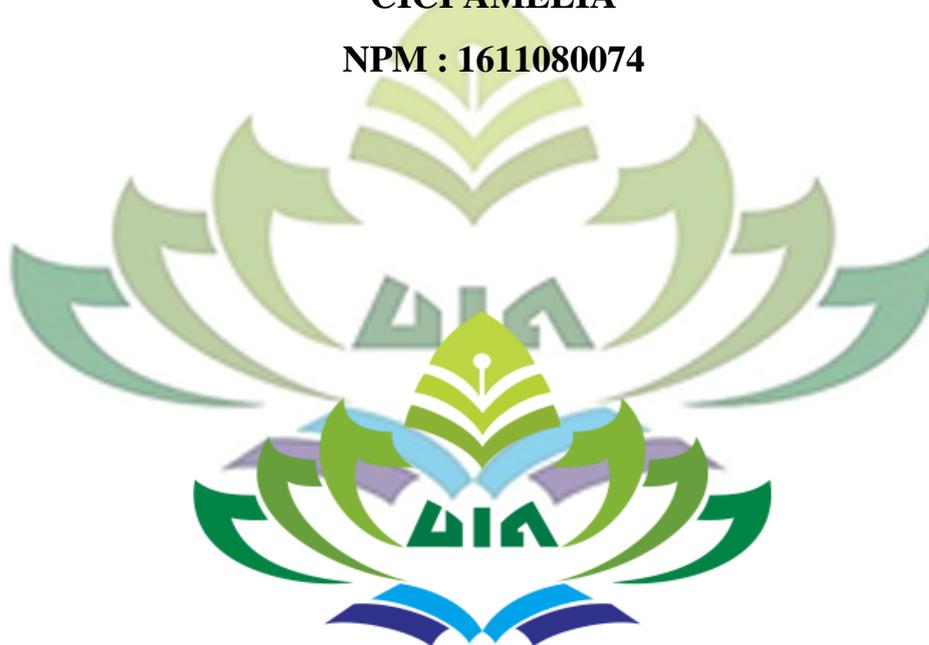


**PENGARUH KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN
RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY TEKNIK HOMEWORK
ASSIGMENT TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI KORBAN
BULLYING PESERTA DIDIK DI SMP ASSAFINA
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

CICI AMELIA

NPM : 1611080074



Prodi Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1443 H/2022

**PENGARUH KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN
RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY TEKNIK HOMEWORK
ASSIGMENT TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI KORBAN
BULLYING PESERTA DIDIK DI SMP ASSAFINA
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Mendapatkan Gelar Sarjana pendidikan (S. Pd) dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh:

**CICI AMELIA
NPM : 1611080074**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Defriyanto, S.IQ., M.Ed.

Pembimbing II : Rahma Diani, M.Pd.

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG**

1443 H/2022 M

ABSTRAK

Penelitian pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan *rational emotie behavior* teknik *homework* terhadap kepercayaan diri korban *bullying* peserta didik ini dilatar belakangi oleh sering timbulnya permasalahan peserta didik di SMP yang sering mengalami permasalahan dalam menurunnya kepercayaan diri yang diakibatkan oleh *bullying*. Timbulnya permasalahan dalam kepercayaan diri korban *bullying* peserta didik akibat perbedaan yang ada pada peserta didik, baik dari segi lingkungan masyarakat, ekonomi, dan keluarga. Maka dari itu peneliti ingin mengamati pengaruh layanan konseling individual menggunakan teknik *homework* terhadap kepercayaan diri korban *bullying* peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individual menggunakan teknik *homework* terhadap kepercayaan diri korban *bullying* peserta didik di SMP Assafina.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan observasi. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperiment design one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh layanan konseling individual menggunakan teknik *homework* terhadap kepercayaan diri korban *bullying* peserta didik. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII yang berjumlah 2 peserta didik yang memiliki permasalahan dalam kepercayaan diri. Dengan teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pengaruh layanan konseling individual menggunakan teknik *homework* terhadap kepercayaan diri korban *bullying* peserta didik kelas VII di SMP Assafina berpengaruh dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik pada peserta didik. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan sebelum dan setelah pemberian layanan berdasarkan analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon*. Dan hasil *pretest* menggunakan instrument berupa angket, peserta didik mendapatkan skor sebesar 109 dengan skor rata-rata sebesar 53,5. Kemudian hasil *posttest* peserta didik mendapatkan skor sebesar 180 dengan skor rata-rata 90. Dan diperoleh nilai signifikan 0,018 dimana nilai tersebut lebih kecil dari r^{tabel} signifikansi 0.05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak, Jika nilai z 1.3 maka didapat z tabel dengan signifikansi 0.05 yaitu sebesar 0,4115 dan dapat disimpulkan kan z hitung lebih besar dari $-Z$ tabel dan dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling individual menggunakan teknik *homework* terhadap kepercayaan diri korban *bullying* peserta didik di kelas VII SMP Assafina.

Kata Kunci: Konseling Individual, Teknik *Homework*, Kepercayaan Diri, Pengaruh.

ABSTRACT

The research on the effect of individual counseling services used a rational emotion behavior approach with homework techniques on the self-confidence of victims of bullying students is motivated by the frequent occurrence of problems for students in junior high school who often experience problems in decreasing self-confidence caused by bullying. Problems arise in the self-confidence of victims of bullying by students due to the differences that exist in students, both in terms of the community, economy, and family environment. Therefore, the researcher wanted to observe the effect of individual counseling services using the homework technique on the self-confidence of victims of bullying students. The purpose of this study was to determine the effect of individual counseling services using the homework technique on the self-confidence of victims of bullying students at Assafina junior high school.

This study uses data collection techniques in the form of questionnaires, interviews and observations. The approach in this study was a quantitative approach with a pre-experimental research design, one group pretest-posttest design. This study focused on the effect of individual counseling services using the homework technique on the self-confidence of students' bullying victims. The sample in this study was class VII students, totaling 2 students who had problems in self-confidence. The sampling technique used is purposive sampling.

Based on the results of the study, it showed that the effect of individual counseling services using the homework technique on the self-confidence of victims of bullying in class VII students at SMP Assafina had an effect and experienced changes for the better for students. This has been proven by the results of the pretest and posttest that have been carried out before and after service delivery based on data analysis using the Wilcoxon Test. And the results of the pretest using an instrument in the form of a questionnaire, students get a score of 109 with an average score of 53.5. Then the posttest results of students get a score of 180 with an average score of 90. And obtained a significant value of 0.018 where the value was smaller than the significance R_{table} of 0.05 then H_a was accepted and H_0 is rejected. 0.4115 and it can be concluded that Z count is greater than $-Z$ table and it can be concluded that H_a is accepted. Thus, there is a difference between the results of the pretest and posttest, so it can be concluded that there is an influence of individual counseling services using the homework technique on the self-confidence of victims of bullying in seventh grade of students of Assafina Junior high school.

Keywords: *Individual Counseling, Homework Techniques, Confidence, Influence.*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cici Amelia

NPM 1611080074

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* Teknik *Homework Assignment* Terhadap Kepercayaan Diri Korban *Bullying* Peserta Didik Di SMP Assafina Bandar Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.



Bandar Lampung, 30 Juni 2022

Penulis,

Materai

Rp. 10.000,-

Cici Amelia

NPM. 1611080074



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Suratmin Sukarame 35131 Bandar Lampung Telp. (0721) 703289

SURAT PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Individual Dengan Pendekatan
Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik
Homework Assignment Terhadap Kepercayaan Diri
Korban *Bullying* Peserta Didik Di SMP Assafina
Bandar Lampung**

Nama : Cici Amelia

NPM : 1611080074

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

**Defriyanto, S.I.Q.,M.Ed
NIP. 197803192008011012**

Pembimbing II

**Rahma Diani, M.Pd
NIP. 198904172015032008**

**Ketua Jurusan,
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Ali Murtadho, M.S.I.
NIP. 197907012009011014**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Suratmin Sukarame 35131 Bandar Lampung Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: “**Pengaruh Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* Teknik Homework Assigment Terhadap Kepercayaan Diri Korban *Bullying* Peserta Didik Di SMP Assafina Bandar Lampung**” Disusun oleh **CICI AMELIA**, NPM: 1611080074, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: 30 Juni 2022.

