau di konseling
b. Membantu mengembangkan kualitas kesehatan mental peserta didik
c. Membantu mengembangkan perilaku-perilaku yang efektif pada diri individu dan lingkungannya
d. Membantu peserta didik menanggulangi probelam hidup dan kehidupan secara mandiri.[2]

Berdasarkan keterangan diatas bahwa tujuan dari Bimbingan Konseling adalah *pertama* membantu mengembangkan kualitas kepribadian individu yang dibimbing atau di konseling. *Kedua* membantu mengembangkan kualitas kesehatan mental peserta didik. *Ketiga* membantu mengembangkan perilaku-perilaku yang efektif pada diri individu dan

[2] *Ibid*. h.36.

lingkungannya. *Keempat* membantu peserta didik menanggulangi problema hidup dan kehidupan secara mandiri.

3. Fungsi Layanan

Pelayanan Bimbingan dan Konseling memliki beberapa fungsi yaitu sebagai berikut:

a. Fungsi Pencegahan
b. Fungsi Pemahaman
c. Fungsi Pengentasan
d. Pemeliharaan, Penyaluran
e. Penyesuaian
f. Pengembangan dan Perbaikan (kuratif)
g. Fungsi Advokasi.[3]

Keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi dari bimbngan konseling adalah fungsi pencegahan, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, pemeliharaan, penyaluran, penyesuaian, pengembangan dan perbaikan (kuratif) dan fungsi advokasi.

B. Pendekatan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*

1. Pengertian Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Bimbingan dan Konseling mempunyai berbagai macam pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedaang

[3] *Ibid.* h.39

dialami peserta didik dalam penyesuaian dirinya. Salah satu model pendekatan dalam bimbingan dan konseling adalah pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Bertujuan memperbaiki dan mengubah sikap, presepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.[4]

Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* dapat dilakukan untuk membantu peserta didik yang mengalami rasa kurang percaya diri, karena rasa kurang percaya diri bermula pada pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran peserta didik tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, kemudian memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang. Sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang tersebut menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya. Dapat disimpulkan bahwa Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* adalah sebuah proses pendekatan dengan proses bantuan dalam upaya mengubah pikiran yang

[4] Sofyan S. Willis, Op.Cit. h.111.

irasional menjadi rasional sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.[5]

Rational Emotive Behaviour Therapy dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950. Pada awalnya pendekatan ini disebut *Rational Therapy* (RT). Kemudian pada tahun 1961 Ellis merubahnya menjadi *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* pada tahun 1993 dalam *Newslleter* yang diterbitkan oleh *The Institute for Rational Emotive Therapy*. Ellis percaya bahwa individu mempunyai niat pribadi dan minat sosial. Tetapi, REBT juga berasumsi bahwa secara inheren adalah rasioanal dan irasional, masuk akal (*sensible*) dan gila.[6]

Dengan demikian Ellis disebut sebagai bapak *RET*, juga sebagai kakek dari terapi kognitif-behavioral. Secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* berasumsi bahwa individu memiliki tentang sebagai berikut:

a. Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional
b. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasioanal yang didapat dari orang tua dan budayanya
c. Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui symbol dan bahasa
d. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalisting*) yang terus menerus dan presepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, buan karena kejadian itu sendiri
e. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.[7]

---

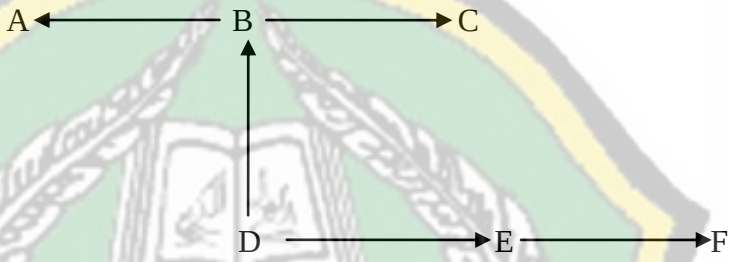
[5] Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga* (Bandung: Alfabeta, 2013), h.111.

[6] Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Universitas Indonesia, 2011), h.33.

[7] *Ibid*. h.203.

2. Konsep dasar *Rational Emotif Behaviour Therapy*

Konsep dasar REBT mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C. Teori ABC adalah teori tentang kepribadian individu dari sudut pandang pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Diagram dibawah ini akan menjelaskan interaksi dari berbagai komonen yang sedang dibahas.



Keterangan:

A = (*Activy*) peristiwa yang mengaktifkan atau menggerakkan individu

B = (*Belifs)* keyakinan

C = (*Consequences*) konsekuensi emosional dan perilaku

D = (*Effect*) efek

E = (*Further action/ new feeling*) pesan baru

Teori ABC menduduki posisi sentral dalam teori dan praktek REBT. A (peristiwa yang mengaktifkan atau mengarahkan individu) tidak menjadi penyebab C (konsekuensi emosi dan perilaku), melainkan B (keyakinan si pribadi pada A) banyak menjadi penyebab C (konsekuensi emosi dan perilaku). Reaksi emosi yang terganggu seperti takut bersosialisasi dimulai dan

dilanggengkan oleh sistem kekepercayaan diri yang didasarkan pad aide ide rasional yang telah ditemukan dan dikembangkan sendiri. Setelah A, B, C maka muncullah D yang meragukan atau membantah tidak dapat menolong peserta didik menantang keyakinan irasioanalnya, meliputi tiga komponen yaitu mendeteksi keyakinan irasional, memperdebatkan keyakinan dan mendeskriminasi keyakinan irasional menjadi rasional. Kemudian sampailah pada E (falsafah efektif) yang terdiri dari menggantikan pikiran yang tidak pada tempatnya dengan yang cocok. Apabila berhasil melakukan ini, terciptalah F (perangkat perasaan yang baru).[8]

a. A1 (*activating event*) = pemikiran negative sehingga terjadi kegagalan dalam mengembangkan percaya diri.

   A2 (*inferences about what happened*) = kurangnya rasa percaya diri yang berkesimpulan bahwa dirinya tidak dapat bersosialisai dilingkungan atau disekitarnya.

b. B (*belief about* A) = rasa percaya diri yang rendah yang tidak bisa apa-apa dibandingkan dengan teman-temannya yang lain.

c. C (*consequences*) = minder, menutup diri, takut bersosialisasi serta malu untuk mengungkapkan sesuatu pendapat serta cenderung diam.

Berdasarkan uraian konsep REBT yang sudah dibahas sebelumnya, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kurangnya rasa percaya diri yang dialami

---

[8] Gerald Corney, Penerjemah Mulyarto, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi (*California: Pasific Grove, 1995), h.466.

korban *bullying* merupakan akibat dari keyakinan irasioanal yang berasal dari pandangan dia terhadap peristiwa yang dihadapinya. Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* memandang bahwa hampir semua manusia memiliki tiga *fundamental goals* (tujuan fundamental), yaitu: untuk tetap hidup, untuk relatif terbebas dari sakit, dan untuk cukup merasa puas. Sebagai subtujuan atau *primary goals* (PG) (tujuan primer)-nya, manusia ingin bahagia: saat sendiri, saat berteman dengan manusia-manusia lain, dan dalam intimasi dengan orang-orang terpilih baik secara informasional maupun edukasional, secara vokasional maupun ekonomis, maupun secara rekreasional. Disamping itu orang hidup di dunia sosial dan kepentingannya sendiri mengharuskannya untuk menempatkan orang lain diurutan kedua.[9]

3. Teknik-teknik Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Teknik konseling REBT dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu:

a. Teknik Kognitif, meliputi:

1. *Dispute Kognitif*, adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional peserta didik melalui teknik bertanya (*questioning*) meliputi pertanyaan untuk melakukan dispute logis, pertanyaan untuk *reality testing*, pertanyaan untuk *pragmatic dispulation*.
2. Analisis rasional, teknik untuk mengajarkan peserta didik bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.

---

[9] Richard Nelson, *Teori dan Tekhnik Konseling* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h.498.

3. *Dispute standard* ganda, mengajarkan konseli untuk melihat dirinya memilki standard ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
4. *Skala* katastropi, membuat proposi 100 % buatlah presentase peristiwa yang menyakitkanurutkan dari yang paling tinggi presentasenya sampai yang paling rendah.
5. *Devil's advocate* atau *rational role reversal* yaitu meminta peserta didik untuk memainkan peran menjadi peserta didik yang rasioanal.
6. Peserta didik melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang di verbalisasikan.
7. Membuat *frame* ulang, mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame berpikir* peserta didik.

b. Teknik *Emotive*

1. *Dispute imajinasi*, konselor meminta peserta didik untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah.
2. Kartu kontrol emosional, berisi dua kategori perasaan yang parallel yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau merusak diri dan perasaan yang sesuai atau tidak merusak diri.

3. Proyeksi waktu, meminta peserta didik memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian dan seterusnya agar peserta didik dapat melihat bahwa hidupnya berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian.
4. Teknik melebih-lebihkan, meminta peserta didik membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang paling menakutkan, kemudian melebih-lebihkan sampai pada taraf yang paling tinggi dengan tujuan agar peserta didik dapat mengontrol kekuatannya.

c. Teknik *Behavioural*, meliputi:

1. *Dispute* tingkah laku, memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengalami kejadian yang menyebabkan berpikir irasioanal dan melawan keyakinan tersebut.
2. Bermain peran, peserta didik melakukan *role play* tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasioanal.
3. Peran rasional terbalik, yaitu meminta konseli untuk memainkan peran yang memilki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi peserta didik yang irasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan yang di verbalisasikan.

4. Pengalaman langsung, peserta didik secara sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah (*coping skill*) yang telah dipelajari sebelumnya.
5. Menyerang rasa malu, melakukan konformitas terhadap kekuatan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang melakukan dan mengundang ketidak setujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini peserta didik diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya.[10]
6. Teknik *homework assignment*, teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, peserta didik diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan- bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

Pada dasarnya seluruh teknik yang dimiliki konseling *rational emotif behavior therapy* dapat digunakan dalam pemecahan masalah, akan tetapi

[10] *Ibid*. h.511.

dapat dipilih beberapa teknik yang dirasa lebih cocok dan efektif digunakan untuk memecahkan masalah tertentu yang dialami peserta didik. Pada penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik *homework asigment.* Dengan *homework asigment* diharapkan peserta didik dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikan respon-respon tertentu, berkonfrontasi dengan *self verbalitation* yang mendahuluinya, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru, melakukan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.[11]

4. Tujuan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *rational emotif behaviour therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif . Pendekatan *rational emotif behaviour therapy* juga mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Secara lebih gamblang, REBT mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi kecemasan dan emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, REBT membantu individu untuk mengubah kebiasaan berfikir dan bertingkah laku yang merusak

[11] Gantina, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT. Indeks, 2011), h. 213.

diri. Secara umum, REBT mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.[12]

Hal ini diungkapkan Allah SWT dalam surah Yusuf ayat 91 yaitu:

قَالُواْ تَٱللَّهِ لَقَدۡ ءَاثَرَكَ ٱللَّهُ عَلَيۡنَا وَإِن كُنَّا لَخَٰطِـِٔينَ ٩١

Artinya: Mereka berkata: "Demi Allah, Sesungguhnya Allah telah melebihkan kamu atas Kami, dan Sesungguhnya Kami adalah orang-orang yang bersalah (berdosa)". (Q.S. Yusuf ayat 91)

5. Langkah-langkah penerapan Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy*

Secara khusus, terdapat beberapa langkah konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviou Therapy* (REBT) antara lain:

a. Bekerjasama dengan peserta didik (*Engge with student*)

1) Membangun hubungan dengan peserta didik yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan.

