

**PENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KORBAN
BULLYING MELALUI KONSELING INDIVIDUAL RATIONAL EMOTIF
BEHAVIOUR THERAPY SISWA KELAS VII SMPN 2
PESISIR SELATAN KABUPATEN PESISIR BARAT**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Penyusunan Skripsi
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**OLEH
MARYA LISTIANA
NPM : 1211080077**

Jurusan : Bimbingan Konseling

**Pembimbing I : Dr. Rifda El Piah, M. Pd.
Pembimbing II : Nova Erlina, S. IQ. M. Ed.**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1437 H / 2016 M**

ABSTRAK

PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KORBAN BULLYING MELALUI KONSELING INDIVIDUAL RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY (REBT) SISWA KELAS VII SMPN 2 PESISIR SELATAN KABUPATEN PESISIR BARAT

OLEH

MARYA LISTIANA
1211080077

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri yang proposional diantaranya, percaya akan kemampuan dirinya, mempunyai pengendalian diri yang baik, memiliki cara pandang yang positif. Berdasarkan hasil penyebaran angket yang dilakukan oleh peneliti di sekolah, menunjukkan bahwa kepercayaan diri pada peserta didik kelas VII di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat masih kurang. Salah satu penyebab menurunnya kepercayaan diri peserta didik karena beberapa peserta didik menjadi korban *bullying*, baik *bullying* verbal maupun sosial. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti mencoba menerapkan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behaviour therapy* (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri peserta didik SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan *pre-eksperimental designs* dengan desain penelitian *one group prettest - posttest*. Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat. Sampel yang digunakan penelitian ini adalah 5 peserta didik dari kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat yang masuk dalam aspek *bullying* verbal dan sosial.

Hasil rata-rata skor kepercayaan diri sebelum mengikuti konseling individu *rational emotif behavior therapy* adalah 52 dan setelah mengikuti konseling individu *rational emotif behavior therapy* meningkat menjadi 103,4. Dari hasil uji t dengan $(df)=4$ taraf signifikan 0,05 sebesar 2.132. Karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($-11.563 > 2.132$), maka H_0 diterima dan H_a di tolak yang berarti konseling Individu *Rational Emotif Behaviour Therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat. Saran yang diajukan peneliti yaitu kepada guru bimbingan dan konseling agar dapat melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling dengan menyertakan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Kata Kunci: Konseling Individu, *Rational Emotif Behavior Therapy*, Kepercayaan Diri



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

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING* MELALUI KONSELING INDIVIDUAL *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY* SISWA KELAS VII SMPN 2 PESISIR SELATAN KABUPATEN PESISIR BARAT**

Nama : Marya Listiana
NPM : 1211080077
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002

Pembimbing II

Nova Erlina, S.IQ., M.Ed
NIP. 197811142009122003

Mengetahui
Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling

Andi Thahir, MA.Ed.D
NIP. 197604272007011015



KEMENTRIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl, Letkol. H. Endero Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KORBAN BULLYING MELALUI KONSELING INDIVIDUAL RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY SISWA KELAS VII SMPN 2 PESISIR SELATAN KABUPATEN PESISIR BARAT** disusun oleh: **Marya Listiana, NPM: 1211080077, Program Studi: Bimbingan dan Konseling**, telah diujikan dalam sidang munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: **Kamis 22 Desember 2016.**

TIM MUNAQOSAH

Ketua Sidang	: Dra. Meriyati, M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Mega Aria Monica, M.Pd	(.....)
Penguji Utama	: Defriyanto, SIQ., M.Ed	(.....)
Penguji Kedua	: Dr.Rifda El Fiah, M.Pd	(.....)
Pembimbing	: Nova Erlina, SIQ., M.Pd	(.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
NIP. 195608101987031001

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (QS. Al-Imran:139)¹



¹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, CV. Thoha Putra, (Semarang, 1996),.264.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirrohmanirrohim

Kupersembahkan skripsi ini kepada:

1. Untuk kedua orang tuaku tercinta, Ayah M.Binzen dan Ibu Liswani, terimakasih atas bantuan, dukungan, semangat serta do'a yang tiada henti untukku. Mohon maaf bila selama ini telah banyak membuat ayah dan ibu kecewa. Jasa kalian tidak akan mungkin terbalas walau sampai akhir hayat. Mudah-mudahan kelak dapat lebih banyak memberikan kebahagiaan dan membuat kalian bangga. Amin.
2. Untuk Kakakku tersayang Yenda Sumarni, Amerza Fransisika, S.Pd.,Gr dan kakak iparku Ristanto, Levia Ratna Sari, Amd.Keb terimakasih atas motivasinya dan sebagai penyemangatku.