TIM SIDANG MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd

Penguji Utama : Dr. Oki Dermawan, M.Pd

Penguji I : Defriyanto, S.I.Q.,M.Ed

Penguji II : Rahma Diani, M.Pd

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

لَا يَأْتِيكُمُ الْيَقِينُ إِلَّا بَوَّأْتُمْ أَنَّكُمْ كَارِهِتُمْ ۖ

Artinya : Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Q.S. Al-Imron : 139)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohim

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT yang maha memberi segalanya berupa kebaikan dan dari hati yang terdalam, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua Orang Tuaku tercinta Bapak Mat Zairi dan Ibu Muryani yang sangat menyayangi dan selalu memiliki rasa sayang, selalu mendo'akan dan memberikan dukungan moril maupun materi yang tiada henti untuk kesuksesanku. Orang Tua adalah yang paling berharga dalam hidupku do'a- doa'nya yang tiada henti dalam setiap sujudnya selalu mendo'akanku agar selalu berada dalam kebaikan. Bapak dan Ibu semoga Allah selalu menjaga, melindungi dan semoga keberkahan dalam setiap langkahnya, panjang umur dan sehat selalu supaya bisa melihatku sukses dan menggapai cita-citaku.
2. Terimakasih untuk kakak dan adikku tersayang Ari Wijaya dan Praditya Agesta yang selalu menyemangatiku, ikut senang saat saya berhasil, semoga kesuksesan dan kesehatan selalu bersama kita semua tidak lupa juga untuk teman baikku Singgih Ardiyan yang selalu mendukungku selama kuliah hingga saat ini, semoga seluruh kebaikannya dibalas Allah SWT..
3. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung tempat aku mengais ilmu- ilmu yang Rabbani semoga semakin jaya, berkualitas dan semakin didepan dengan nilai-nilai kebaikan.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Cici Amelia, lahir di Biha, Pada tanggal 23 Desember 1997. yang merupakan anak kedua dari tiga bersaudara yang terlahir dari pasangan suami istri Bapak Mat Zairi dan Ibu Muryani.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh penulis antara lain pendidikan di TK Darmawanita Biha Pesisir Selatan, lulus pada tahun 2004. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SD N 01 Biha Pesisir Selatan, lulus pada tahun 2010. Lalu penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 02 Pesisir Selatan, lulus pada tahun 2013. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di SMAN 01 Pesisir Selatan, dan lulus pada tahun 2016.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah dan puji syukur kehadiran Allah SWT serta berkat dukungan kedua orang tua dan keluarga besar, sehingga penulis dapat melanjutkan pendidikan perguruan tinggi yaitu pada tahun 2016 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur SPANPTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Pada tanggal 18 juli sampai dengan 30 Agustus 2019 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Jaya Guna, Kecamatan Margatiga, Kabupaten Lampung Timur. Selanjutnya pada tanggal 10 Oktober sampai dengan 25 November 2019 penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 01 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment* Terhadap Kepercayaan Diri Korban *Bullying* Peserta Didik Di SMP Assafina Bandar Lampung” adalah salah satu syarat penyelesaian skripsi dan syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati penulis sadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Defriyanto, S.I.Q.,M.Ed, selaku dosen Pembimbing I yang menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan, pengarahan, memberikan kritik serta saran yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Rahma Diani, M.Pd, selaku dosen Pembimbing II yang menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan, pengarahan, memberikan kritik serta saran yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. A.Suhaimi, S.Pd, selaku Kepala SMP Assafina Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk

melakukan penelitian dalam mengumpulkan data guna menyelesaikan skripsi penulis.

8. Sri Wahyuni, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling kelas VII di SMP Assafina Bandar Lampung, terimakasih atas kerja sama serta bantuannya selama penulis melakukan penelitian, semoga Allah membalas jasa baiknya.
9. Peserta didik Kelas VII A SMP Assafina Bandar Lampung yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
10. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam kelas A angkatan 2016.

11. Sahabat seperjuangan yang selalu ada dalam proses penulisan skripsi ini my partner Singgih Ardiyan, Neti Marlia, S.Pd, Sri Wahyuni, S.Pd, Ade Ambarwati, S.Pd, Dinda Maulidina, S.Pd, Marya Andriyana, S.H. Terimakasih atas bantuan dan kebaikannya selama ini semoga menjadi ladang pahala dan dibalas oleh Allah SWT.

12. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat penulis sebutkansatu persatu.

Semoga bantuan yang tulus dari berbagai pihak akan menjadikan ladang pahala yang berlimpah. Dengan mengucap alhamdulillah penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca terutama bagi kemajuan pendidikan pada masa ini.

Bandar Lampung, 30 Juni
2022

Cici Amelia

1611080074



DAFTAR ISI

| | |
|------------------------------------------------------------------------|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iv |
| SURAT PERSETUJUAN | v |
| PENGESAHAN | vi |
| MOTTO | vii |
| PERSEMBAHAN..... | viii |
| RIWAYAT HIDUP | ix |
| KATA PENGANTAR..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Penegasan Judul | 1 |
| B. Latar Belakang Masalah..... | 2 |
| C. Identifikasi Masalah..... | 7 |
| D. Batasan Masalah..... | 7 |
| E. Rumusan Masalah..... | 7 |
| F. Tujuan Penelitian | 7 |
| G. Manfaat Penelitian | 7 |
| H. Kajian Penelitian Yang Relevan | 8 |
| I. Sistematika Penulisan..... | 10 |
| | |
| BAB II LANDASAN TEORI | |
| A. Bimbingan Konseling..... | 11 |
| 1. Pengertian Bimbingan Konseling | 11 |
| 2. Tujuan Bimbingan Konseling | 11 |
| 3. Fungsi Layanan | 11 |
| B. Konseling Individual | 12 |
| 1. Pengertian Konseling Individual..... | 12 |
| 2. Tujuan Konseling Individual..... | 12 |
| 3. Fungsi Konseling Individual | 13 |
| 4. Langkah-langkah..... | 14 |
| 5. Beberapa Indikator Keberhasilan Konseling..... | 16 |
| C. Pendekatan Konseling <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> | 16 |
| 1. Pandangan Tentang <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> | 16 |
| 2. Pengertian Konseling <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> | 16 |
| 3. Konsep Dasar <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> | 18 |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4. | Kelebihan dan Kelemahan <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> | 19 |
| 5. | Teknik-teknik Konseling <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> | 20 |
| 6. | Tujuan Konseling <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> | 21 |
| D. | Konseling <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> Teknik <i>Homework Assignment</i> | 22 |
| E. | Teknik <i>Homework Assignment</i> | 22 |
| 1. | Pengertian <i>Homework Assignment</i> | 22 |
| 2. | Tujuan Teknik <i>Homework Assignment</i> | 23 |
| 3. | Tahap-tahap Teknik <i>Homework Assignment</i> | 23 |
| F. | Kepercayaan Diri..... | 24 |
| 1. | Pengertian Kepercayaan Diri..... | 24 |
| 2. | Karakteristik Kepercayaan Diri..... | 25 |
| G. | <i>Bullying</i> | 28 |
| 1. | Pengertian <i>Bullying</i> | 28 |
| 2. | Cara dan Bentuk <i>Bullying</i> | 28 |
| 3. | Dampak <i>Bullying</i> | 28 |
| 4. | Karakteristik <i>Bullying</i> | 29 |
| 5. | Faktor Yang Mempengaruhi <i>Bullying</i> | 30 |
| H. | Hipotesis..... | 31 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | | |
|----|---------------------------------------------|----|
| A. | Waktu Dan Tempat Penelitian..... | 32 |
| 1. | Waktu | 32 |
| 2. | Tempat Penelitian..... | 32 |
| B. | Pendekatan Dan Jenis Penelitian..... | 32 |
| C. | Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling | 32 |
| 1. | Populasi | 32 |
| 2. | Sampel..... | 32 |
| 3. | Teknik Sampling | 33 |
| D. | Teknik Pengumpulan Data..... | 33 |
| 1. | Metode Observasi..... | 33 |
| 2. | Metode Wawancara..... | 33 |
| 3. | Metode Kuesioner /Angket | 34 |
| 4. | Dokumentasi..... | 35 |
| E. | Definisi Operasional Variabel | 36 |
| F. | Instrument Penelitian | 38 |
| G. | Validitas Dan Reliabilitas Instrumen..... | 39 |
| 1. | Validitas Instrumen..... | 39 |
| 2. | Reliabilitas Instrumen | 40 |
| H. | Teknik Analisis Data | 41 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---------------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian | 42 |
| B. Data Hasil | 42 |
| C. Data Deskripsi | 55 |
| D. Pembahasan | 60 |
| E. Keterbatasan Penelitian..... | 61 |

BAB V PENUTUP

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 62 |
| B. Saran..... | 62 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Tabel 1 Masalah Perilaku <i>Bullying</i> | 5 |
| 2. Tabel 2 Data Pra Penelitian Kepercayaan Diri | 5 |
| 3. Tabel 3 Populasi Penelitian..... | 32 |
| 4. Tabel 4 Skor Alternatif Jawaban..... | 34 |
| 5. Tabel 5 Kriteria Kepercayaan Diri..... | 35 |
| 6. Tabel 6 Definisi Operasional | 36 |
| 7. Tabel 7 Kisi-kisi Kepercayaan Diri | 38 |
| 8. Tabel 8 Uji Validitas | 39 |
| 9. Tabel 9 Hasil Validitas..... | 39 |
| 10. Tabel 10 Uji Reliabilitas | 40 |
| 11. Tabel 11 Data Peserta Didik Yang Dijadikan Sampel Penelitian | 42 |
| 12. Tabel 12 Hasil <i>Pretest</i> Kepercayaan Diri Peserta Didik..... | 42 |
| 13. Tabel 13 Jadwal Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik <i>Homework</i> | 43 |
| 14. Tabel 14 Hasil <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Korban <i>Bullying</i> | 54 |
| 15. Tabel 15 Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Korban <i>Bullying</i> | 54 |
| 16. Tabel 16 Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> | 55 |
| 17. Tabel 17 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> | 57 |
| 18. Tabel 18 Gambaran Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , Dan <i>Gain Score</i> Kepercayaan Diri Korban <i>Bullying</i> | 57 |

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1 Grafik Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Kepercayaan Diri Korban *Bullying*..... 55
2. Gambar 2 Grafik Hasil *Pretest*, *Posttes*, Dan *Gain Score* Kepercayaan Diri Korban *Bullying*..... 56



DAFTAR LAMPIRAN

Kisi-kisi Wawancara Dengan Guru BK
Kisi-kisi Instrumen Angket
Angket Kepercayaan Diri
Lembar Keterangan Validasi
Hasil Validitas
Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
Lembar Konsultasi
Dokumentasi
Surat Penelitian
Dokumentasi
Surat Keterangan Hasil Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penulis mengambil judul “Pengaruh Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment* Terhadap Kepercayaan Diri Korban *Bullying* Peserta Didik Di SMP Assafina Bandar Lampung”, dimana penulis ingin mengetahui dan melihat seperti apa penerapan layanan konseling individual dengan Pendekatan *rational emotif behaviour therapy teknik homework assigment* terhadap kepercayaan diri korban *bullying* peserta didik.