2) Memperhatikan tentang "*secondary distrurnabces*" atau hal mengganggu peserta didik yang mendorong peserta didik mencari bantuan.

3) Memperlihatkan kepada peserta didik tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu peserta didik mencapai tujuan hidupnya.

---

[12] *Ibid*, h. 213.

b. Melakukan assesmen terhadap masalah, orang, dan situasi (*ases the problem, person, and situation*)

1) Memulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut peserta didik salah
2) Perhatikan bagaimana perasaan peserta didik mengalami masalah ini.
3) Laksanakan asesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, keadaan masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non psikis.

c. Mempersiapkan peserta didik untuk terapi (*prepare the student for therapy*)

1) Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan memotivasi peserta didik untuk berubah
2) Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya.

d. Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatmen program*)

1) Menganalisis episode spesifik dimana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang akan terlibat dalam masalah, dan mengembangkan *homework*
2) Mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan atau memodifikasi tingkah laku.
3) Menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan.

e. Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*)

Pada menjelang akhir intervensi konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berfikir tersebut disebabkan oleh faktor lain.

a. Mempersiapkan peserta didik untuk mengakhiri konseling (*prepare the clien for termination*)
b. Mempersiapkan peserta didik untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan peserta didik untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah kembali kemudian hari.[13]

6. Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Teknik *Homework Assigment*

Dalam teknik *homework assigment* ini peserta didik diberi tugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menentukan pola tertentun yang diharapkan. Dengan tugas rumah, diharapkan peserta didik dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikan respon-respon tertentu, berkonfrontasi dengan *self verbalitation* yang mendahuluinya, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek kognisinya yang

[13] *Ibid*, h. 213.

keliru, melakukan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Selanjutnya tugas yang diberikan, dilaporkan oleh peserta didik dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Tugas atau latihan yang diberikan kepada tiap peserta didik berbeda, hal ini didasarkan pada *believe irrasional* yang selama ini dipelihara oleh peserta didik. Teknik *home work assigment* dapat digunakan sebagai *self-help work*. Terdapat beberapa aktivitas yang dapat digunakan dalam *homework assigment* yaitu: membaca, menulis, mendengarkan, mengimajinasikan, berpikir, relaksasi dan *distraction*, serta aktivitas.[14]

Tujuan *home work assigment* adalah untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikan ketrampilan yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata. Teknik *homework asigment* juga digunakan untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikan ketrampilan yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata. Dengan demikian, peserta didik dapat berbuat sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungannya.[15]

Tahap-tahap teknik *homework assignment* dalam permasalahan yang

---

[14] *Ibid*, h. 225.
[15] *Ibid*, h. 226.

dialami peserta didik dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Secara singkat mendeskripsikan rasional dan ringkasan proses pelaksanaan teknik *homework assignment*.
b. Mengemukakan instruksi-instruksi tentang teknik *homework assignment*
c. Memberikan pandangan tentang apa yang tercakup dalam teknik *homework assignment*
d. Menggunakan penjelasan untuk menentukan masalah khusus terkait penggunaan teknik *homework assignment*
e. Melatih peserta didik tentang cara melakukan ketrampilan teknik *homework assignment* yang dibutuhkan, jawaban secara sukarela, dan juga inisiatif untuk mencoba latihan.
f. Meminta peserta didik untuk membaca biografi singkat dari tokoh-tokoh yang menginspirasi (Dahlan Iskan, Chairil Tanjung,) dan melatih ketrampilan yang dibutuhkan terkait masalah sebagai pekerjaan rumah
g. Meminta peserta didik menceritakan gambaran pelaksanaan pekerjaan rumah yang telah ia laksanakan, sebagai upaya dalam mendiskusikannya.

Latihan atas pengarahan diri dalam bentuk pekerjaan rumah (*homework assignment*) merupakan terapi yang paling penting untuk di generalisasi. Pekerjaan rumah dapat mencakup keseluruhan peserta didik mengidentifikasikan beberapa situasi dalam kehidupan sehari-hari mereka, dimana mereka dapat menggunakan respon-respon yang diinginkan itu. Dalam mengatur tugas-tugas pekerjaan rumah itu konselor dan peserta didik hendaknya menetapkan seberapa sering, seberapa lama, seberapa kali selama sehari, dan dimana praktek itu akan dilakukan.

Dalam penelitian ini, tugas rumah yang akan diberikan yaitu *bibliografi* (memberikan buku-buku untuk dibaca peserta didik), serta tugas yang melatih peserta didik melakukan tingkah laku yang menunjang

ketrampilan-ketrampilan berkomunikasi, menganggulangi segala kendala, terbuka terhadap bantuan orang lain (disesuaikan dengan penyebab masalah peserta didik yang dialami) agar semakin memperkuat keyakinan rasional yang telah terbentuk untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*. Pelaksanaan teknik *homework assignment* dalam penelitian ini yaitu dengan memberikan tugas rumah pada peserta didik berupa membaca ringkasan perjalanan hidup dari Dahlan Iskan serta Chairil Tanjung. Dengan membaca biografi tokoh-tokoh tersebut diharapkan motivasipeserta didik dapat tergugah, karena dalam kisah perjalanan hidup tokoh-tokoh tersebut dijelaskan bagaiman perjuangan orang yang miskin, selalu diejek oleh teman-temannya tapi berkat usaha dan kepercayaan dirinya sekarang kedua tokoh tersebut menjadi sukses. Harapannya peserta didik menjadi sadar bahwa semua orang mempunyai kesempatan untuk menjadi sukses asalkan mau berusaha dan selalu yakin dengan keyakinan yang dimiliki.

Dengan tugas rumah yang diberikan, peserta didik diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru dan mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Pelaksanaan *homework assignment* yang diberikan kepada peserta didik dilaporkan oleh peserta didik dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor, sesuai dengan pendapat

Ellis menyatakan bahwa kebanyakan peserta didik yang ditangani secara individual memiliki suatu session setiap minggunya. Penugasan dilaporkan oleh peserta didik setiap pertemuan konseling setelah pemberian tugas dilakukan konselor kepada peserta didik.

Setiap pertemuan tersebut, dilakukan evaluasi tugas yang telah dilakukan untuk melihat perkembangan dan kemajuan peserta didik terhadap masalahnya yaitu sampai menghilangkan gejala-gejala dari masalah yang dialami dan konseli dapat belajar menerapkan keyakinan rasional dalam menjalankan kehidupannya. Dengan penjelasan diatas, secara keseluruhan dalam penelitian ini dapat disimpulakan bahwa teknik *homework assignment* merupakan teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melengkapi proses *dispute* (menantang keyakinan irasional) saat proses konseling serta memperkuat keyakinan rasional baru yang telah terbentuk saat proses *dispute* dengan melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.

C. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya diri

Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya. Rasa percaya diri lebih

menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya, dengan kata lain individu yang percaya diri adalah individu yang merasa puas pada dirinya sendiri. Orang yang percaya akan dirinya dan yakin akan kemampuan dirinya, maka ia akan dapat meyakinkan orang lain untuk percaya kepadanya.[16]

Rasa percaya diri merupakan hal yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan individu. Kepercayaan diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menanggapi segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan diri yang dimiliki. Kepercayaan diri juga merupakan keyakinan dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan individu tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia untuk menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu.[17]

Kepercayan diri merupakan milik pribadi yang sangat penting dan ikut menentukan kebahagiaan hidup seseorang. Seseorang yang tidak memiliki kepercayaan diri akan tumbuh menjadi individu yang tidak kreatif dan tidak produktif. Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilain positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan sekitar . Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan

---

[16] Rosita, *Pola Asuh Orang tua* (Jakarta: gramedia, 2007), h. 6.

[17] Jurnal kepercayaan diri" (On-line), tersedia di: http// *digilib.uinsby.ac.id.htm (10 juny 2016)*

penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.[18]

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias "sakti". Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa – karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistic terhadap diri sendiri. Rasa percaya diri dapat memberi kita kemampuan untuk mengatasi berbagai kondisi yang kurang memungkinkan seperti rasa takut untuk terus berusaha dan terus memikirkan masa depan yang harus kita hadapi.[19]

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Kepercayaan diri juga membutuhkan hubungan dengan orang lain disekitar lingkungannya dan semuanya itu mempengaruhi pertumbuhan rasa percaya diri. Ditambahkan pula

---

[18] *Ibid*. h.10.
[19] *Ibid*. h.11.

bahwa sesungguhnya besar kecil kepercayaan diri tiap-tiap anggota keluarga saling mempengaruhi satu sama lain.

Dalam hal ini dapat dikatakan kepercayaan diri muncul dari diri individu sendiri karena adanya rasa aman , penerimaan akan keadaan diri dan adanya hubungan dengan orang lain serta lingkungan yang mampu memberikan penilaian dan dukungan, sehingga mempengaruhi pertumbuhan rasa percaya diri. Dukungan yang ada serta penerimaan dari keluarga dapat pula mempengaruhi rasa percaya diri dalam hal ini adalah remaja sebagai anggota keluarga. Orang tua mampu memberikan nasehat, pengarahan, informasi kepada anak-anak mereka dalam kaitannya dengan rasa percaya diri.

2. Karakteristik Percaya Diri

Berikut adalah beberapa karakteristik dari individu yang memiliki kepercyaan diri dan invividu yang tidak memiliki kepercayaan diri.

a. Karakteristik atau ciri-ciri Individu yang percaya diri

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah:

1) Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri,
2) Optimis
3) Tidak mudah menyearah;
4) Mampu menyesuaikan diri kepada siapa saja
5) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil);
6) Tidak mudah tergantung/mengharapkan bantuan orang lain);
7) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, ornag lain dan situasi di luar dirinya;
8) Mampu memamnfatkan kelebihan yang ada pada dirinya[20]

[20] *Ibid*. h.13.

b. Karakteristik atau ciri-ciri Individu yang kurang percaya diri

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri, diantaranya adalah :

1) Tidak ada kemauan dan usaha;
2) Sulit menyesuaikan diri;
3) Tergantung pada orang lain
4) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif;
5) Mudah menyerah
6) Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri);
7) Tak dapat memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya.[21]

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, antara lain:

a) Keadaan fisik

Apabila seseorang memiliki jasmani yang kurang sempurna maka timbullah perasaan tidak enak pada dirinya karena merasa tidak atau kurang berharga untuk dibandingkan dengan sesamanya. Perasaan yang demikian itu dapat disebut rasa rendah diri. Perasaan rendah diri ini selanjutnya menyebabkan orang tersebut menjadi kurang percaya diri.

b) Konsep diri

Konsep diri (*self consept*) adalah citra total dari diri kita sendiri, apa yang kita yakini tentang siapa sebenarnya kita, gambaran keseluruhan dari

[21] *Ibid*.

kemampuan dan sifat kita. Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Langkah awal untuk menumbuhkan rasa percaya diri adalah pemahaman diri yaitu pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Selain itu, ada empat faktor yang mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri, yaitu:

a) Pola Asuh

Keluarga merupakan faktor utama yang mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan anak dimasa yang akan datang. Dari ketiga pola asuh baik itu otoriter, demokratis, dan permisif. Menurut Hurlock, pola asuh demokratis adalah model yang paling cocok yang mendukung pengembangan percaya diri pada anak, karena pola asuh demokratis melatih dan mengembangkan tanggung jawab serta keberanian menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri.[22]

b) Jenis Kelamin

Peran jenis kelamin yang disandang oleh budaya terhadap kaum perempuan maupun laki-laki memiliki efek sendiri terhadap perkembangan rasa percaya diri. Perempuan cenderung dinggap lemah dan harus dilindungi, sedangkan laki-laki harus bersikap sebagai makhluk kuat, mandiri dan mampu melindungi.