RIWAYAT HIDUP

Marya Listiana dilahirkan di Marang, tanggal 27 maret 1992. Peneliti merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Kakak bernama Yenda Sumarni, Amerza Fransisika dari pasangan Ayahanda M. Binzen dan Ibunda Liswani.

Ada pun pendidikan yang telah ditempuh oleh peneliti adalah dimulai dari: Tingkat Dasar di SD N 1 Marang, pada tahun 2005. Kemudian melanjutkan di SMP PGRI 1 Way Jambu dan lulus pada tahun 2008. Dan melanjutkan sekolah di SMAN 1 Biha Kecamatan Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat lulus pada tahun 2011. Selanjutnya, pada tahun 2012 penulis terdaftar sebagai mahasiswi program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun ajaran 2012/2013.

KATA PENGANTAR

Bismillahirohmanirohim

Alhamdulillahirobil'allamin, Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.), yang berjudul “Peningkatan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying Melalui Konseling Individual Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) Siswa Kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat”.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah mendapat bantuan dari banyak pihak untuk hal itu maka peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Chairul Anwar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Andi Thahir, MA.Ed.D, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling IAIN Raden Intan Lampung.
3. Ibu Dr. Rifda Elfiah, M.Pd, selaku pembimbing I dan Ibu Nova Erlina, S.IQ., M.Ed selaku pembimbing II, terima kasih atas bimbingan, kesabaran, dan pengorbanan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak dan Ibu dosen di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung, terimakasih banyak telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
5. Bapak Yusirwan, S.Ag., MM, selaku Kepala SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat yang telah membantu dan memberikan izin kepada peneliti di

sekolah yang beliau pimpin dan kepada dewan guru khususnya guru Bimbingan dan Konseling yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat dipenuhi.

6. Sahabat seperjuangan jurusan Bimbingan Konseling angkatan 2012 khususnya kelas A, Laila Fitriani, S.Pd, Santri Ayu, S.Pd, Reni Wijayanti, S.Pd, Daniati, S.Pd, Marina Sari, S.Pd, Puti Ami Nurjannah, S.Pd, Theresia Devi, S.Pd, Adi Putra Purbaya, S.Pd, dan Tara Indra Lesman, S.Pd terimakasih atas bantuan, saran, motivasinya dan kebersamaannya selama ini.
7. Sahabat-sahabatku Anas Safitri, S.Pd, Een Efrianti, S.Pd, Ina Roziati, S.Pd, Resi Ardila, S.Pd, Dewi Yuliana, S.Pd, Luckyta Ningtias, S.Kom yang selalu memotivasiku dan memberikan masukan sehingga saya termotivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Teruntuk Deden Saputra yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuku, terimakasih kekasihku.
9. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih banyak untuk semuanya.

Semoga bantuan yang tulus dari berbagai pihak, mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Dengan mengucapkan Alhamdulillah rabbil'alamin, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pada pembaca terutama bagi kemajuan pendidikan pada masa sekarang ini. Amiinnn

Bandar Lampung, 21 November 2016

MARYA LISTIANA
NPM. 1211080077



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	11
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kepercayaan Diri	
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	14
2. Jenis-jenis Kepercayaan Diri.....	14
3. Ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri	16
4. Ciri Individu yang tidak Memiliki Kepercayaan Diri	23
5. Faktor Penyebab Kurang Kepercayaan Diri.....	27
B. <i>Bullying</i>	
1. Pengertian <i>Bullying</i>	33
2. Bentuk-bentuk <i>Bullying</i>	35
3. Dampak <i>Bullying</i>	36
4. Faktor Penyebab <i>Bullying</i>	39
C. Konseling Individual <i>Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)</i>	
1. Pengertian <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i>	40
2. Konsep Dasar <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i>	41
3. Ciri dan Tujuan <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i>	42
4. Kelebihan dan Kelemahan <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i>	43
D. Penerapan Konseling Individual <i>Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)</i> untuk peningkatan kepercayaan diri Peserta Didik	45
E. Penelitian Relevan	46
F. Kerangka Pemikiran	47