1. Konseling Individual

Konseling Individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.¹

2. *Rational Emotif Behaviour Therapy*

Pendekatan *Rational Emotive 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 Kepercayaan Diri, karena rasa kurang Kepercayaan Diri bermula pada pola pikir yang salah, keraguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran peserta didik tersebut.²

3. *Homework Assigment*

Teknik *homework assigment* ini adalah peserta didik diberi tugas-tugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan

¹ hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (jakarta: quantum teaching, 2005), 84.

² sofyan.s willis, *Konseling Keluarga* (bandung: alfabeta, 2013), 111.

diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menentukan pola tertentu yang diharapkan. Dengan tugas rumah, diharapkan peserta didik dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikkan respon-respon tertentu, berkonfrontasi dengan *self verbalization* yang mendahuluinya, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru, melakukan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.³

4. Kepercayaan Diri

Kepercayaan 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 di dalam hidupnya. Rasa Kepercayaan Diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya, dengan kata lain individu yang Kepercayaan 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.⁴

5. *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 kuat. Definisi *Bullying* menurut Ken Rigby adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan kedalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seorang atau sekelompok orang yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya

³ muhammad hamdi dan rasimin, *Bimbingan dan Konseling Kelompok* (jakarta: bumi aksara, 2008), 110.

⁴ rosita, *Pola Asuh Orang Tua* (jakarta: gramedia pustaka utama, 2007), 6.

berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang. *Bullying* adalah kekerasan berulang yang dilakukan 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.⁵

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU No 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional). Hal ini juga dikemukakan oleh Driyarkara yang menyatakan bahwa pendidikan adalah upaya memanusiakan manusia muda ke taraf insan harus diwujudkan dalam seluruh proses atau upaya pendidikan.⁶

Pada dasarnya pendidikan adalah proses sosialisasi menuju kedewasaan intelektual, sosial, moral sesuatu dengan kemampuan dan martabatnya sebagai manusia. Atas dasar itu maka hakikat pendidikan adalah interaksi manusia, membina dan mengembangkan potensi manusia yang berlangsung sepanjang hayat sesuai dengan kemampuan dan tingkat perkembangan individu, ada dalam keseimbangan antara kebebasan subjek didik dengan kewibawaan guru dan meningkatkan kualitas hidup manusia.⁷

Hal ini sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3, yaitu:

⁵ Levianti, "Konformitas Dan Bullying Pada Siswa," *Konformitas Dan Bullying Pada Siswa* No. 0 (2 Februari 2015): 4, https://digilib.esaunggul.ac.id/Ueu-Journal-Jp060108_Via/4987.

⁶ Hera Lestari Mikarsa Dan Dkk, *Pendidikan Anak Di Smp* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2004), 2.

⁷ Abu Ahmadi Dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 209.

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembagka 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”.⁸

Pendidikan dapat berlangsung secara informal dan nonformal disamping secara formal seperti disekolah, madrasah, dan institusi-institusi lainnya. Selain itu, guru juga dapat mengembangkan tugas untuk menstimulasi dan membina perkembangan intelektual peserta didik serta membina pertumbuhan nilai-nilai, sikap, dan perilaku dalam diri peserta didik disekolah. 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.⁹

Menurut Hurlock sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak (siswa), baik dalam secara

⁸ Uud No 20 Tahun 2003, *Sistem Pendidikan Nasional* (Jakarta: Sinar Grafika, 2011), 3.

⁹ Uud No 20 Tahun 2003, 11.

berfikir, bersikap maupun cara berperilaku.¹⁰ Dengan demikian diharapkan remaja tidak melakukan hal yang tidak sesuai atau bahkan memperlihatkan perilaku yang dapat merugikan orang lain. Dilingkungan sekolah, guru mengemban tugas untuk menstimulasi dan membina perkembangan intelektual siswa serta membina pertumbuhan nilai-nilai, sikap dan perilaku dalam diri siswa.

Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan bagi peserta didik untuk dapat mengembangkan diri melalui layanan Bimbingan dan Konseling. Menurut Bimo Walgito, bimbingan adalah bantuan yang diberikan untuk mencerdaskan individu dan untuk melakukan penyesuaian dalam hidup mereka.¹¹

Sedangkan konseling menurut Dewa Ketut Sukardi, konseling adalah bantuan yang diberikan kepada klien dalam memecahkan masalah kehidupan, dengan wawancara yang dilakukan secara face to face, atau dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan klien yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidup.¹²

Bimbingan dan Konseling memiliki tujuh layanan yang merupakan kegiatan bantuan dan tuntutan 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.

Tujuan bimbingan konseling juga untuk mengembalikan kepercayaan diri seseorang yang mengalami tekanan atau perilaku

¹⁰ Hurlock Dan Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1980), 220.

¹¹ Bimo Walgito, *Bimbingan Dan Konseling : Studi & Karier* (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2012), 440.

¹² Dewa Ketut Sukardi, Dewa Ketut Sukardi , *Proses Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah* (Tabunan: Rineka Cipta, 1993), 67.

dari pihak klien yang kurang baik, sehingga bisa disebut juga perilaku *bullying*.

Bullying menurut wiyani merupakan tindak kekerasan yang dilakukan oleh seorang peserta didik atau sekelompok peserta didik terhadap teman sebayanya.¹³ *Bullying* dapat terjadi dalam setiap konteks dimana manusia berinteraksi satu sama lain, seperti sekolah, keluarga, tempat kerja, rumah, dan lingkungan. *Bullying* berkisar dari yang sederhana dilakukan orang per orang atau yang lebih kompleks yang dilakukan oleh kelompok, seperti antara kelompok sosial atau kelas sosial, sebagai akibat dari ketidakseimbangan kekuatan sosial dan bahkan antar negara karena adanya keseimbangan kekuatan atau kekuasaan.

Islam sendiri melarang keras perilaku merendahkan orang lain. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam sebuah firman Allah swt surat Al-Hujurat ayat 11 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ١١

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 orang-orang yang zalim.”

¹³ Novan Andi Wiyani, Memahami Siswa Korban Bullying Di Sekolah (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 15.

Dari penjelasan ayat di atas bahwasanya orang-orang yang beriman dilarang sesama umat muslim, karena orang yang engkau rendahkan boleh jadi dia lebih baik, orang yang mencela adalah orang yang zalim. Allah SWT sangat membenci sikap seperti itu maka segeralah bertobat.

Bentuk-bentuk bantuan yang perlu diberikan kepada pelaku hendaknya fokus kepada upaya menurunkan agresivitasnya dan meningkatkan empatinya. Sementara itu, pada korban yang perlu ditingkatkan adalah *assertiveness* dan kepercayaan dirinya. Kepercayaan diri seorang peserta didik sangat berpengaruh terhadap proses belajar mengajar.

Menurut para ahli Lauster, bahwasannya kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.¹⁴ Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (*toleransi*), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.

Dalam kaitannya dengan hal ini, kesuksesan di bidang apapun tidak akan mungkin dicapai oleh seseorang dengan cara mudah jika tidak memiliki kepercayaan diri (*self confidence*) yang cukup. *Self confidence* merupakan milik pribadi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan individu. Untuk itu konselor harus cerdas menentukan metode/strategi/pendekatan yang tepat untuk mengembalikan kepercayaan diri seorang peserta didik yang menjadi korban *bullying* salah satunya adalah pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT).¹⁵ Pendekatan *rational*

¹⁴ Dewi Warman, "Hubungan Percaya Diri Siswa Dengan Hasil Belajar Geografi Kelas XI IPS Di SMAN 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan" (Padang, FIS UNP, 2013).

¹⁵ Sayekti Pujosuwarno, *Berbagai Pendekatan Konseling* (Yogyakarta: Menara Offset, 2002), 19.

emotif behavior therapy dapat menyelesaikan masalah kepercayaan diri siswa korban *bullying* yaitu dengan menggunakan cara konseling individu.

Konseling *rational emotif behaviour therapy* (REBT), menurut Gantina adalah “pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran”.¹⁶ Begitu pentingnya Bimbingan Konseling *rational emotif behaviour therapy* (REBT) terhadap peserta didik yang menjadi korban *bullying*. Namun sayangnya guru BK kelas VII SMP Assafina Bandar Lampung tidak memberikan bimbingan khusus terhadap peserta didik yang mengalami korban *bullying*. Sehingga peserta didik yang mengalami korban *bullying* kurang memiliki kepercayaan diri yang baik. Berdasarkan hasil pra penelitian dengan guru Bimbingan Konseling (BK) SMP Assafina Bandar Lampung pada tanggal 14 September 2020 diperoleh data hasil dari wawancara dengan guru BK tentang perilaku *bullying* peserta didik kelas VII sebagai berikut:

Tabel 1

Masalah Perilaku *Bullying* Peserta Didik Kelas VII SMP ASSAFINA Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021

| No | Aspek | Jumlah Korban <i>Bullying</i> | Persentase |
|---------------|------------------------|-------------------------------|-------------|
| 1 | <i>Bullying</i> Fisik | - | - |
| 2 | <i>Bullying</i> Verbal | 2 | 50% |
| 3 | <i>Bullying</i> Sosial | 2 | 50% |
| 4 | <i>Cyberbullying</i> | - | - |
| Jumlah | | 4 | 100% |

Sumber : Hasil wawancara dengan guru BK SMP ASSAFINA Bandar Lampung

¹⁶ Gantina, Dkk, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), 226.