[22] Rosita, Op.Cit. h. 7

c) Pendidikan

Pendidikan seringkali menjadi ukuran dalam menilai keberhasilan seseorang. Berarti semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang semakin tinggi pula anggapan orang lain terhadap dirinya. Mereka yang memiliki jenjang pendidikan yang rendah biasanya merasa tersisih dan akhirnya tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya. Sedangkan yang memiliki jenjang pendidikan yang tinggi semakin terpacu untuk menunjukan kemampuannya.

d) Penampilan Fisik

Individu yang memiliki tampilan fisik yang menarik lebih sering diperlakukan dengan baik dibandingkan dengan individu yang mempunyai penampilan kurang menarik.

4. Proses Percaya Diri

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional maka individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Proses terbentuknya rasa percaya diri secara garis besar menyebutkan sebagai berikut :

a) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
b) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
c) Pemahan dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau sulit menyesuaikan diri.
d) Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Kekurangan pada salah satu proses tersebut, kemungkinan besar akan mengakibatkan seseorang mengalami hambatan untuk memperoleh rasa percaya diri. Kepercayaan diri seseorang yang didapat dari dalam dirinya maupun yang didapat dari orang lain sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadiannya. Seseorang yang mempunyai keprcayaan diri dapat bertindak dengan tegas dan tidak ragu-ragu. Orang yang mempunyai rasa percaya diri tidak dipandang sebagai suatu pengalaman yang sangat bermanfaat bagi masa depannya. Selain itu kepercayaan pada diri sendiri menyebabkan orang yang bersangkutan mempunyai sikap yang optimis, kreatif dan memiliki harga diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa proses terbentuknya rasa percaya diri akan menimbulkan kepribadian yang baik yang sesuai dengan proses perkembangannya, pemahaman terhadap kelebihan-kelebihan serta kelemahan-kelemahan yang dimiliki untuk dapat menimbulkan reaksi yang positif, dan mengunakan segala kelebihan yang ada dalam diri individu agar menimbulkan rasa percaya diri, karena rasa percaya diri merupakan sumber kekuatan diri kita untuk dapat bergaul dengan lingkungan sosial. Orang yang memiliki rasa percaya diri akan bertindak dengan tegas dan memiliki sikap yang optimis, motivasi hidup lebih bermakna dan memiliki harga diri yang tinggi.

D. *Bullying*

1. Pengerttian *bullying*

Bullying adalah perilaku agresi atau manipulasi yang dapat berupa kekerasan fisik, verbal, atau psikologis dengan sengaja dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang merasa kuat atau berkuasa dengan tujuan menyakiti atau merugikan seseorang atau sekelompok orang yang merasa tidak. Definisi *Bullying* menurut Ken Rigby adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. hasrat ini diperlihatkan kedalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok orang yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang. *Bullying* adalah kekerasan berulang yang di-lakukan oleh satu atau lebih orang kepada seorang target yang lebih lemah dalam kekuatan. *Bullying* adalah tindakan verbal atau fisik yang dimaksudkan untuk mengganggu orang lain yang lebih lemah.[23]

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Bullying* adalah perilaku agresi yang dapat berupa kekerasan fisik, verbal, ataupun psikologis, biasanya dilakukan secara berulang-ulang dari seseorang atau sekelompok orang yang lebih senior, lebih kuat, lebih besar terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih junior, lebih lemah, lebih kecil, dan perilaku ini menyebabkan seseorang atau sekelompok orang yang di *bully* merasa menderita baik secara

---

[23] Levianti, *Op.Cit*. h. 4.

fisik, maupun psikis.Secara keseluruhan *bulyying* secara fisik maupun non fisik dapat membuat individu tertekan.

2. Cara dan Bentuk *Bullying*

Bullying terbagi menjadi 2 bentuk yakni perilaku *Bullying* secara fisik dan non-fisik. *Bullying* secara fisik contohnya menggigit menarik rambut, memukul, menendang, mengunci, dan mengin-timidasi korban diruangan atau dengan mengitari, memelintir, menonjok, mendorong, mencakar, meludahi, mengancam, dan merusak kepemilikan korban. *Bullying* secara fisik mudah dilihat, jika berlebihan akan membuat pelaku menjadi pembunuh.

Bullying non-fisik terbagi menjadi dua, yaitu *Bullying* verbal dan nonverbal. *Bullying* verbal contohnya panggilan yang meledek, pemalakan, pemerasan, mengancam atau intimidasi, menghasut, berkata jorok pada korban, berkata menekan, menye-barluaskan kejelekan korban. Kemudian *Bullying* Non-verbal, terbagi lagi menjadi langsung dan tidak langsung. *Bullying* non-verbal langsung, contohnya gerakan (tangan, kaki, atau anggota badan lain) kasar atau mengancam, menatap, muka mengancam, menggeram, hentakan mengancam, atau menakuti. *Bullying* non verbal tidak langsung, contohnya manipulasi pertemanan, mengasingkan, tidak mengikutsertakan mengirim pesan menghasut, curang sembunyi-sembunyi.

3. Dampak *bullying*

Dampak *bullying* dapat dibedakan menjadi tiga yaitu:

*a)*Dampak bagi korban *bullying*

Hasil studi yang dilakukan *National Youth Violence Prevention Resource Center* menunjukkan bahwa *bullying* dapat membuat remaja merasa cemas dan ketakutan, mempengaruhi konsentrasi belajar di sekolah dan menuntun mereka untuk menghindari sekolah. Bila *bullying* berlanjut dalam jangka waktu yang lama, dapat mempengaruhi *self-esteem* peserta didik, meningkatkan isolasi sosial, memunculkan perilaku menarik diri, menjadikan remaja rentan terhadap stress dan depreasi, serta rasa tidak aman. Dalam kasus yang lebih ekstrim, *bullying* dapat mengakibatkan remaja berbuat nekat, bahkan bisa membunuh atau melakukan bunuh diri (*commited suicide*). Coloroso mengemukakan bahayanya jika *bullying* menimpa korban secara berulang-ulang. Konsekuensi *bullying* bagi para korban, yaitu korban akan merasa depresi dan marah, ia marah terhadap dirinya sendiri, terhadap pelaku *bullying*, terhadap orang-orang di sekitarnya dan terhadap orang dewasa yang tidak dapat atau tidak mau menolongnya. Hal tersebut kemudian mulai mempengaruhi prestasi akademiknya. Berhubung tidak mampu lagi muncul dengan cara-cara yang konstruktif untuk mengontrol hidupnya, ia mungkin akan mundur lebih jauh lagi ke dalam pengasingan. Dampak negatif *bullying* juga tampak pada penurunan skor tes kecerdasan (IQ) dan kemampuan analisis peserta didik. Berbagai

penelitian juga menunjukkan hubungan antara *bullying* dengan meningkatnya depresi dan agresi.

b) bagi pelaku

National Youth Violence Prevention mengemukakan bahwa pada umumnya, para pelaku ini memiliki rasa percaya diri yang tinggi dengan harga diri yang tinggi pula, cenderung bersifat agresif dengan perilaku yang pro terhadap kekerasan, tipikal orang berwatak keras, mudah marah dan impulsif, toleransi yang rendah terhadap frustasi. Para pelaku *bullying* ini memiliki kebutuhan kuat untuk mendominasi orang lain dan kurang berempati terhadap targetnya. Peserta didik akan terperangkap dalam peran pelaku *bullying*, tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, kurang cakap untuk memandang dari perspektif lain, tidak memiliki empati, serta menganggap bahwa dirinya kuat dan disukai sehingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya di masa yang akan datang. Dengan melakukan *bullying*, pelaku akan beranggapan bahwa mereka memiliki kekuasaan terhadap keadaan. Jika dibiarkan terus menerus tanpa intervensi, perilaku *bullying* ini dapat menyebabkan terbentuknya perilaku lain berupa kekerasan terhadap anak dan perilaku kriminal lainnya.

c) Dampak bagi peserta didik lain yang menyaksikan *bullying (bystanders)*

Jika *bullying* dibiarkan tanpa tindak lanjut, maka para peserta didik lain yang menjadi penonton dapat berasumsi bahwa *bullying* adalah perilaku yang diterima secara sosial. Dalam kondisi ini, beberapa peserta didik

mungkin akan bergabung dengan penindas karena takut menjadi sasaran berikutnya dan beberapa lainnya mungkin hanya akan diam saja tanpa melakukan apapun dan yang paling parah mereka merasa tidak perlu menghentikannya.

4. Faktor yang mempengaruhi *bullying*

Bullying bukanlah suatu tindakan yang kebetulan terjadi, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor sosial, budaya, dan ekonomi. Biasanya dilakukan oleh pihak-pihak yang merasa lebih kuat, lebih berkuasa, atau bahkan merasa lebih terhormat untuk menindas pihak lain untuk memperoleh keuntungan tertent. Ada tiga faktor yang dapat menyebabkan perilaku *Bullying*, yaitu hubungan keluarga, teman sebaya, pengaruh media.

a. Hubungan keluarga

Anak akan meniru berbagai nilai dan perilaku anggota keluarga yang ia lihat sehari-hari sehingga menjadi nilai dan perilaku yang ia anut (hasil dari *imitasi*). Sehubungan dengan perilaku imitasi anak, jika anak dibesarkan dalam keluarga yang menoleransi kekerasan atau *bullying*, maka ia mempelajari bahwa *bullying* adalah suatu perilaku yang bisa diterima dalm membina suatu hubungan atau dalam mencapai apa yang diinginkannya (*image*), sehingga kemudian ia meniru (*imitasi*) perilaku *bullying* tersebut. Salah satu faktor orangtua di rumah yang tipe suka memaki, membandingkan atau melakukan kekerasan fisik. Anak pun menganggap benar bahasa kekerasan.

b. Teman sebaya

Salah satu faktor besar dari perilaku *bullying* pada remaja disebabkan oleh adanya teman sebaya yang memberikan pengaruh negatif dengan cara menyebarkan ide (baik secara aktif maupun pasif) bahwa *bullying* bukanlah suatu masalah besar dan merupakan suatu hal yang wajar untuk dilakukan. Pada masanya, remaja memiliki keinginan untuk tidak lagi tergantung pada keluarga nya dan mulai mencari dukungan dan rasa aman dari kelompok sebayanya. Jadi *bullying* terjadi karena adanya tuntutan konformitas.

c. Pengaruh media

Survey yang dilakukan kompas terhadap pengaruh media pada perilaku anak menunjukkan bahwa anak meniru adegan-adegan film yang ditontonnya, umumnya mereka meniru geraknya dan kata-katanya.

E. Kerangka Berpikir

Kepercayaan diri merupakan salah satu kajian yang penting dalam psikologi, terutama pada perkembangan kepribadian remaja. Kepercayaan diri atau *Self Confidence* menurut Neill adalah sejauh mana individu punya keyakinan terhadap penilaiannya atas kemampuan dirinya dan sejauhmana individu bisa merasakan adanya kepantasan untuk berhasil. Kepercayaan diri atau *Self confidence* diartikan sebagai perilaku yang membuat individu memiliki pandangan positif dan realistis mengenai diri mereka sendiri dan situasi di sekelilingnya. Percaya diri didefinisikan juga sebagai sikap positif seorang

individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/ situasi yang dihadapinya. Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri merupakan dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri.