Tabel di atas menunjukkan peserta didik yang memiliki riwayat menjadi korban *bullying* verbal sebanyak 2 orang dan *bullying* sosial sebanyak 2 orang. Hasil wawancara kepada peserta didik, menurut Toni Wiryawan perilaku *bullying* terjadi karena pengaruh keluarga, menurut Meriyana perilaku *bullying* yang dilakukan oleh temannya yaitu pengaruh paksaan atau ajakan dari teman-teman di lingkungan sekolah.

Tabel 2

**Data pra penelitian kepercayaan diri peserta didik kelas VII
Di SMP ASSAFINA Bandar Lampung**

| No | Nama | Score | Kategori |
|----|------|-------|----------|
| 1 | AS | 57 | Rendah |
| 2 | KFA | 54 | Rendah |
| 3 | MY | 56 | Rendah |
| 4 | CK | 59 | Rendah |

Sumber: Hasil penyebaran angket Di SMP ASSAFINA Bandar Lampung

Beberapa ciri atau karakteristik individual yang mempunyai rasa Kepercayaan Diri yang proporsional, diantaranya adalah :

- 1) Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri,
- 2) Optimis;
- 3) Tidak mudah menyerah;
- 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, orang lain dan situasi diluar dirinya;

8) Mampu memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya.¹⁷

Berdasarkan tabel diatas diperoleh 4 dari 18 jumlah peserta didik pada kelas VII yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Peserta didik tersebut berinisial nama AS, KFA, MY, CK. Peserta didik tersebut memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam lingkup kurang mampu mengetahui kemampuan yang terdapat dalam dirinya, tidak memiliki kesiapan pada dirinya untuk menghadapi dunia sosial dengan teman sebaya karena kurangnya memiliki keyakinan pada dirinya sendiri, serta kurangnya pengendalian diri yang tertanam yang mengakibatkan berbagai kecemasan.

Berdasarkan hasil pra penelitian dengan guru BK SMP Assafina Bandar Lampung pada tanggal 15 September 2020 dengan Ibu Sri Wahyuni S.Pd mengemukakan:

“Peserta didik di SMP ASSAFINA Bandar Lampung yang paling banyak memiliki permasalahan kepercayaan diri terjadi pada kelas VII. Terdapat beberapa peserta didik yang cenderung percaya dirinya rendah, seperti jika disuruh presentasi ke depan kelas selalu menghindar, jika dalam diskusi kelas cenderung diam dan tidak berani berpendapat.”¹⁸

Dengan adanya hal ini maka upaya yang akan dilaksanakan yaitu menerapkan layanan konseling individual dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy teknik homework assignment* yang harapannya dapat mengatasi permasalahan yang ada pada peserta didik mengenai kurangnya rasa kepercayaan diri pada peserta didik.

Merujuk pada hasil penelitian Yoga Rahayu Hardani “Pelaksanaan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Teknik Homework Assignment* Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Anak Berkelainan Fisik Di SDN 1 Rekso Binangun Rumbia Lampung

¹⁷ Gantina, Dkk, 13.

¹⁸ Guru Bimbingan Dan Konseling Smp Assafina Bandar Lampung, Wawancara, 15 September 2020.

Tengah (Studi Kasus Terhadap Konseli X).” Dalam penelitian tersebut menunjukkan hasil penelitian bahwasannya konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kepercayaan diri peserta didik.¹⁹

Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap peserta didik dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap dan prilaku.²⁰ Salah satu model teknik dalam bimbingan dan konseling adalah Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy*. Bertujuan memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

Konseling Individual dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* diharapkan dapat berkontribusi dalam permasalahan peserta didik yaitu mengentaskan rasa kurang percaya diri, dalam hal ini mengenai sulitnya peserta didik dalam bersosialisasi dan berinteraksi didalam kelas maupun di lingkungan sekolah, dengan sulitnya berinteraksi tersebut mengakibatkan peserta didik tidak memiliki keberanian untuk mencoba mengemukakan pendapat didalam kelas, serta mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Keberanian tersebut harus terus dilatih guna menjadikan pembiasaan untuk memiliki jiwa berani dan tidak takut.

¹⁹ Yoga Rahayu Hardani, “Pelaksanaan Konseling Individu Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Self Confidence Anak Berkelainan Fisik Di Sdn 1 Rekso Binangun Rumbia Lampung Tengah (Studi Kasus Terhadap Konseli X)” (Undergraduate, Iain Raden Intan Lampung, 2017), [Http://Repository.Radenintan.Ac.Id/531/](http://Repository.Radenintan.Ac.Id/531/).

²⁰ Henny Syafriana Nasution, Saiful Akhyar Lubis, Dan Lahmudin Lubis, “Application Of Counseling Services At State Islamic Junior High School (Mtsn) In Medan City,” *International Journal On Language, Research And Education Studies* 3, No. 3 (31 Desember 2019): 460–71.

Berdasarkan alasan tersebut, maka penelitian ini diberi judul: **“Pengaruh Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment Terhadap Kepercayaan Diri Korban Bullying Peserta Didik Di SMP Assafina Bandar Lampung*”**.

C. Identifikasi Masalah

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

- a. Masih rendahnya percaya diri peserta didik korban *bullying* dalam proses belajar mengajar sehingga mengganggu pengembangan potensi diri peserta didik.
- b. Sikap pesimis, dan mudah menyerah pada nasib peserta didik.
- c. Tidak ada kemauan dan usaha, tidak dapat memanfaatkan kelebihan yang ada pada diri peserta didik di SMP Assafina Bandar Lampung.
- d. Peserta didik sangat tergantung pada keadaan dan bantuan orang lain.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Untuk lebih memperjelas arah dalam penelitian, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini pada Pengaruh Konseling Individual dengan Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment Terhadap Kepercayaan Diri Korban Bullying Peserta Didik Di SMP Assafina Bandar Lampung*.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan alasan utama yang telah dijelaskan dalam latar belakang, maka diperoleh rumusan masalah utama yaitu apakah

Konseling Individual dengan Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment* Berpengaruh Terhadap Kepercayaan Diri Korban *Bullying* Peserta Didik Di SMP Assafina Bandar Lampung?

F. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Konseling Individual dengan Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment* Terhadap Kepercayaan Diri Korban *Bullying* Peserta Didik Di SMP Assafina Bandar Lampung.

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian dapat memperkaya khasanah teori tentang *bullying* dan Konseling Individual dengan Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy teknik homework assignment* digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* dilembaga pendidikan formal dan dapat menguji keefektifan serta menambah wawasan tentang bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi konselor, memperoleh pengetahuan baru terkait kasus meningkatkan kepercayaan diri peserta didik melalui konseling individual dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy teknik homework assignment*.
- b. Bagi pihak sekolah, memperoleh pengetahuan baru terkait kasus *bullying*, dampaknya, serta cara meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*.
- c. Bagi peserta didik, peserta didik mampu memahami dan mengetahui segala bentuk *bullying* yang sering terjadi dilingkungan sekolah dan diharapkan peserta didik dapat mengantisipasi diri terhadap *bullying* sehingga peserta didik tidak menjadi sasaran tindakan *bullying* dan menjadi korban *bullying*.

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

H. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian peneliti menemukan penelitian yang relevan yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Gus Ririen Nahdliyatul Awaliyah dkk yang berjudul Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* Melalui Konseling Individual *Rational Emotif Behaviour Therapy* Teknik *Homework Assigment* Pada Siswa SMP Kelas VIII A SMP Diponegoro 7 Gumelar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah treatment. Simpulan dari penelitian ini yakni konseling *individu rational emotif behavior therapy teknik homework assignment* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying*. Oleh karena itu, diharapkan guru pembimbing 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*.²¹

²¹ Gus Riries Nahdliyatul Awaliyah, Awalya Awalya, Dan Suharso Suharso, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* Melalui Konseling Individu Teknik *Homework Assigment*," *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application* 3, No. 1 (2014), <https://doi.org/10.15294/ijgc.V3i1.3755>.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Susilawati yang berjudul Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* Melalui Konseling Individual *Rational Emotif Behaviour Therapy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa korban *bullying* sebelum memperoleh perlakuan berupa bimbingan kelompok, diperoleh kriteria rendah dengan skor rata-rata 38,8. Setelah mendapatkan konseling individu, kriteria meningkat menjadi 41,2. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu *rational emotif behavior therapy* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa.²²
3. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ikbal, Nurjannah yang berjudul Meningkatkan *Self Esteem* dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* Pada Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. Berdasarkan uji wilcoxon dalam tabel 4.5, diperoleh nilai Asymp.Sig.(2-tailed) sebesar 0.002 karena nilai sig $0.002 < 0.005$, dengan perhitungan pengujian wilcoxon diperoleh Zhitung -3.007 dan Ztabel $0.05 = 0.0011$, maka Zhitung $> Ztabel (-3.007 > 0.0011)$ dengan nilai sign (2-tailed) dengan demikian berdasarkan uji wilcoxon dapat disimpulkan H_0 ditolak H_a diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa self esteem yang rendah dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. Maka, dari data tersebut dapat dilihat H_0 di tolak dan H_a yang berbunyi pendekatan rational emotive behavior therapy dapat meningkatkan self esteem peserta didik kelas VIII SMP Muhmaadiyah Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2015/2016 diterima. Saran untuk guru bimbingan konseling agar dapat menggunakan layanan individual