Setiap individu mengharapkan memiliki kepercayaan diri yang tinggi namun pada kenyataannya masih banyak hal yang menghambat untuk mewujudkan keinginan tersebut. Rendahnya kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* akibat suatu pikiran yang tidak logis subyek penelitian akan dibantu oleh peneliti dapat mengubah perilaku tersebut. Cara yang digunakan peneliti adalah dengan menggunakan suatu pendekatan konseling.

> Ellis (dalam Willis) menyatakan bahwa "bukan pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergangung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa itu".[24]
> Pendapat tersebut memaparkan bahwa pemikiran atau pemahaman tentang sesuatu jika dipandang secara tidak logis, selalu menjadi penyebab kecemasan / rasa ancaman yang mengakibatkan gangguan emosional pada diri seseorang.

Untuk itu peneliti menggunakan konseling individual *Rational Emotive Behaviour Therapy k*arena secara spesifik pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* menekankan pada proses berfikir secara rational sehingga tepat digunakan untuk mengatasi masalah rendahnya kepercayaan diri korban *bullying* yang bersumber dari pemikiran yang irasional. Ellis (dalam Correy) menyatakan bahwa "terapis *Rational Emotive Behaviour Therapy* berusaha

[24] Sofyan S. Willis, Op.Cit. h. 75.

membantu mereka untuk menfagatasi segenap manifestasi dari depresi, kesakitan, kehilangan rasa berharga dan kebencian.

Maka apabila pikiran yang tidak logis yang dialami subyek telah dapat dihilangkan, perilaku peserta didik korban bullying yang dialami peserta didik pun dapat diubah. Kerangka pikir dalam pemikiran ini dapat ditampilkan sebagai berikut:

Gambar 1

Kerangka pikir penelitian

Rendahnya kepercayaan diri :

- Tidak ada kemauan dan usaha
- Pesimis
- Tergantung pada orang lain
- Mudah sekali menyerah
- Sulit untuk menyesuaikan diri
- Merasa dirinya rendah
- Tidak dapat memanfaatkan kelebihan

→

Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Teknik *Homework Assigment*:

- Memperbaiki dan mengubah sikap, presepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan konseli yang rasional menjadi rasional sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal

→

Tingginya Kepercayaan diri :

- Memiliki kemauan dan usaha
- Optimis
- Mandiri
- Tidak mudah menyerah
- Mampu menyesuaikan diri
- Memiliki mental dan fisik yang menunjang
- Memiliki dan memanfaatkan kelebihan

F. Hasil Penelitian yang Relevan

Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang berjudul " Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Individu Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik *Homework Assigment* pada siswa kelas VIII SMP ." oleh Riris Nahdiyatul, penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui apakah konseling *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *homework assignment* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek penelitian memiliki kepercayaan diri yang rendah. Kepercayaan diri yang rendah ditunjukkan meliputi kurangnya kemauan untuk melaksanakan tugas dengan maksimal, tertutup pada bantuan orang lain, tidak aktif dalam diskusi kelompok. Setelah diberikan layanan, terdapat peningkatan kepercayaan diri yang dimiliki peserta didik. Persentase kepercayaan diri yang ditunjukkan peserta didik pada awalnya menunjukkan angka dibawah 44%, namun setelah konseling kepercayaan diri peserta didik menunjukkan persentase diatas 70%. Kurangnya kepercayaan diri peserta didik ditunjukkan dengan sikap introvet. Konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Hal ini, dapat dibuktikan dengan peningkatan persentase kepercayaan diri peserta didik sebelum dan sesudah konseling. Kepercayaan diri peserta didik sebelum konseling memiliki kriteria sedang dan rendah. sedangkan kepercayaan diri peserta didik setelah konseling memiliki kriteria tinggi.. Disimpulkan bahwa kurangnya kepercayaan diri pada

enam belas peserta didik dapat diatasi melalui pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dengan menggunakan teknik *home work assigment.*

G. Hipotesis

Hipotesis berasal dari 2 penggalan kata yaitu hipo yang artinya dibawah dan thesa yang artinya kebenaran, teori sementara yang kebenarannya masih perlu diuji. Sehubung dengan pembatasan pengertian tersebut maka hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap pemasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Oleh karena itulah maka dari peneliti dituntut kemampuannya untuk dapat merumuskan hipotesis ini dengan jelas.

Jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian ada dua, hipotesis nol (Ho) dan hipotesis alternatif (Ha). Yang dimaksud dengan hipotesis nol (Ho) adalah selisih variabel pertama dengan variabel kedua adalah nol atau nihil, sedangkan hipotesis Alternatif (Ha) adalah adanya hubungan antara dua variabel atau lebih variabel,.[25]

Adapun rumusan uji hipotesisnya adalah:

Ho : Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy teknik Homework Assigment* tidak dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying.*

[25] Arikunto suharsimi, *prosedur penelitian suatu pendekatan praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, edisi revisi, 2010), h.110.

Ha : Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy teknik Homework Assigment* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying.*

Berikut hipotesa statistiknya:

Ho:$\mu 1=\mu 2$

Ha:$\mu 1\neq\mu 2$

Dimana:

$\mu 1$= Perilaku peserta didik korban *bullying* sebelum menggunakan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik *Homework Assigment*

$\mu 2$= Perilaku peserta didik korban *bullying* sebelum menggunakan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik *Homework Assigment*

IAIN RADEN INTAN LAMPUNG

BAB III

METODEPENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metodelogi penelitian "berasal dari kata "metode" yang artinya cara yang tepat untuk melakukan yang logis" yang artinya ilmu atau pengetahuan. Jadi metodelogi artinya cara melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara seksama untuk mencapai suatu tujuan. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.[1]

1. Jenis penelitian

Metode yang digunakan peneliti dalam penelitian sangat penting karena tanpa adanya metode maka arah metode yang digunakan peneliti dalam penelitian kurang jelas, dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif. Metode ini disebut metode kuantitatif berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.[2] Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Terbanggi Besar dengan melihat hal-hal yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

---

[1] Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 2.

[2] *Ibid*, h.7

2. Desain penelitian

Metode penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pre-experimental designs* atau *eksperimen*, metode ini tidak mempunyai kelompok kontrol. Alasannya karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Dan sampel yang digunakan peneliti tidak dipilih secara random.[3]

Didalam penelitian *pre-eksperimental designs* terdapat tiga jenis desain yaitu: (1) *one-shot case study*, (2) *one group pretest-posttest designs*, (3) *intact-group comparison*. Jadi dalam penelitian ini peneliti menggunakan *penelitian pre-eksperimental designs (one-goup pretest-posttest design)*, yaitu desain yang memberi *pre-test* (penilaian awal) sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan dapat diketahui antara kondisi sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

[3] *Ibid*. h,74.

Gambar 2
Pola One-Group Pretest-Posttest Design

Pengukuran *(Pretest)*	Perlakuan	Pengukuran *(Post-test)*
O_1	X	O_2

Keterangan :

O_1 : nilai *pretest* (sebelum diberikan layanan konseling individu)

X : pemberian konseling individu

O_2 :nilai *posttest* (setelah dilakukan layanan konseling individu)[4]

Berdasarkan uraian tersebut dapat peneliti simpulkan bahawa penelitian *eksperiment* merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan layanan bimbingan konseling dan sesudah diberikan layanan bimbingankonseling.

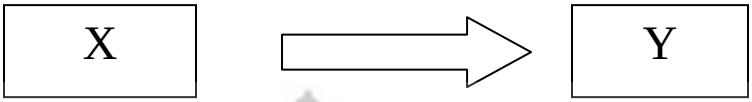
3. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peniliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini, peneliuti menentukan variabel independen (X) dari penelitian adalah faktor-faktor yang mempengaruhi, dan yang merupakan variabel dependen (Y) dari penelitian ini adalah kepercayaaan diri korban *bullying*. Hubungan antara

[4] *Ibid*.h.75.

kedua variabel X dan Y tersebutdigambarkan sebagai berikut:

Gambar 3
Hubungan Antara Variabel



Keterangan : X = Pendekatan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Terapy*teknik*Homework Assigment*

Y= Kepercayaan dirisiswa korban *bullying*

B. Definisi operasional

Agar variabel yang ada dalam penelitian ini dapat diteliti, perlu dirumuskan terlebih dahulu atau diidentifikasikan secara operasioanal. Definisi operasioanal merupakan uraian singkat yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasikan variabel yang digunakan. Definisi operasioanal digunakan untuk menjelaskan pengertian operasioanal dari variabel-variabel penelitian dan menyamakan presepsi agar terhindar dari kesalahpahaman dalam menafsirkan variabel.

Tabel 2
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Indikator	Hasil ukur	Alat ukur	Skala ukur
1.	Variabel bebas (X) adalah *Rational Emotive Behaviour Therapy*teknik *Homework Assigment*	Konseling *rational emotive behaviour therapy (REBT)*teknik*Homework Assigment*merupakan pendekatan behavioral kognitif. REBT teknik *Homework Assigment*berupaya berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pikiran yang irasioanal sehingga fokus penanganannya adalah pemikiran individu yang didasari dengan pekerjaan rumah.			Observasi	
2.	Variabel terikat (Y) adalah kepercayaan diri korban *bullying*	Kepercayaan diri didefinisikan juga sebagai sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap	Rendahnya kepercayaan diri a) Tidak ada kemauan dan usaha b) Pesimis c) Tergantung pada orang lain d) Mudah sekali menyerah e) Sulit untuk menyesuaikan	Skala penilaian kepercayaan diri korban bullying, dengan kategori a. Penuh (149-184) b. Tinggi (112-148) c. Sedang (75-111)	Angket kepercayaan diri berjumlah 46 item pernyataan A= Selalu B= Sering C= Kadang-kadang D= tidak pernah	interval

		lingkungan/ situasi yang dihadapinya.	diri f) Merasa dirinyarendah g) Tak dapat memanfaatkan kelebihan Tingginya Kepercayaan diri a. Kemauan dan usaha b. Optimis c. Mandiri d. Tidak mudah menyerah e. Mampu menyesuaikan diri f. Memiliki mental dan fisik yang menunjang g. Memiliki dan memanfaatkan kelebihan	d. Rendah (37-74) e. Sangat rendah (0-36) Rentang percaya diri dari 0-70		

C. Populasi, Sample, dan Teknik Sampling Penelitian

1. Populasi

Menurut suharsimi Arikunto mengemukakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Berdasarkan pendapat diatas dapat ditari kesimpulan bahwa yang dimaksud populasi adalah tingkah laku yang irrasional yang dipelajari, selanjutnya tingkah laku irrasional dapat diganti dengan tingkah laku rasional sebagai sasaran penelitian.[5] Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar dapat

[5] ArikuntoSuharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*(Jakarta: RinekaCipta, 2010), h. 173.

dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3
Populasi Penelitian

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
VIII	11	43	54

Sumber : Dokumentasi, SMP Negeri 3 Terbanggi Besar

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil yang akan diteliti.[6] Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa sampel adalah bagian dari populasi sebuah penelitian. Sampel yang akan diteliti adalah kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar yang berjumlah 17 (tujuh belas) siswa yang diperoleh melalui penyebaran angket kepercayaan diri.

3. Teknik Sampling

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sample dengan menggunakan pertimbangan-pertimbangan atau tujuan tertentu.Alasannya karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu, yaitu siswa korban *bullying* dengan kepercayaan diri rendah. Dengan demikian teknik ini dipandang lebih efektif dan efisien.[7]Adapun kriteria pemilihan sampel:

---

[6] *Ibid*, Sugiono, h.174.
[7] *Ibid*,Sugiono, h.68.

a) Siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar;

b) Siswa yang teridentifikasi yang dikategorikan memiliki rendahnya kepercayaan diri dengan skor sangat rendah 0-36 dan rendah dengan skor 37-74.

c) Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

D. TeknikPengumpulanData

1. Metode Observasi

Observasi di artikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematik terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Teknik observasi yang akan digunakan peneliti yaitu observasi tersetruktur. Observasi tersetruktur adalah observasi yang telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang akan di amati. Observasi dalam penelitian ini digunakan saat *pre-test* dan *post-test.* Hal ini di karenakan yang akan diteliti adalah perilaku siswa korban *bullying* yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, sehingga pengamatan terhadap perubahan perilakunya pun akan mudah dilakukan.

2. Metode Wawancara

Wawancara adalah suatu cara pengumpulan data dengan jalan mengajukan pertanyaan secara lisan kepada sumber data, dan sumber data juga memberikan jawaban secara lisan pula. Maka wawancara merupakan bentuk komunikasi verbal antara peneliti dengan guru Bimbingan Konseling, semacam percakapan untuk memperoleh informasi tentang pelaksanaan

layanan bimbingan pribadi dengan teknik REBT *homework assigment* yang ada di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar. Pada penelitian ini dilakukan secara bebas tanpa terikat oleh pernyataan tertulis agar dapat berlangsung luwes dengan arah yang terbuka.[8]

3. Metode kuesioner/ Angket

Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner yang digunakan peneliti adalah kuesioner langsung. Kuesioner langsung yang digunakan untuk memperoleh data tentang rendahnya kepercayaan diri siswa korban *bullying* kelas VIII di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar.[9]

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan dalam angket peneliti menggunakan skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan presepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial.[10] Untuk pertanyaaan *favorabel* (item pernyataan yang mendukungobjek yang ingin diukur) bergerak dari 4,3,2,1 dan bila *unfavorabel* dari 1,2,3,4 seperti tabel berikut:

---

[8] *Ibid*, h.61.
[9] *Ibid*, h.142.
[10] Jurnal kepercayaan diri" (On-line), tersedia di: http// *digilib.uinsby.ac.id.htm (10 juny 2016)*

Tabel 4
Skor jawaban responden terhadap instrumen

No	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
		Favorabel	***Unfavorabel***
1	Selalu	4	1
2	Sering	3	2
3	Kadang-kadang	2	3
4	Tidak pernah	1	4

Dengan menggunakan rentangan skor dari 1-4 dan banyaknya item 46, sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

a. Skor Maximum : 4 X 46 = 184
b. Skor Minimum : 1 X 46 = 46
c. Rentang : 184 – 46 =138
d. Jarak Interval : 138 : 5 = 27,6

E. Pengembangan Instrument Pengumpulan Data

Metode yang penelti gunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket/kuesioner, metode wawancara (*interview*), observasi dan metode dokumentasi. Berdasarkan metode pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui tingkatkepercayaandirisiswa adalah dengan lembar angket.

Dasar teori pengembangan instrument ini ditinjau dari pengertian dan indikator kepercayaan diri. Dalam definisi operasional menjelaskan bahwa

kepercayaan diri merupakan *Self confidence*diartikan sebagai perilaku yang membuat individu memiliki pandangan positif dan realistis mengenai diri mereka sendiri dan situasi di sekelilingnya. Indikator kepercayaan diri dapat dilihat dari beberapa aspek berikut ini:

Tabel 5
Indikator Kepercayaan Diri

Variabel	**Sub Variabel**	**Indikator**	**Jumlah Item**	**No. Item**	
				(+)	**(-)**
Percaya Diri	Keyakinan Diri	Kemauan dan usaha	7	1, 7, 20, 44	27, 32, 39
		Optimis	7	2, 8, 14, 45	21,33, 40
	Sikap positif	Mandiri	4	9, 34	15, 22
		Tidak mudah menyerah	8	10, 23, 28, 35, 41	3, 16, 46
		Mampu menyesuaikan diri	7	4, 11, 36, 42	17, 24, 29
	Memanfaatkan kelebihan	Memiliki dan memanfaatkan kelebihan	6	5, 12, 18, 37	25, 30
		Memiliki mental dan fisik yang menunjang	7	6, 13, 19, 26	31, 38, 43
		Jumlah	46	27	19

Sebelum angket tersebut dibagikan maka peneliti menguji validitas dan reabilitas angket tersebut untuk mengetahui angket tersebut layak untuk digunakan atau tidak, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. **Uji Validitas**

Validitasi merupakan daerajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dilaporkan peneliti. Suatu instrument yang dikatakan valid menunjukkan bahwa alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Uji validitasi yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan rumus "korelasi *product moment*".[11]

$$\mathbf{r_{x(y-1)} = \frac{r_{xy}S_y - S_x}{\sqrt{S_y{}^2 + S_x{}^2 - 2r_{xy}(S_y)(S_x)}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara X dan Y
N = jumlah sampel
X = jumlah skor item
Y = jumlah skor total

Kaidah keputusan: jika $t_{hit} > t_{tabel}$ = valid

$t_{hit} > t_{tabel}$ = tidak valid

[11] *Ibid*, Sugiyono, h.267.

Dari hasil analisis diatas maka terkumpul 30 responden kemudian didapatkan 40 koefisien korelasi (dari jumlah 46) dapat dilihat pada baris total(data terlampir). Dimana dari angket 1-40 memiliki nilai diatas nilai 0,361 maka di katakan valid.

2. Uji Reabilitas Instrumen

Reabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitasi data atautemuan. Suatu nyata dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih penelitian dalam objek yang sama,menghasilkan data yang sama, apabila sekelompok dan jika dipecah menjadi dua menunjukan data yang tidak berbeda.[12]

Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1}\right]\left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_i^2}\right]$$

keterangan :

r11 : realibilitas instrument
k : banyaknya butir pertanyaan
$\sum Si^2$:jumlahnya variasi butir
Si^2 :varian total

Kriteria Relibilitas:

0,81-1,00 : sangat tinggi

0,71-0,90 : tinggi

0,41-0,70 : cukup tinggi

[12] *Ibid*, h.268.

0,21-0,40 : rendah

0,00-0,20 : sangat rendah

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas angket diperoleh 0,89 sehingga instrument tersebut reliabel karena lebih dari 0,70 dan termasuk ketegori sangat tinggi

F. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoadmojo setelah data –data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing, coding, processing dan cleaning*.

a. *Editing* (pengeditan data), adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaannya, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.

b. *Coding* (pengkodean), setelah melakukan editing, selanjutnya dilakukan pengkodean "*coding*", yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi dua angka atau bilangan.

c. Data *entry* (pemasukan data), yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk "kode" (angka atau huruf)

dimasukan kedalam program "*software*" S*PSS for windows reliese 16* yang sering digunakan untuk "entri data" penelitian.

d. *Cleaning* data (pembersihan data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicekembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode dan ketidaklengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

2. Analisis data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket dan wawancara dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit , melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.[13]

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya pendekatan rational emotive behavior therapy siswa dapat digunakan rumus t atau t-test sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^{2}}{N(N-1)}}}$$

[13] Sugiono, Op.Cith., h.244.

Keterangan :

t-test : perbedaan test awal dan test akhir
Md : mean dari deviasi (d) antar posttest dan pretest
Xd : perbedaan deviasi dengan maen deviasi
N : banyak subyek
Df/db : ditemukan dengan (n-1).[14]

IAIN
RADEN INTAN
LAMPUNG

[14] Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 349-350.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Sejarah SMP Negeri 3 Terbanggi Besar

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Terbanggi Besar didirikan pada tanggal 8 Februari 1988 berdasarkan Surat Keputusan Kenegrian Nomor 052/0/1988 tentang Pembukaan dan Penegrian Sekolah Tahun Ajaran 1987/1988. Menteri Departemen Pendidikan dan Kebudayaan tanggal 18 Januari 1988 No. 11/A5.1/E/1988; Menimbang bahwa dalam rangka menambah Sekolah Menengah Umum Tingkat Pertama (SMTP) Tahun Ajaran 1987/1988 dipandang perlu membuka, Memperhatikan: Surat Mentri Negara Pendayagnaan Aparatur Negara tanggal 11 Januari 1988 No.308/1/MF.NPAN/1/8A. Memutuskan dan Menetapkan: Membuka Sekolah Menengah Tingkat Pertama (SMTP) sesuai dengan ketentuan dan keputusan Menteri Pendidikan Kebudayaan tanggal 22 Desember 1987 No. 3370/C/1978 untuk Sekolah Menengah Umum Tingkat Pertama yang disingkat SMP Negeri. Keputusan mulai berlaku pada tanggal ditetapkan dan berlaku surat terhitung mulai tanggal 1 Juli 1987.

Tanggal 1 Juli 1987 resmi mulai berjalan sebagaimana mestinya dengan nama sekolah SMP N Bandarjaya. Kemudian mulai tahun pelajaran 1997/1998 karena adanya peraturan baru tentang pemberian nama sekolah. Maka SMP N Bandarjaya berganti nama menjadi SLTP N 7 Terbanggi Besar. Kemudian pada tahun pelajaran 2003/2004 berganti lagi menjadi SLTP N 3 Terbanggi Besar,

berubah nama lagi pada tahun pelajaran 2004/2005 hingga saat ini menjadi SMP Negeri 3 Terbanggi Besar. SMP Negeri 3 Terbanggi Besar dibangun di atas tanah seluas $\pm$15.000 m^3 dengan batas-batas wilayah sebagai berikut:

a. Sebelah timur berbatasan dengan permukiman penduduk
b. Sebelah barat berbatasan dengan Jalan Gatot Subroto.
c. Sebelah Utara berbatasan dengan lebung.
d. Sebelah Selatan berbatasan dengan pemukiman penduduk

Visi : Unggul dalam Prestasi berdasarkan Iman dan Taqwa.

Misi :

1. Kebiasaan –kebiasaan beribadah/ imtaq hidup bersih, sopan santun, disiplin dan berbudi pekerti luhur
2. Pembelajaran yang Inovatif dengan strategi/ metode / pendekatan yang sesuai
3. Pencapaian prestasi akademik dan non akademik
4. Peningkatan SDM Pendidikan dan tenanga Kependidikan yang berkualitas dan berkepribadian.
5. Sarana prasarana/ fasilitas yang memadai
6. Sistem komputerisasi administrasi sekolah.

B. Data Guru dan Kondisi Sarana Prasarana SMP Negeri 3 Terbanggi Besar

Berikut ini adalah data guru dan tenaga kependidikan SMP Negeri 3 Terbanggi Besar.

Tabel 6
Data Guru SMP Negeri 3 Terbanggi Besar

No	Guru/Laboran/Pustakwan/TAS	L	P	Jumlah
1	Guru Mata Pelajaran	19	20	39
2	Guru BK	-	2	2
3	Pustakawan	-	2	2
4	Laboran	-	2	2
5	Teknisi	1	-	1
6	Tenaga Adm. Sekolah (TAS)	1	4	5
7	Penjaga Sekolah	1	-	1
8	Petugas Kebersihan	3	2	5
9	Petugas Taman	-	2	2

Sumber: Dokumentasi, SMP Negeri 3 Terbanggi Besar tahun 2016

Dari data di atas dapat diketahui bahwa jumlah guru dan tenaga kependidikan laki-laki adalah 25 orang, sedangkan untuk guru perempuan berjumlah total 34 orang. Dengan total keseluruhan tenaga pengajar adalah 59 orang. Adapun aspek yang dinilai dalam sarana dan prasarana sekolah SMP Negeri 3 Terbanggi Besar.