²² Susilawati Susilawati, "Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individual Rational Emotif Behaviour Therapy," *JURNAL GLOBAL EDUKASI* 1, No. 5 (11 Agustus 2018): 565–72.

melalui pendekatan rational emotive behavior therapy dalam meningkatkan self esteem peserta didik.²³

4. Penelitian yang dilakukan oleh Fadelia Edfira Putri, Elisabeth Christiana yang berjudul Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Verbal *Bullying*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling rasional emotif perilaku dalam meningkatkan percaya diri siswa korban verbal bullying di SMP Negeri 1 Sukosewu Bojonegoro. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, $N = 5$ dan $x = 0$, maka diperoleh Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,043. Apabila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka $0,043 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Adanya perbedaan antara hasil pre-test dan post-test yang mana skor post-test lebih besar dibandingkan skor pre-test. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling rasional emotif perilaku dapat meningkatkan percaya diri siswa korban verbal bullying.²⁴
5. Penelitian yang dilakukan oleh Yohanes Eka Puspawan, tentang “Bimbingan Konseling *rational Emotif Behaviour Therapy* Teknik *Homework Assigment* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban *Bulying* Di SMP Negeri 4 Mesuji Tahun Ajaran 2014/2015. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah treatment dilihat dari hasil pretest sebesar 67,11 dan hasil posttest meningkat 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 ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan

²³ Muhammad Ikbal, Nurjannah, “Meningkatkan *Self Esteem* dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* Pada Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016.” E-Journal UIN Bimbingan dan Konseling, Vol. 3, No. 1, (2016), 73-86.

²⁴ Fadelia Edfira Putri, Elisabeth Christiana, “Konseling Rasional Emotif Perilaku Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Penerapan Konseling Rasional Emotif,” <http://e-journal.unipma.ac.id>.

Bimbingan Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy teknik Homework Assigment*, ini menunjukkan bahwa Bimbingan Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying*.²⁵

I. Sistematika Penulisan

Untuk dapat memberikan gambaran mengenai penelitian ini dapat disusun sistematika penulisan sebagai berikut :

Isi dan sistematika penyusunan proposal hasil penelitian kuantitatif ini dibagi menjadi tiga bagian utama, yaitu bagian awal, bagian inti dan bagian akhir. Untuk memudahkan dalam penulisan, maka dalam proposal penelitian nanti penulis kelompokkan menjadi V bab, yang masing-masing bab terdiri dari sub yang berkaitan.

Sistematika penulisan ini adalah :

1. Bab pertama, berisi tentang penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, dan sistematika penulisan
2. Bab kedua, berisi tentang landasan teori, dan hipotesis
3. Bab ketiga, berisi tentang uraian rancangan penelitian dari metode Penelitian, waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel, teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, uji validitas dan reliabilitas
4. Bab keempat, berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan. Deskripsi data pembahasan hasil penelitian dan analisis

²⁵ Yohanes Eka Puspawan, "Bimbingan Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Di Smp Negeri 4 Mesuji Tahun Ajaran 2014/2015" Vol. 2, No. 2 (April 2015), 2477-392.

5. Bab kelima, berisi kesimpulan dari seluruh uraian bab sebelumnya dan saran yang bisa menunjang peningkatan dari permasalahan yang dilakukan.





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 (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antar keduanya untuk mengungkap masalah peserta didik sehingga peserta didik mampu melihat masalahnya sendiri sesuai dengan potensinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapi.²⁶

Bimbingan Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling (*face to face*) oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi peserta didik serta dapat memanfaatkan berbagai potensi yang dimiliki dan sarana yang ada, sehingga individu atau kelompok individu ini 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 perilaku oleh sebab itu tujuan Bimbingan Konseling adalah dalam rangka

²⁶ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah Berbasis Integrasi* (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2014), 26.

- 1) Membantu mengembangkan kualitas kepribadian individu yang di bimbing atau di konseling.
- 2) Membantu mengembangkan kualitas kesehatan mental peserta didik
- 3) Membantu mengembangkan prilaku-prilaku yang efektif pada diri individu dan lingkungannya.
- 4) Membantu peserta didik menanggulangi problem hidup dan kehidupan secara mandiri.²⁷

Berdasarkan keterangan diatas bahwa tujuan dari Bimbingan Konseling adalah *pertama* membantu mengembangkan kualitas kepribadian individu yang di bimbing atau di konseling. *Kedua* membantu mengembangkan prilaku-prilaku yang efektif pada diri individu dan lingkungannya. *Ketiga* membantu peserta didik menanggulangi problem hidup dan kehidupan secara mandiri.

3. Fungsi Layanan

Pelayanan Bimbingan dan Konseling memiliki beberapa fungsi yaitu sebagai berikut:

- 1) Fungsi Pencegahan
- 2) Fungsi Pemahaman
- 3) Fungsi Pengentasan
- 4) Pemeliharaan, Penyaluran
- 5) Penyesuaian
- 6) Pengembangan dan Perbaikan (kuratif)
- 7) Fungsi Advokasi.²⁸

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

²⁷ Tohirin, 36.

²⁸ Tohirin, 39.

B. Konseling Individual

1. Pengertian Konseling Individual

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.²⁹

Konseling Individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah yang dihadapi klien.³⁰ Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap peserta didik dengan cara berintraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap dan prilaku.³¹

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan disekolah pada khususnya dan dasar dari pendidikan itu berbeda, dasar dari pendidikan dan pengajaran diindonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termaksud dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas Kebudayaan Indonesia”.³²

²⁹ hellen, *Bimbingan Dan Konseling*, 84.

³⁰ prayitno dan erman amti, *dasar-dasar bimbingan dan konseling* (jakarta: rineka cipta, 2018), 18.

³¹ Holipah, “The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student’s Learning Atitude And Habit At The second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung,” *Journal Counseling*, 2011.

³² bimo walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (yogyakarta: andi offset, 1999), 24–25.

2. Tujuan Konseling Individual

Konseling individual memiliki dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum tujuan konseling adalah upaya klien dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju, melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Secara khusus, tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing klien.³³

Adapun menurut Prayitno tujuan umum layanan konseling individual adalah mengentaskan masalah yang dialami klien. Apabila masalah klien itu dicirikan sebagai:³⁴

- 1) Sesuatu yang tidak disukai adanya
- 2) Sesuatu yang ingin dihilangkan
- 3) Sesuatu yang dilarang
- 4) Sesuatu yang dapat menghambat proses kegiatan
- 5) Dan dapat menimbulkan kerugian

Layanan konseling tidak hanya bersifat penyembuhan atau pengentasan (*curative*) masalah saja, melainkan konseling juga bertujuan agar klien setelah mendapatkan pelayanan konseling, diharapkan ia dapat menghindari masalah-masalah dalam hidupnya (*preventive*), memperoleh pemahaman diri dan lingkungannya, dapat melakukan pemeliharaan dan pengembangan terhadap kondisi dirinya yang sudah baik agar tetap menjadi baik, dan juga dapat melakukan diri kearah pencapaian semua hak-haknya sebagai pelajaran maupun sebagai warga negara (*advokasi*).³⁵

³³ Boy Soedarmardji Dan Hartono, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012), 30.

³⁴ Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 165.

³⁵ soedarmardji dan hartono, *Psikologi Konseling*, 32.

Dari pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling individual adalah mengentaskan permasalahan klien agar ia dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya dan membuat klien menjadi mandiri serta dapat mengantisipasi permasalahan yang sama sehingga dapat dicegah.

3. Fungsi Konseling Individual

Layanan konseling mempunyai beberapa fungsi yang dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling. Adapun fungsi-fungsi konseling tersebut adalah:³⁶

1) Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman adalah fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien tentang dirinya (seperti bakat, minat, pemahaman, kondisi fisik), lingkungannya (seperti lingkungan alam sekitar), dan berbagai informasi (misalnya informasi tentang pendidikan dan informasi karir)

2) Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

3) Fungsi Pengentasan

Fungsi ini menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami klien dalam kehidupan dan perkembangannya.

4) Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan

³⁶ soedarmardji dan hartono, 36-37.

berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

5) Fungsi Advokasi

Fungsi konseling ini menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami klien.

Beberapa fungsi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi konseling individu adalah dimana konselor dapat memberikan pemahaman kepada klien tentang permasalahan yang dihadapinya, ketika klien telah memahami maka permasalahan tersebut dapat dientaskan dan dicegah dampak dari permasalahan klien serta klien juga dapat memelihara dan mengembangkan potensi agar tetap dalam keadaan menjadi lebih baik lagi.

4. Langkah-langkah Konseling Individual

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer (1979) proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan klien).³⁷

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir

³⁷ willis s sofyam, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (bandung: cv alfabeta, 2007), 50.

dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan :³⁸

a. Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan a working realtionship, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien

³⁸ sofyam, 51.

akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

3) Membuat penafsiran dan penajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan diproses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagiantisipasi masalah

4) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi : (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassesment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

Hal ini bisa terjadi jika : pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang

bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :

- 1) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan keemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap

yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.

5. Beberapa indikator keberhasilan konseling adalah :

- a. Menurunnya kecemasan klien.
- b. Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna.
- c. Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya. Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu :
 - 1) Klien menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya.
 - 2) Klien menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya.
 - 3) Klien menilai proses dan tujuan konseling.

C. Pendekatan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*

1. Pandangan Tentang *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Pendekatan REBT memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh system berfikir dan system perasaan yang berkaitan dalam system psikis individu. Keberfungsiaan individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya. Secara khusus pendekatan REBT berasumsi bahwa individu memiliki potensi unik yang untuk berfikir rasional dan irasional.³⁹

- a. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang di dapat dari orang tua dan budayanya.