Tabel 7
Kondisi Sarana Prasarana SMP Negeri 3 Terbanggi Besar

No	Aspek Yang di Nilai	Deskripsi Hasil Pengamatan	Ket
1	Kondisi fisik sekolah	Terawat dengan baik	
2	Potensi peserta didik	Cukup berpotensi rata-rata peserta didik aktif	
3	Potensi guru	Berpotensi baik dan Disiplin	
4	Potensi karyawan	Baik dan disiplin	
5	Fasilitas KBM, Media	Cukup untuk menunjang proses KBM	
6	Perpustaakan	Pengorganisasian dan penyusunan buku serta pengadaan buku baik, ruangan teratata rapi, dan suasana tenang	
7	Laboratorium	Alat dan bahan tersusun rapi	
8	Bimbingan Konseling	Berfungsi, terutama untuk menunjang proses pendidikan di sekolah	
9	Ekstrakurikuler	OSIS, Pramuka, PMR, Seni Tari, Rohis, berjalan dengan baik	
10	Organisasi	Sangat optimal, karena sudah	

	dan fasilitas OSIS	memiliki ruangan sendiri	
11	Organisasi dan fasilitas UKS	Obat-obatan tersedia, ruangan tertata dengan rapi	
12	Administrasi	Terorganisasi dengan sistematis dan manajemen yang baik	
13	Karya tulis ilmiah remaja	Sangat baik	
14	Karya ilmiah guru	Sangat baik	
15	Koperasi peserta Didik	Berfungsi dengan baik	
16	Tempat ibadah	Berfungsi dengan baik	
17	Kesehatan Lingkungan	Kebersihan dan kerapian terjaga	
18	Lain-lain	Kondisi toilet terjaga	

Sumber : Dokumentasi, SMP Negeri 3 Terbanggi Besar tahun 2016

C. Hasil Penelitian

1. Gambaran Hasil Pra Pelaksanaan layanan Konseling REBT

Pelaksanaan penelitian penggunaan layanan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik korban *bullying* dilaksanakan di SMP Negeri 3

Terbanggi Besar. Sebelum pelaksanaan layanan Bimbingan Konseling terlebih dahulu peneliti menentukan subjek penelitian dengan menyebar angket kepada seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar yang mengalami korban *bullying* untuk mengetahui peserta didik mana yang memiliki rasa percaya diri rendah. Setelah dianalisis, kemudian dari hasil angket tersebut didapatkan 17 sampel peserta didik korban *bullying* yang mengalami kepercayaan diri yang rendah yang akan dijadikan subjek dalam penelitian ini. Berdasarkan hal tersebut diberikan *treatment* kepada peserta didik dengan layanan Bimbingan Konseling individu *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).Kemudian peserta didik diberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden sebagai tanda kesediaan untuk mengikuti layanan kegiatan ini. Peneliti membuat kesepakatan untuk melakukan layanan dan mendapatkan hari dan waktu pelaksanaan.

Tahap selanjutnya adalah peserta didik tersebut kemudian dipanggil dan berkumpul dalam satu tempat yang telah disepakati sebelumnya. Peserta didik korban *bullying* tersebut nantinya akan diberikan layanan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* menggunakan teknik *Homework Assigment* yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri.

2. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Konseling

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari observasi yang dilakukan oleh peneliti mengenai kepercayaan diri rendah peserta didik korban *bullying*. *Pretest* dapat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal peserta didik korban *bullying* yang mengalami kepercayaan diri yang rendah sebelum diberi perlakuan. *Pretest* tersebut diberikan kepada peserta didik siswi kelas VIII di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar. Berikut disajikan hasil kondisi *pretest* peserta didik korban *bullying* yang memiliki percaya diri rendah:

Tabel 8
Data Peserta didik Korban *Bullying* yang memilki Kualitas Percaya Diri Rendah

No	Nama Inisial Peserta didik	Skor	Kriteria
1	DF	71	Rendah
2	Y	59	Rendah
3	MK	73	Rendah
4	YE	53	Rendah
5	MN	56	Rendah
6	SU	72	Rendah
7	AD	74	Rendah
8	RU	70	Rendah
9	SM	72	Rendah
10	IQ	70	Rendah
11	FN	71	Rendah
12	DA	72	Rendah
13	SR	72	Rendah
14	AS	46	Rendah
15	AN	69	Rendah
16	DM	67	Rendah
17	MF	74	Rendah

Berdasarkan tabel 8 di atas menunjukan hasil *pretest* peserta didik korban *bullying* di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar mengalami skor *pretest* yang sangat rendah dan rendah. Maka dalam hal ini perlunya pemberian *treatment*/perlakuan pada peserta didik yang mengalami kepercayaan diri yang rendah.

Perlakuan diberikan melalui layanan konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assigmnet*. Ada beberapa tahapan yang dilakukan dalam pemberian perlakuan atau *treatment*, antara lain:

a. Tahap 1:

Proses dimana peserta didik diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irasional. Pada tahap ini peserta didik diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut. Berikut tahap pertama Bimbingan Konseling secara lebih rinci:

1. Pembinaan hubungan baik dan identifikasi masalah
2. Penentuan tujuan konseling
3. Penjelasan tentang pola A-B-C dalam konseling REBT
4. Menunjukkan keyakinan irasional yang dimiliki peserta didik

b. Tahap 2:

Pada tahap ini peserta didik dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini peneliti mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Peneliti juga mendebat pikiran, irasional peserta didik dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahapan ini peneliti menggunakan teknik-teknik Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk membantu peserta didik menggembangkan pikiran rasional. Berikut tahapan kedua Bimbingan Konseling secara rinci:

1. Mempertentangkan keyakinan irasional yang dianut peserta didik
2. Menunjukkan kepada peserta didik bahwa permasalahan yang dihadapi dikarenakan peserta didik memelihara keyakinan irasional
3. Membelajarkan pesera didik untuk berfikir irasional dan logis
4. Memberikan *home work assignment*

c. Tahap 3:

Tahap ketiga, peserta didik dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan fillosofi hidup yang rasional sehingga peserta didik tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikirian irasional. Berikut tahap ketiga konseling individu secara lebih rinci:

1. Mendiskusikan keyakinan irasional yang dimiliki peserta didik
2. Mendiskusikan *home work* yang telah dilakukan
3. Membuat cara pandang yang baru atas masalahnya, evaluasi, dan terminasi

d. Tahap 4:

Pertemuan keempat konseling ini merupakan *follow up* dari kegiatan konseling. Pertemuan terakhir ini mendiskusikan perkembangan siswa ketika di dalam kelas serta di luar kelas mengenai kepercayaan dirinya.

Yaitu proses pengembangan filosofi hidup rasional. Sebelum dilakukan Bimbingan Konseling individual anggota melakukan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal dan melakukan *post-test* untuk mengetahui kondisi setelah mendapatkan konseling individual.Selain menggunakan skor *pretest* dan *posttest*.

Hasil pelaksanaan Bimbingan Konseling individual adalah: Peserta didik korban *bullying* serta guru wali kelas, guru MTK dan guru BK menyampaikan kesan yang positif dalam menilai pelaksanaan konseling individual ini. Mereka merasa mendapat manfaat dari pelaksanaan konseling. Adapun menurut mereka yaitu:

DF : Kemampuan saya tiba-tiba muncul. Saya berfikir dan berfikir dan tidak mengecewakan. Mula-mula saya ragu-ragu. Saya belajar dan berketetapan hati bahwa saya mampu akhirnya saya tidak malu dan tidak seperti yang sudah-sudah

Y : Bisanya saya rendah diri, tetapi saya sekarang tidak merasa rendah diri lagi. Saya telah yakin dan positif tentang diri saya sendiri dan segala sesuatunya telah berubah.Saya merasa bahwa saya dapat berbicara lebih banyak tentang ilmu pengetahuan yang telah saya ketahui dan saya lebih percaya diri pada diri sendiri.Guru-guru saya mengetahuinya juga.Tampaknya seperti datangnya tiba-tiba dan keluar dari kegelapan kecahaya terang sehingga timbul harapan baru.Tiba-tiba saya menjadi manusia baru.

MK : Sekarang kawan-kawan saya tampak bersikap lebih baik kepada saya. Dan saya tidak lagi merasa terpencil, seperti yang sudah-sudah.Segala sesuatunya terasa lebih mudah dan lebih gampang dikerjakan.

YE : Rasanya saya lebih banyak mengetahui diri saya dibandingkan pada masa-masa lalu. Karena saya menjadi manusia baru maka teman-teman saya bersikap positif pada sya. Dan bagi saya perubahan itu tampaknya secara alamiah dan datang sendiri, setelah saya berusaha keras dan berfikir positif tentang diri saya, munkin berkat doa dan usaha saya dibeberapa waktu lalu.

MN : Saya tidak ragu-ragu dan bimbang dalam mengambil segala keputusan serta saya dapat memanfaatkan apa yang menjadi kelebihan pada diri saya.

SU ; Saya tau bahwa cara memecahkan masalah dan menghadapi masalah.

Wali Kelas : Peserta didik korban *bullying* sekarang sudah mengalami kemajuan, hal ini terlihat dari perilaku peserta didik korban *bullying* untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh semangat dan berusaha untuk mencari bahan dengan jalan membaca buku diperpustakaan serta mengajukan pertanyaan kepada guru ketika ada pertanyaan yang mereka kurang pahami dalam tugas

Serta sudah mau menerima nasehat dan saran dari orang lain, hal ini terlihat ketika peserta didik korban *bullying* mendapatkan nasehat dan ditanya oleh guru tidak lari atau menghindar seperti biasanya..

Guru MTK : mampu menyesuaikan diri serta percaya akan kemampuan sendiri sudah memiliki kriteria tinggi. Peserta didik korban *bullying* juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Peserta didik korban *bullying* tidak lagi menolak ketika mendapatkan tugas kelompok, dan sudah mau untuk bergabung dengan teman satu kelompok. Peserta didik korban *bullying* juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika dalam kelompok, meski tidak banyak yang mereka sampaikan.

Guru BK : Kemampuan tidak mudah menyerah memiliki kriteria tinggi. Peserta didik korban *bullying* sudah mulai terbuka akan permasalahan yang dihadapinya, hal ini terlihat dari kemauan peserta didik korban *bullying* untuk melapor ketika dia diganggu oleh teman-temannya ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, peserta didik korban *bullying* juga sudah berani unuk melawan ketika diejek oleh teman-temannya.

3. Interpretasi Data

Sebelum dilakukan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik *homework assigment* dilakukan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal dan melakukan *posttest*, untuk mengetahui kondisi setelah mendapatkan konseling *rational emotive behaviour therapy* teknik *homework assignment*.

Berdasarkan perhitungan pada tabel 9 di bawah ini dapat diketahui perbandingan skor *pretest* 67,11 dan skor *posttest* 106,94 yang berarti terjadi peningkatan sebesar 39,82. Hal ini membuktikan bahwa adanya peningkatan rasa percaya diri peserta didik korban *bullying* di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar setelah mendapatkan layanan konseling *rational emotive behaviour therapy* teknik *homework assignment.*

Tabel 9

Tabel Kerja Skore *Pretest* dan *Posttest* Kepercayaan Diri Peserta didik Korban *bullying* SMP Negeri 3 Terbanggi Besar

No	Nama	*Pretest*	*Posttest*	Gain (d) *Pretest – Posttest*
1	DF	71	108	37
2	Y	59	111	52
3	MK	73	115	42
4	YE	53	113	60
5	MN	56	103	47
6	SU	72	102	30
7	AD	74	110	36
8	RU	70	112	42
9	SM	72	108	36
10	IQ	70	114	44
11	FN	71	110	39
12	DA	72	109	37
13	SR	72	105	33
14	AS	46	92	46
15	AN	69	98	29
16	DM	67	100	33
17	MF	74	108	34
N= 17		∑ = 1141 X1= 1141÷17 = 67,11	∑ = 1818 X2=1818÷17 = 106,94	∑d= 677 Md=∑d÷N = 677÷17 = 39,82

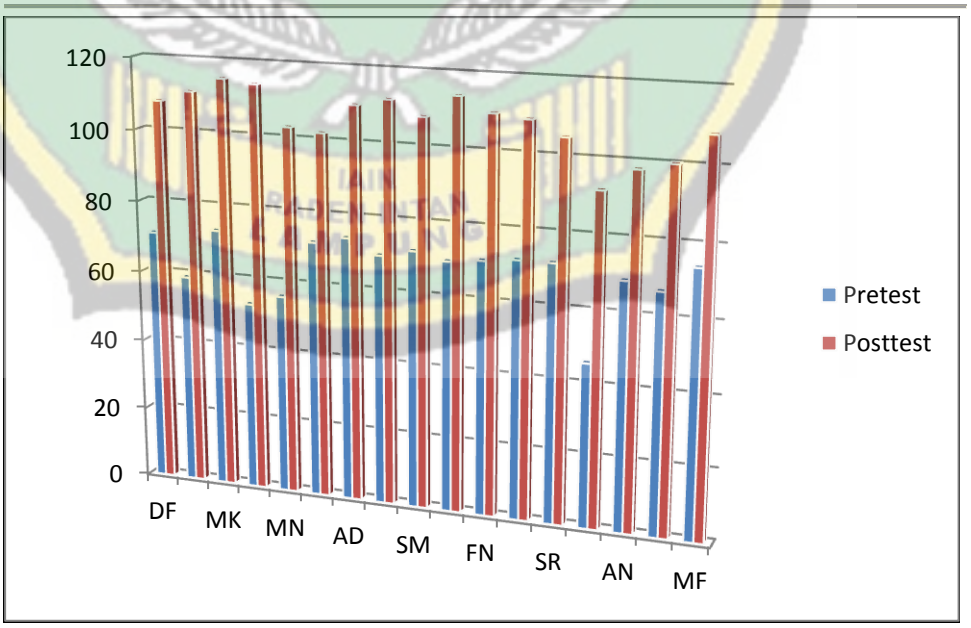
Tabel 10

Data skor hubungan percaya diri peserta didik korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* teknik *Homework Assigment (HA)*

No	Nama	Sebelum ada layanan	Kriteria	Sesudah ada layanan	Kiteria
1	DF	71	Rendah	108	Sedang
2	Y	59	Rendah	111	Sedang
3	MK	73	Rendah	115	Tinggi
4	YE	53	Rendah	114	Sedang
5	MN	56	Rendah	103	Sedang
6	SU	72	Rendah	102	Sedang
7	AD	74	Rendah	110	Sedang
8	RU	72	Rendah	112	Tinggi
9	SM	70	Rendah	108	Sedang
10	IQ	71	Rendah	114	Tinggi
11	FN	72	Rendah	110	Sedang
12	DA	46	Rendah	109	Sedang
13	SR	69	Rendah	105	Sedang
14	AS	72	Rendah	92	Sedang
15	AN	74	Rendah	98	Sedang
16	DM	70	Rendah	100	Sedang
17	MF	67	Rendah	108	Sedang

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat pengukuran peningkatan percaya diri sebelum dilakukan layanan bimbingan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* teknik *homework assignment* dan setelah dilakukan layanan bimbingan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* teknik *homework assignment* skor *pretest* dan *posttest* meningkatkan dengan rata-rata 39,82 dan dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* teknik *homework assignment* berdampak positif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik-siwi korban *bullying*.

Grafik Hasil Pretest dan Posttest
Layanan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik *Homework Assigment*



Gambar 4

Berdasarkan grafik diatas dapat dilihat pengukuran hasil *pretest* dan *posttest* sebelum dilakukan dan setelah dilakukan dengan skor peningkatan adalah 47,66. Dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik *Homework Assigment*dapat menangani rendahnya kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*.

4. Persyaratan Melakukan Uji-t Paired Sample T-Test

Uji Paired Sample t-test adalah uji perbedaan rata-rata dua sample berpasangan atau uji paired sampel t-test digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan Mean untuk dua sampel bebas (Independen) yang berpasangan. Adapun yang dimaksud dengan berpasangan adalah data pada sample kedua merupakan perubahan / perbedaan dari data sampel pertama atau dengan kata lain sebuah sampel dan subyek sama mengalami dua perlakuan.

Analisis dalam uji paired sample t-test melibatkan dua pengukuran pada subyek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu, apabila suatu perlakuan tidak memberi pengaruh maka perbedaan rata-rata adalah NOL. Melakukan uji t Paired Sample t-test diperlukan data berkala interval atau rasio yang dalam SPSS disebut dengan Scale dan pengujian terhadap sampel tersebut dilakukan 2 kali (sebelum dan sesudah perlakuan).

Adapun dasar penggunaan uji t- Paired Sample t-test ialah observasi penelitian untuk masing-masing data. Untuk penelitian kali ini peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Walk di karenakan jumlah subjek kurang dari 50. Dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas > 0,05. Jika didapatkan hasil dari uji normalitas diatas probabilitas atau P > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa sampel berdistribusi normal. Berikut peneliti paparkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk:

Tabel 11

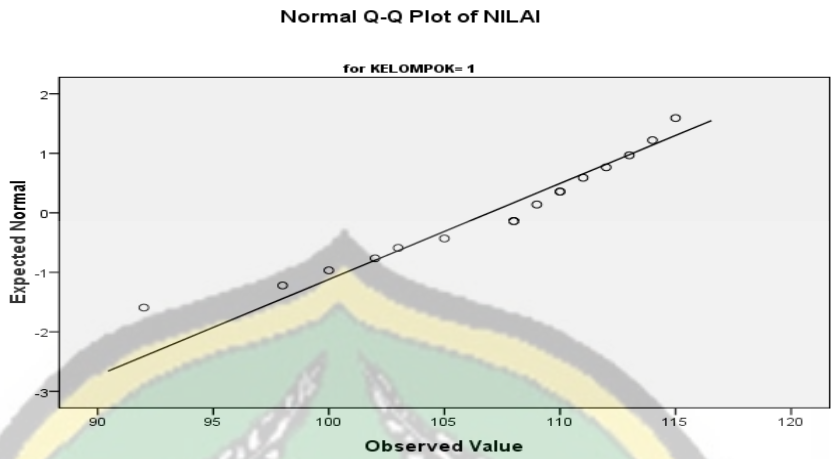
Hasil Uji Normalitas

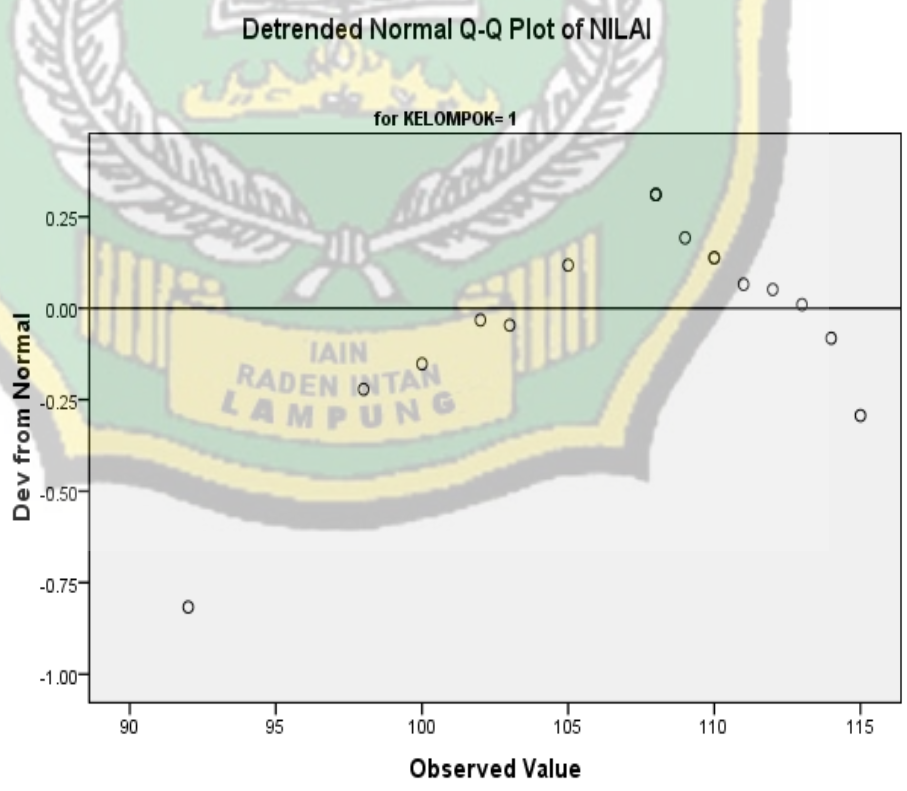
Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	KELOMPOK	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
NILAI	1	.215	17	.036	.929	17	.212

a. Lilliefors Significance Correction

Dari tabel 11 diatas diketahui bahwa nilai sig Shapiro-Wilk adalah lebih besar dari nilai probabilitas 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa sampel pada penelitian ini berdisitribusi normal. Berikut peneliti tampilkan grafik normalitas.


Normal Q-Q Plot of NILAI
for KELOMPOK= 1
Expected Normal
Observed Value
2
1
0
-1
-2
-3
90
95
100
105
110
115
120


Detrended Normal Q-Q Plot of NILAI
for KELOMPOK= 1
Dev from Normal
Observed Value
0.25
0.00
-0.25
-0.50
-0.75
-1.00
90
95
100
105
110
115

D. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ho : Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy teknik Homework Assigment* tidak dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying.*

Ha : Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy teknik Homework Assigment* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying.*

Berikut hipotesa statistiknya:

Ho:$\mu 1=\mu 2$

Ha:$\mu 1\neq\mu 2$

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* pada bimbingan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan teknik *homework Assigment* untuk menangani peserta didik korban *bullying* yang mengalami kepercayaan diri rendah, perhitungan dilakukan dengan menggunakan SPSS (*statistical product and service solution) for windows realize 17*, didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 12

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Postest	-39.82353	8.13354	1.97267	-44.00541	-35.64165	-20.188	16	.000

E. Pembahasan

Kurangnya kepercayaan diri yang dialami oleh tujuh belas peserta didik diakibatkan oleh *bullying* verbal dari teman-teman di sekolahnya. *Bullying* sendiri memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku peserta didik, seperti menarik diri terhadap lingkungan, merasa tidak aman, cemas yang berlebihan, mempengaruhi konsentrasi di sekolah serta membuat peserta didik menghindari sekolah sehingga selalu saja ada alasan untuk tidak masuk sekolah. Selain itu, peserta didik 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 diliputi keragu-raguan

untuk menentukan suatu tindakan, mudah cemas, selalu tidak yakin, dan mudah patah semangat.[1]

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.[2] 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 ketujuh belas peserta didik 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. Peserta didik korban *bullying* yang memiliki kepercayaan diri rendah, mereka cenderung *introvert* dan sulit untuk berinteraksi dengan orang lain maupun dengan lingkungan, karena peserta didik tersebut cenderung menghindari situasi komunikasi. Terlalu

---

[1] Jurnal kepercayaan diri" (On-line), tersedia di: http// *digilib.uinsby.ac.id.htm (10 juny 2016)*

[2] Leni Fitriani, *Merajut Pede* (Jakarta: PT. Intemedia CiptaNusantara, 2011), h.40

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

Berdasarkan tabel 12 diperoleh bahwa t adalah -020,188 *mean* adalah -39,823533, 95 % *confidence interval of the difference lower* = -44,0054 dan *upper* = -35,64165. Kemudian t_{hitung}dibandingkan t_{tabel} = 2,11991 pada derajat kebebasan df = 16 , maka ketentuan $t_{hitung} \geq$ dari t_{tabel} (-20,188 ≥2,11991). Nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 (0.000≤0,005). Ini menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, dengan demikian peserta didik korban *bullying* yang kepercayaan dirinya rendah terdapat perubahan setelah diberikan layanan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik*Homework Assigment.* Dilihat dari ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$, hasil perhitungan lebih besar $t_{hitung} > t_{tabel}$, jadi dapat disimpulkan bahwa layanan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik *Homework Assigment* dapat menangani peserta didik korban *bullying* yang mempunyai kepercayaan diri rendah di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2016/2017.