³⁹ gantina, Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, 202.

- b. Manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui simbol dan bahasa dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh ide irasional.
- c. Gangguan emosional yang disebabkan oleh diri yang terus menerus dan persepsi sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan kejadian itu sendiri.
- d. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.

2. Pengertian Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Bimbingan dan Konseling mempunyai berbagai macam teknik yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami peserta didik dalam penyesuaian dirinya. Salah satu model teknik dalam bimbingan dan konseling adalah pendekatan *rational emotif behaviour therapy*. Bertujuan memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.⁴⁰

Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* merupakan teknik 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 Kepercayaan Diri, karena rasa kurang Kepercayaan 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 negative yang muncul

⁴⁰ sofyam, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, 111.

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 Kepercayaan Diri karena selalu ragu akan kemampuannya. Dapat disimpulkan bahwa Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah sebuah proses teknik dengan proses bantuan dalam upaya mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.⁴¹

Rational Emotive Behaviour Therapy dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950. Pada awalnya teknik ini disebut *Rational Therapy* (RT). Kemudian pada tahun 1961 Ellis merubahnya menjadi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) pada tahun 1993 dalam *Newsletter* yang diterbitkan oleh *The Institute For Rational Emotive Behaviour Therapy*. Ellis percaya bahwa individu mempunyai niat pribadi dan minat sosial. Tetapi, REBT juga berasumsi bahwa secara inheren adalah rasional dan irasional, masuk akal (*sensible*) dan gila.⁴²

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

- a. Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional.

⁴¹ willis, *Konseling Keluarga*, 111.

⁴² jeanette murad lesmana, *Dasar-Dasar Konseling* (jakarta: universitas indonesia, 2011), 33.

- b. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional 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 verbalizing*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri
- e. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.⁴³

3. Kelebihan dan kelemahan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Kelebihan dalam penerapan *rational emotive behaviour therapy* adalah sebagai berikut :

- a. Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh klien. Dengan demikian, perawatan juga dapat dilakukan dengan cepat.
- b. Kaedah berpikir logis yang diajarkan kepada klien dapat digunakan dalam menghadapi masalah yang lain.
- c. Klien merasa dirinya mempunyai kemampuan intelektual dan kemajuan dari cara berfikir.⁴⁴

Kelemahan dalam penerapan *rational emotive behaviour therapy* adalah sebagai berikut :

- a. Ada klien yang boleh ditolong melalui analisa logis dan falsafah, tetapi ada pula yang tidak begitu cerdas otaknya untuk dibantu dengan cara yang sedemikian yang berasaskan kepada logika.
- b. Ada sebagian klien yang begitu terpisah dari realitas sehingga usaha untuk membawanya ke alam nyata sukar sekali dicapai.

⁴³ lesmana, 203.

⁴⁴ winkel dan sri hastuti, *Bimbingan Dan Konseling di Institusi Pendidikan* (yogyakarta: media abadi, 2006), 152.

- c. Ada juga sebagian klien yang memang suka mengalami gangguan emosi dan bergantung kepadanya dalam hidupnya, dan tidak mau berbuat apa-apa perubahan lagi dalam hidup mereka.⁴⁵

Sedangkan menurut Nilazaima, mengemukakan kelebihan *rational emotive behaviour therapy* adalah :

- a. Kerangka A-B-C sederhana dan jelas menggambarkan bagaimana terjadinya gangguan pada manusia dan cara-cara dimana perilaku bermasalah dapat diubah.
- b. Menempatkan penekanan pada wawasan/insight baru diperoleh ke dalam tindakan.
- c. Fokus pada pengajaran cara klien untuk melanjutkan terapi mereka sendiri tanpa intervensi langsung dari terapis.
- d. Penekanannya pada praktik terapi yang komprehensif dan integrative.
- e. Teknik kognitif, emotif, dan perilaku. Banyak dapat digunakan dalam perubahan emosi dan perilaku seseorang dengan mengubah struktur kognisi seseorang.⁴⁶

Kelemahan dalam penerapan *rational emotive behaviour therapy* adalah sebagai berikut :

- a. Penggunaan efektif terhadap intervensi terapi perilaku kognitif memerlukan studi ekstensif, pelatihan, dan praktek.
- b. Eksplorasi masa lalu tidak efektif dalam membantu klien mengubah pemikiran yang salah dan perilaku.
- c. Karena sifat aktif dan direktif dari pendekatan ini, terkadang terdapat penyalahgunaan kekuasaan terapis dengan memaksakan ide-ide tentang apa yang merupakan pemikiran rasional.

⁴⁵ Winkel dan Sri Hastuti, 153.

⁴⁶ Nilazaima, *Pendekatan Perilaku Emotive Rasional* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), 201.

- d. REBT adalah terapi yang kuat dan konfrontatif, terkadang klien akan mengalami kesulitan dengan gaya konfrontatif tersebut.⁴⁷

4. Teknik-teknik Konseling *Rational Emotif 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 disputation*.
- 2) Analisis rasional, teknik untuk mengajarkan peserta didik bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.
- 3) *Dispute standard* ganda, mengajarkan konseli untuk melihat dirinya memiliki standard ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- 4) *Skala katastrofi*, membuat proposi 100% buatlah presentasinya sampai yang paling rendah.
- 5) *Devil's advocate* atau *rational role reversal* yaitu meminta peserta didik untuk memainkan peras menjadi peserta didik yang rasional.
- 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.

⁴⁷ nilazaima, 202.

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 tahap 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 irasional dan melawan keyakinan tersebut.
- 2) Bermain peran, peserta didik melakukan *role play* tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang irasional.
- 3) Peran rasional terbalik, yaitu meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki 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 ketidaksetujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini peserta didik diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya.⁴⁸
- 6) Teknik *homework assignment*, teknik yang dilakukan 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 *rasional emotif behavior therapy* dapat digunakan dalam pemecahan masalah, akan tetapi 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 assignment*. Dengan *homework assignment* diharapkan peserta didik

⁴⁸ nilazaima, 511.

dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikkan 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.⁴⁹

5. Tujuan Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT)

Tujuan utama konseling dengan teknik *rational emotif behavior therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif. Teknik *rational emotif behavior therapy* juga mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Secara lebih gambling, REBT mengajarkan individu untuk mereduksi kecemasan dan emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, REBT membantu individu untuk mengubah kebiasaan berfikir dan tingkah laku yang merusak diri. Secara umum, REBT mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap didi sendiri, orang lain, dan lingkungan.⁵⁰

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

قَالُوا تَاللَّهِ لَفَدَّءَاتُرِكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِن كُنَّا لَخٰطِئِينَ ٩١

Artinya : “Mereka berkata Demi Allah, Sesungguhnya Allah telah melebihkan kamu atas Kami, dan Sesungguhnya Kami adalah orang-orang yang bersalah (berdosa)”.

⁴⁹ gantina, Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, 213.

⁵⁰ gantina, Dkk, 213.

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

Secara khusus, terdapat beberapa langkah konseling dengan pendekatan *rational emotif behaviour therapy* (REBT) antara lain :

- a. Bekerja sama 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 hidup.
- 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 assesmen 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 teknik yang akan digunakan dan implikasinya.

- d. Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment 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.

- 1) Mempersiapkan peserta didik untuk mengakhiri konseli (*prepare the client for termination*)
- 2) 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.⁵¹

D. Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* Teknik *Homework Assignment*

Dalam teknik *homework assignment* ini peserta didik diberi tugas-tugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menentukan pola tertentu yang diharapkan. Dengan tugas rumah, diharapkan peserta didik dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikkan respon-respon

⁵¹ gantina, Dkk, 213.

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.⁵² 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 irrational* yang selama ini dipelihara oleh peserta didik. Teknik *homework 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.⁵³

E. Teknik Homework Assigment

1. Pengertian Teknik Homework Assigment

Pujosuwarno menjelaskan bahwa dalam teknik "*Homework Assigment*" ini klien diberi tugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menentukan pola tertentu yang diharapkan".⁵⁴ Dengan tugas rumah, diharapkan klien dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikkan 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. Selanjutnya tugas yang diberikan, dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Tugas atau latihan yang diberikan kepada tiap klien berbeda, hal ini didasarkan

⁵² rasimin dan muhammad hamdi, *Bimbingan dan Konseling Kelompok* (jakarta: bumi aksara, 2008), 110.

⁵³ rasimin dan hamdi, 225.

⁵⁴ pujosuwarno, *Berbagai Pendekatan Konseling*, 20.

pada *believe irrational* yang selama ini dipelihara oleh klien.

Menurut Gantina, teknik *homework assignment* (pekerjaan rumah) yaitu teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menurut pola tingkah laku yang diharapkan. Tugas rumah yang diberikan kepada 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.⁵⁵

Chatarina menyatakan bahwa “dengan menggunakan teknik *homework assignment*, individu didorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berfikir dengan cara rasional dan logis”. Dengan demikian, klien dapat berbuat sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungannya.⁵⁶

2. Tujuan Teknik *Homework Assignment* (Pekerjaan Rumah)

Tujuan teknik *Homework Assignment* (pekerjaan rumah) adalah untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dan mempraktikkan keterampilan yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata. Teknik *homework assignment* (pekerjaan rumah) juga digunakan untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab dan percaya pada diri.⁵⁷

⁵⁵ gantina, Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, 220.

⁵⁶ chatarina, *Psikologi Belajar* (semarang: UPT MKK UNNES, 2007), 24.

⁵⁷ gantina, Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, 226.