Bimbingan Konseling *rational emotif behavior therapy* pada dasarnya membantu individu yang mengalami rasa kurang percaya diri, karena rasa kurang percaya diri bermula pada pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran peserta didik tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, yang memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah

laku seseorang, sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang tersebut menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya.[3]

Bimbingan Konseling *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment* membantu peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah akibat *bullying* dengan menunjukkan keyakinan irasional yang dimiliki peserta didik tersebut, kemudian mempertentangkannya sehingga peserta didik menyadari bahwa kurangnya kepercayaan dirinya berasal dari keyakinan irasional yang dianutnya serta mampu mengubah keyakinan irasinoal menjadi keyakinan yang lebih rasional sehingga kepercayaan diri peserta didik meningkat. Teknik yang digunakan adalah teknik *home work assignment* dimana peserta didik diberi tugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menentukan pola tertentu yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, peserta didik dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikan respon-respon tertentu, berkonfrontasi dengan *self verbalitation* yang mendahuluinya. Tugas yang diberikan adalah

[3] Suzana, " Efektivitas Layanan Konseling Individual Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016". (Sripsi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung, 2015), h. 88.

mempelajari perjalanan hidup seorang tokoh terkenal yang memulai karirnya dari nol untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru bahwa orag miskin tidak bisa melakukan apa-apa, melakukan latihan-latihan untuk memulai pembicaraan dengan orang lain. Selanjutnya tugas yang diberikan, dilaporkan oleh klien dalam pertemuan konseling ke 3 dengan praktikan. Tugas atau latihan yang diberikan kepada tiap peserta didik hampir sama, hal ini didasarkan pada *believe irrasional* yang selama ini dipelihara oleh peserta didik hampir sama.

Pada kasus kurangnya kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* ini *home work* yang diberikan berupa tugas untuk membaca biografi dari tokoh-tokoh inspirasi seperti Chairil Tanjung, Dahlan Iskan. Harapannya peserta didik dapat termotivasi dengan perjalanan hidup tokoh tersebut yang sangat menginspirasi. Peserta didik bisa mengetahui bahwa untuk mendapatkan hasil yang maksimal harus disertai dengan usaha yang keras. Setelah klien membaca kemudian memahami biografi tokoh tersebut, peserta didik bersama dengan praktikan mendiskusikan tentang pemahaman yang telah peserta didik peroleh kemudian mengaplikasikannya terhadap kehidupan peserta didik. Dari proses konseling yang telah dilakukan terlihat perubahan perilaku klien yang menunjukkan pada meningkatnya kepercayaan diri peserta didik. Hal ini bisa dilihat dari perubahan perilaku peserta didik ketika di sekolah terutama ketika pelajaran berlangsung. Peserta didik yang dulunya selalu menolak jika mendapat tugas untuk mengerjakan soal di papan tulis

sekarang sudah mau melaksanakan tugas tersebut, peserta didik juga sudah mau mengajukan pertanyaan kepada guru. Untuk menanggulangi kendala yang dia hadapi dia sudah berani untuk meminta bantuan kepada guru maupun temannya. Peserta didik juga mulai aktif dalam diskusi kelompok, walaupun tidak banyak yang dia sampaikan. Proses konseling yang dilaksanakan selama 4 kali pertemuan pada setiap akhir pertemuan dengan peserta didik diberikan penilaian hasil akhir layanan bimbingan dan konseling, sehingga ada beberapa kesan untuk proses konseling yang diungkapkan oleh peserta didik. Penilaian tersebut dapat disimpulkan bahwa, pertemuan pada kegiatan konseling individu ini cukup berarti bagi peserta didik, karena dapat menyelesaikan masalah, mengurangi beban pikiran, dan yang terpenting kurangnya kepercayaan diri peserta didik dapat teratasi.

Perubahan perilaku peserta didik yang menunjukkan kepercayaan diri mengalami peningkatan yang cukup berarti terlihat sekali setelah pertemuan konseling ketiga, dimana peserta didik telah belajar untuk mempertentangkan pemikiran irasional serta mendiskusikan perjalanan tokoh inspiratif dari bawah sampai memperoleh kesuksesan. Banyak hal menarik yang membuat klien merasa termotivasi dan menyadari bahwa mereka juga mampu melakukan yang terbaik jika mau berusaha, dari keyakinan itulah yang membuat kepercayaan diri peserta didik secara bertahap mengalami peningkatan. Berdasarkan uraian diatas, hipotesis penelitian yang mengatakan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan konseling *Rational Emotive*

Behaviour Therapy dengan teknik *Homework Assigment* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik korban *bullying*.

F. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitiaan sudah dilaksanakan sebaik mungkin dan sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan, namun penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah yaitu keterbatasan waktu dalam pelaksanaan, keterbatasan alat pengumpul data, pengamatan, dan dokumentasi.

a) **Keterbatasan Waktu**

Pelaksanaan Bimbingan Konseling dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* yang dilakukan belum optimal. Hal ini terjadi karena pelaksanaan konseling dilaksanakan di sela-sela waktu luang dari peserta didik yaitu setelah KBM berakhir sehingga kondisi peserta didik belum maksimal seperti sudah capek, ngantuk, sehingga pelaksanaan konseling tidak bisa maksimal.

b) **Keterbatasan Alat Pengumpul Data**

Alat pengumpul data yang digunakan hanya menggunakan angket, observasi serta wawancara. Selain itu juga, peserta didik tidak mau direkam ataupun difoto, jika direkam atau difoto ada ketertutupan dari peserta didik dan jika itu terjadi maka akan menghambat jalannya proses konseling, sehingga yang dihasilkan kurang sempurna.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksananakan dan dianalisis pada bagian bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan rasa percaya diri siswa-siswi setelah diberikan layanan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan teknik *Homework Assigment*. Hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* menunjukkan terdapat perbedaan positif mengenai rasa percaya diri siswa-siwi korban *bullying*, ini terlihat dari hasil *pretest* sebesar 67,11 dan hasil *posttest* meningkatkan menjadi 106,94. Pengujian hipotesis menggunakan uji- t diperoleh t_{hitung} = -20,188. Dan dibandingkan dengan t_{tabel} = 2,11991 Maka Ho ditolak dan Ha diterima. Ini menunjukkan bahwa layanan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan teknik *Homework Assigment* efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa siswi korban *bullying* di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar.

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan bisa bermanfaat untuk pengembangan layanan Bimbingan Konseling, sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Guru BK, diharapkan melakukan penanganan lebih dini jika menemukan siswa yang menjadi korban *bullying* agar aktifitas serta interaksi sosial mereka di sekolah tidak terganggu. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *homework assignment.* Selain itu juga guru BK agar lebih memanfaatkan kegiatan konseling, karena melalui kegiatan layanan bimbingan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* siswa-siswi korban *bullying* memiliki kesempatan dalam meningkatkan percaya diri dan mampu mengeluarkan masalah yang sedang dialami.

2. Bagi sekolah

Untuk lebih memantau perilaku siswa ketika di sekolah agar tidak lagi ada *bullying* di sekolah. Selain itu juga perlu adanya kerjasama yang baik bagi semua personil sekolah dalam menjalankan tugas sehingga pelaksanaan bimbingan konseling dapat berjalan dengan baik dan dpat tercapai apa yang menjadi tujuan dari kegiatan Bimbingan Konseling tersebut yaitu meningkatkan percaya diri siswa-siswi korban *bullying* kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar. Sekolah dapat menfasilitasi sarana dan prasarana untuk kegiatan dan memiliki ruang BK yang baik. Dengan adanya kerjasama yang optimal dalam memberikan layanan Bimbingan Konseling di sekolah diharapkan akan membantu dalam meningkatkan percaya diri dengan diselenggarakannya kegiatan-kegiatan seperti Pramuka, OSIS, PMR, ROHIS

serta kegiatan ekstrakulikuler lainnya diharapkan dapat menjadi tempat siswa untuk berlatih percaya diri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti kepercayaan diri siswa dalam lingkup populasi yang lebih luas, karena penelitian ini hanya dilakukan terhadap siswa kelas VIII saja maka pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan terhadap kelas VII, VIII dan IX. Selain itu, dalam mengatasi keterbatasan waktu di harapkan peneliti melaksanakan suatu konseling di saat jam jam isitirahat dengan kondisi siswa yang maksimal.

Apabila dalam penelitian ini mempunyai banyak kekurangan mohon kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan penelitian selanjutnya. Dan semoga skripsi ini bias bermanfaat bagi kita semuanya khususnya dibidang Bimbingan Konseling.

IAIN
RADEN INTAN
LAMPUNG

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* . Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Coloroso Barbara, *Penindas, Tertindas, dan Penonton; Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU*. Jakarta: Serambi Ilmu Pustaka, 2006.

Elizabet Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (cet.V) . Jakarta: Erlangga, 1980.

Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2011

Gerald Corney, Penerjemah Mulyarto, *Teori dan Praktek Konseling dengan Psikoterapi* . California: Pasific Grove, 1995.

Jeanette Muard Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Universitas Indonesia, 2011.

Jurnal Kepercayaan diri.(On-line), tersedia di:http://diglib,Unsby.ac.id(10 Juni 2016).

Kepribadian Muslim .(On-line), tersedia di:http://afifulikhwan.blogspot.co.id /2012/06/ kepribadian- muslim.html (12 May 2016).

Levianti, " *Jurnal Psikologi Konformitas danBullying pada siswa*". Jakarta: Universitas Esa Unggul, 2008.

Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan* (cet. XV). Bandung: PT. Remaja RosdaKarya, 2010.

Natalia Mitha, wawancara dengan Guru BK, SMP Negeri 3, Terbanggi Besar, 3 May 2016.

Prayitno dan Erma Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rhineka Cipta, 2004

Richard Nelson, *Teori dan Tekhnik Konseling* (cet. I). Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.

Rosita, *Pola Asuh Orang Tua*. Jakarta: Gramedia, 2007

Sofyan S. Willis, *Konseling Individu Teori Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2003.

Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta: 2013

Supriyo, *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Jakarta: CV.Nieuw Setapak, 2008.

Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (cet. XIII) Bandung: Remaja RosdaKarya, 2012.

IAIN
RADEN INTAN
LAMPUNG