3. Tahap-tahap Teknik *Homework Assigment* (pekerjaan rumah)

Tahap-tahap teknik *homework assigment* dalam permasalahan yang dialami siswa dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Secara singkat mendeskripsikan rasional dan ringkasan proses pelaksanaan teknik *homework assigment*.
- b. Mengemukakan instruksi-intruksi tentang teknik *homework assigment*.
- c. Memberikan pandangan tentang apa yang tercakup dalam teknik *homework assigment*.
- d. Menggunakan penjelasan untuk menentukan masalah khusus terkait penggunaan teknik *homework assigment*.
- e. Melatih peserta didik tentang cara melakukan keterampilan teknik *homework assigment* yang dibutuhkan, jawaban secara sukarela, dan juga inisiatif untuk mencoba latihan.
- f. Meminta peserta didik untuk membaca biografi singkat dai tokoh-tokoh yang menginspirasi (Dahlan Iskan, Chairil Tanjung) dan melatih keterampilan 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 assigment*) merupakan terapi yang paling penting untuk digeneralisasi. Pekerjaan rumah dapat mencakup keseluruhan peserta didik mengidentifikasi 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 lama sehari, dan dimana praktek itu akan dilakukan.

Dalam penelitian ini, tugas rumah yang akan diberikan yaitu (memberikan buku-buku untuk dibaca peserta didik), serta tugas yang melatih peserta didik melakukan tingkah laku yang menunjang keterampilan-keterampilan berkomunikasi, menganggulangi segala kendala, terbuka terhadap bantuan orang lain (d 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 motivasi peserta didik dapat tergugah, karena dalam kisah perjalanan hidup tokoh-tokoh tersebut dijelaskan bagaimana 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 disimpulkan 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.

F. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan Diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga member keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya. Rasa Kepercayaan Diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya, dengan kata lain induvidu yang Kepercayaan 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.⁵⁸

⁵⁸ rosita, *Pola Asuh Orang Tua* (jakarta: gramedia pustaka utama, 2007), 6.

Rasa Kepercayaan 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.⁵⁹

Kepercayaan 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 penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan sekitar atau situasi yang dihadapinya.⁶⁰

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan sekitar atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakti”. Rasa Kepercayaan Diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dai kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa

⁵⁹ Mukhammad Fikri Fatoni, “Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying Di UIN Sunan Ampel Surabaya” (undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), <http://digilib.uinsby.ac.id/26017/>.

⁶⁰ Fatoni, 10.

dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi actual, prestasi serta harapan yang realistic terhadap diri sendiri. Rasa Kepercayaan Diri dapat memberikan kita kemampuan untuk mengatasi berbagai kondisi yang kurang memungkinkan seperti rasa takut untuk terus berusaha dan terus memikirkan masa depan yang harus kita hadapi.⁶¹

Menurut Sri Wahyuni dalam jurnal psikologi, ada beberapa indikator dari kepercayaan diri, antara lain sebagai berikut; 1) Tampil percaya diri; 2) Menyatakan keyakinan atas kemampuan diri; 3) Memilih tantangan; 4) Bertanggung jawab;⁶²

Dari paparan tentang berbagai hal yang mempengaruhi pengembangan kepercayaan diri diatas dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya kepercayaan diri merupakan salah satu ciri sifat kepribadian bukan sifat bawaan atau genetik. Tetapi merupakan sesuatu yang terbentuk dari interaksi dirinya dengan orang lain terutama keluarga sebagai orang terdekat, setelah itu kelompok sebaya dan masyarakat dimana remaja tinggal. Selain itu usia, jenis kelamin, penampilan fisik serta frekuensi meraih prestasi merupakan faktor yang mempengaruhi percaya diri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian rasa Kepercayaan Diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki 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 Kepercayaan Diri. Ditambahkan pula bahwa sesungguhnya besar kecil

⁶¹ Fatoni, 11.

⁶² Muh Rafiq Salasa, Totok Rochana, dan Moh Yasir Alimi, "FENOMENA SISWA PEROKOK (STUDI KASUS DI SMA NEGERI 3 DEMAK)," *Journal of Education*, 2013, 13.

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 Kepercayaan Diri. Dukungan yang ada serta penerimaan dari keluarga dapat pula mempengaruhi rasa Kepercayaan Diri dalam hal ini adalah remaja sebagai anggota keluarga. Orang tua mampu memberikan nasehat, pengarahan, informasi kepada anak-anak mereka dalam kaitannya dengan rasa Kepercayaan Diri.

2. Karakteristik Kepercayaan Diri

Berikut adalah beberapa karakteristik dai individu yang memiliki kepercayaan diri dan individu yang tidak memiliki kepercayaan diri.

a. Karakteristik atau ciri-ciri Individu yang Kepercayaan Diri

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa Kepercayaan Diri yang proporsional, diantaranya adalah :

- 1) Kemauan dan usaha,
- 2) Optimis;
- 3) Mandiri;
- 4) Tidak mudah menyerah;
- 5) Mampu menyesuaikan diri
- 6) Memiliki dan memanfaatkan Kelebihan;
- 7) Memiliki mental dan fisik yang menunjang.⁶³

b. Karakteristik atau ciri-ciri Individu yang kurang Kepercayaan Diri

⁶³ Salasa, Rochana, dan Alimi.

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang Kepercayaan Diri diantaranya adalah:

- 1) Tidak ada kemauan dan usaha;
- 2) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif;
- 3) Tergantung pada orang lain;
- 4) Mudah menyerah;
- 5) Sulit untuk menyesuaikan diri;
- 6) Tidak dapat memanfaatkan kelebihan.
- 7) Merasa dirinya rendah.⁶⁴

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

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

1) 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 Kepercayaan Diri.

2) Konsep diri

Konsep diri (*self concept*) adalah citra total dari diri kita sendiri, apa yang kita yakini tentang siapa sebenarnya kita, gambaran keseluruhan dari 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 Kepercayaan Diri adalah pemahaman diri yaitu pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

⁶⁴ Salasa, Rochana, dan Alimi.

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 tiga pola asuh baik itu otoriter, demokratis, dan permisif. Menurut Hurlock, pola asuh demokratis adalah model yang paling cocok yang mendukung pengembangan Kepercayaan Diri pada anak, keran pola asuh demokratis melatih dan mengembangkan tanggung jawab serta keberanian menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri.⁶⁵

b) Jenis Kelamin

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

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 dan kemampuannya.

⁶⁵ rosita, *Pola Asuh Orang Tua*, 7.

Sedangkan yang memiliki jenjang pendidikan yang tinggi semakin terpacu untuk menunjukkan kemampuannya.

d) Penampilan Fisik

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

d. Proses Kepercayaan Diri

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

- 1) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- 2) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- 3) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau sulit menyesuaikan diri.
- 4) Pengalaman didalam 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 Kepercayaan Diri. Kepercayaan diri seseorang yang didapat dari dalam dirinya maupun yang

didapat dari orang lain sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadiannya. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri dapat bertindak dengan tegas dan tidak ragu-ragu. Orang yang mempunyai rasa Kepercayaan Diri tidak dipandang sebagai suatu pengalaman yang sangat bermanfaat bagi masa depannya. Selain itu kepercayaan pada diri sendiri menyebabkan orang yang bersangkutan mempunyai sikap optimis, kreatif dan memiliki harga diri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa proses terbentuknya rasa Kepercayaan 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 menggunakan segala kelebihan yang ada dalam diri individu agar menimbulkan rasa Kepercayaan Diri, karena rasa Kepercayaan Diri merupakan sumber kekuatan diri kita untuk dapat bergaul dengan lingkungan sosial. Orang yang memiliki rasa Kepercayaan Diri akan bertindak dengan tegas dan memiliki sikap yang optimis, motivasi hidup lebih bermakna dan memiliki harga diri yang tinggi.

G. *Bullying*

1. *Pengertian 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 kuat. Definisi *Bullying* menurut Ken Rigby adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan kedalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seorang atau sekelompok orang yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang. *Bullying* adalah

kekerasan berulang yang dilakukan 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.⁶⁶

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 fisik, maupun psikis. Secara keseluruhan *bullying* 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 mengintimidasi korban diruangan atau dengan mengitari, memelintir, menonjok, mendorong, mencakar, meludahi, mengancam, dan merusak kepemilikan korban. *Bullying* secara fisik mudah dilihat, jika berlebihan akan membuat perilaku menjadi pembunuh.

Bullying non-fisik terbagi menjadi dua, yaitu *Bullying* verbal dan non-verbal. *Bullying* verbal contohnya panggilan yang meledek, pemalakan, pemerasan, mengancam atau intimidasi, menghasut, berkata jorok pada korban, berkata menekan, menyebarluaskan kejelekan korban. Kemudian *Bullying* non-verbal, terbagi lagi menjadi langsung dan tidak langsung. *Bullying* non-

⁶⁶ Levianti, "KONFORMITAS DAN BULLYING PADA SISWA," 4.

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 disekolah 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 depresi, serta rasa tidak aman. Dalam kasus yang lebih ekstrim, *bullying* dapat mengakibatkan remaja berbuat nekat, bahkan bisa membunuh atau melakukan bunuh diri (*committed 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 disekitarnya 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 negative *bullying* juga

tampak pada penurunan skor tes kecerdasan (IQ) dan kemampuan analisis peserta didik. Berbagai penelitian juga menunjukkan hubungan antara *bullying* dengan meningkatkan depresi dan agresi.

b. Bagi pelaku

National Youth Violence Prevention mengemukakan bahwa pada umumnya, para pelaku ini memiliki rasa Kepercayaan 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 frustrasi. Para pelaku *bullying* ini memiliki kebutuhan kuat untuk mendominasi orang lain dan kurang berempati terhadap tergetnya. 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 dimasa 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 penindasan 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. Karakteristik *Bullying*

Secara umum, tingkah laku *bullying* ini berawal dari masalah yang dialami oleh pelaku. Kemampuan pemecahan masalah yang kurang bisa membuat anak mencari jalan keluar yang salah. Dalam hal ini terdapat beberapa karakteristik peserta didik yang mengalami korban *bullying* sebagai berikut:

- a. Mungkin mereka memiliki semacam kekurangan atau perbedaan, baik secara fisik ataupun materi.
- b. Mungkin mereka memiliki masalah di rumah yang membuat mereka sedih.
- c. Mereka memiliki sesuatu yang membuat para *bully* cemburu, misalnya bakat.
- d. Mereka tidak ingin melakukan apa yang diperintahkan oleh *bully* sehingga mereka dihukum, dan
- e. Mereka tidak bisa membela diri mereka sendiri.⁶⁷

Sedangkan menurut Rigbi tindakan *bullying* ada 3 karakteristik yang terintegrasi yaitu:

- a. Adanya perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korban.
- b. Tindakan itu dilakukan secara tidak seimbang sehingga menimbulkan rasa tertekan pada korban, dan
- c. Perilaku itu dilakukan secara berulang dan terus menerus.⁶⁸

Dari karakteristik-karakteristik yang telah dijelaskan, adapun tanda-tanda anak korban *bullying*, antara lain: (1) kesulitan dalam bergaul; (2) merasa takut datang

⁶⁷ cynantia rachnijati, *Bullying Dalam Dunia Pendidikan*, 2015, 5.

⁶⁸ Hengki Yandri, "PERAN GURU BK/KONSELOR DALAM PENCEGAHAN TINDAKAN BULLYING DI SEKOLAH," *Jurnal Pelangi* 7 (26 Juli 2014): 101, <https://doi.org/10.22202/jp.v7i1.155>.

kesekolah sehingga sering membolos; (3) ketinggalan pelajaran; (4) mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran; dan (5) kesehatan fisik dan mental (jangka pendek/panjang) akan berpengaruh.⁶⁹

5. 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 tertentu. 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 dalam membina suatu hubungan atau dalam mencapai apa yang diinginkannya (*image*), sehingga kemudian ia meniru (*imitasi*) perilaku *bullying* tersebut. Salah satu faktor orang tua 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 membiarkan pengaruh negative dengan cara

⁶⁹ rachnijati, *Bullying Dalam Dunia Pendidikan*, 6.

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 keluarganya 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 gerakannya dan kata-katanya.

d. Pernah menjadi korban *bullying* sebelumnya disekolah dan tidak ada tindak lanjut untuk menghentikannya. Sehingga anak berpikir bahwa *bullying* dapat dibenarkan untuk tindakan membela diri.⁷⁰

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusa masalah penelitian. Dikatakan sementara karena, jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dan hipotesis yang akan diuji dinamikan hipotesis alternative (H_a) da hipotesis nol (H_0). Yang dimaksud hipotesis alternative (H_a) adalah menyatakan saling berhubungan antara dua variable atau lebih, atau menyatakan adanya perbedaan dalam hal tertentu pada kelompok-kelompok yang dibedakan. Sementara hipotesis nol (H_0)

⁷⁰ sugijkonto suzie, *Sugijokanto, Suzie. 2014. Cegah Kekerasan pada Anak. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.* (jakarta: PT. Alex Media Komputindo, t.t.), 37–39.

adalah hipotesis yang menunjukkan tidak adanya saling berhubungan antara kelompok satu dengan yang lain.

Adapun rumusan uji hipotesisnya adalah :

Ha : Terdapat pengaruh Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment* terhadap kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*.

Ho : Tidak terdapat pengaruh Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment* terhadap kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*.

Berikut hipotesa statistiknya :

Ho: $\mu_1 = \mu_2$

Ha: $\mu_1 \neq \mu_2$

μ_1 = Perilaku peserta didik korban *bullying* sebelumnya menggunakan Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment*.

μ_2 = Perilaku peserta didik korban *bullying* sesudah menggunakan Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy Homework Assigment*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu, Dan Widodo Supriyono. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Awaliyah, Gus Riries Nahdliyatul, Awalya Awalya, Dan Suharso Suharso. "Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individu Teknik Homework Assigment." *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application* 3, No. 1 (2014). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v3i1.3755>.
- Chatarina. *Psikologi Belajar*. Semarang: Upt Mkk Unnes, 2007.
- Fatoni, Mukhammad Fikri. "Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying Di Uin Sunan Ampel Surabaya." Undergraduate, Uin Sunan Ampel Surabaya, 2018. <http://digilib.uinsby.ac.id/26017/>.
- Fauziah, Dede Misybah. "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." Undergraduate, Iain Raden Intan Lampung, 2017. <http://repository.radenintan.ac.id/193/>.
- Gantina, Dkk. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2011.
- Hamdi, Muhammad, Dan Rasimin. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara, 2008.
- Hardani, Yoga Rahayu. "Pelaksanaan Konseling Individu Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Self Confidence Anak Berkelainan Fisik Di Sdn 1 Rekso Binangun Rumbia Lampung Tengah (Studi Kasus Terhadap Konseli X)." Undergraduate, Iain Raden Intan Lampung, 2017. <http://repository.radenintan.ac.id/531/>.
- Hellen. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching, 2005.
- Holipah. "The Using Of Individual Counseling Service To Improve Student's Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student Of Smp PGRI 6 Bandar Lampung." *Journal Counseling*, 2011.

- Hurlock, Dan Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga, 1980.
- Ikbal, Muhammad Dan Nurjannah “Meningkatkan *Self Esteem* dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* Pada Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016.” *E-Journal UIN Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No. 1, (2016), 73-86
- Lesmana, Jeanette Murad. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Universitas Indonesia, 2011.
- Levianti. “Konformitas Dan Bullying Pada Siswa.” *Konformitas Dan Bullying Pada Siswa* 0, No. 0 (2 Februari 2015). https://digilib.esaunggul.ac.id/ueu-journal-jp060108_via/4987.
- Mikarsa, Hera Lestari, Dan Dkk. *Pendidikan Anak Di Smp*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2004.
- Nasution, Henny Syafriana, Saiful Akhyar Lubis, Dan Lahmudin Lubis. “Application Of Counseling Services At State Islamic Junior High School (Mtsn) In Medan City.” *International Journal On Language, Research And Education Studies* 3, No. 3 (31 Desember 2019): 460–71.
- Nilazaima. *Pendekatan Perilaku Emotive Rasional*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.
- Oktavia, Sekar. “Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal 2020,” T.T., 154.
- Prayitno, Dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2015.
- . *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- Pujosuwarno, Sayekti. *Berbagai Pendekatan Konseling*. Yogyakarta: Menara Offset, 2002.
- Puspawan, Yohanes Eka. “Bimbingan Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Di Smp Negeri 4 Mesuji Tahun Ajaran 2014/2015” Vol. 2, No. 2 (April 2015), 2477-392.

- Putri, Fadelia Edfira, Dan Christiana, Elisabeth “Konseling Rational Emotif Perilaku Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Penerapan Konseling Rasional Emotif,” <http://e-journal.unipma.ac.id>
- Rachnijati, Cynantia. *Bullying Dalam Dunia Pendidikan*, 2015.
- Rasimin, Dan Muhammad Hamdi. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara, 2008.
- Rosita. *Pola Asuh Orang Tua*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Salasa, Muh Rafiq, Totok Rochana, Dan Moh Yasir Alimi. “Fenomena Siswa Perokok (Studi Kasus Di Sma Negeri 3 Demak).” *Journal Of Education*, 2013, 13.
- Soedarmardji, Boy, Dan Hartono. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2012.
- Sofyam, Willis S. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Cv Alfabeta, 2007.
- Sukardi, Dewa Ketut. *Dewa Ketut Sukardi , Proses Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah*. Tabunan: Rineka Cipta, 1993.
- Susilawati, Susilawati. “Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individual Rational Emotif Behaviour Therapy.” *Jurnal Global Edukasi* 1, No. 5 (11 Agustus 2018): 565–72.
- Suzie, Sugijukonto. *Sugijukanto, Suzie. 2014. Cegah Kekerasan Pada Anak*. Jakarta: Pt Elex Media Komputindo. Jakarta: Pt. Alex Media Komputindo, T.T.
- Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta: Pt. Grafindo Persada, 2014.
- Utami, Suci Ratih. “Mengatasi Kesulitan Belajar Teknik Homework Assigment Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas Viii Smp Muhammadiyah 21 Serbelawan Tahun Ajaran 2018/2019,” 2019.
- Uud No 20 Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika, 2011.
- Walgito, Bimo. *Bimbingan Dan Konseling: Studi & Karier*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2012.

- . *Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset, 1999.
- Warman, Dewi. “Hubungan Percaya Diri Siswa Dengan Hasil Belajar Geografi Kelas Xi Ips Di Sman 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.” Fis Unp, 2013.
- Willis, Sofyan.S. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Winkel Dan Sri Hastuti. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi, 2006.
- Wiyani, Novan Andi. *Memahami Siswa Korban Bullying Di Sekolah*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Yandri, Hengki. “Peran Guru Bk/Konselor Dalam Pencegahan Tindakan Bullying Di Sekolah.” *Jurnal Pelangi* 7 (26 Juli 2014). <https://doi.org/10.22202/Jp.V7i1.155>.