G. Hipotesis	49
--------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Sifat dan Jenis Penelitian.....	52
B. Desain Penelitian.....	52
C. Variabel Penelitian	54
D. Populasi dan Sampel	57
E. Pengembangan Instrumen	58
F. Teknik dan Pengumpulan Data	62
G. Validitas dan Reliabilitas.....	65
H. Teknik Analisis Data.....	67

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

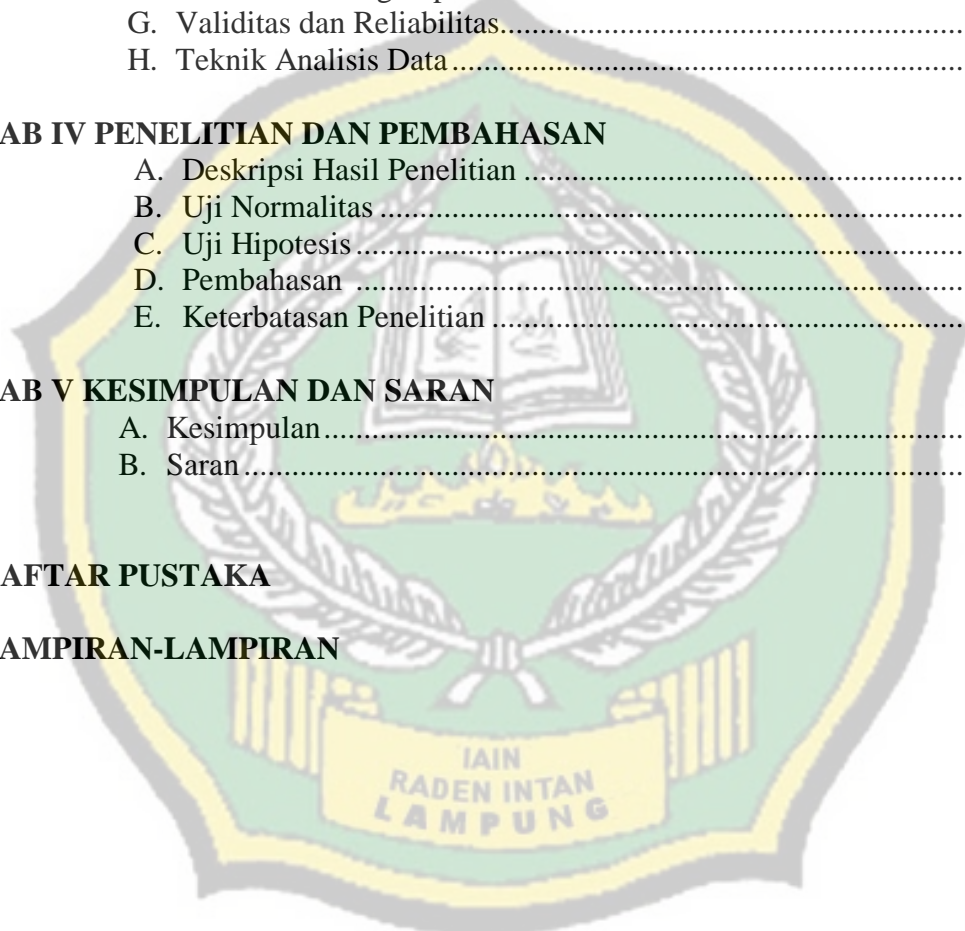
A. Deskripsi Hasil Penelitian	69
B. Uji Normalitas	73
C. Uji Hipotesis	75
D. Pembahasan	77
E. Keterbatasan Penelitian	85

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	86
B. Saran.....	87

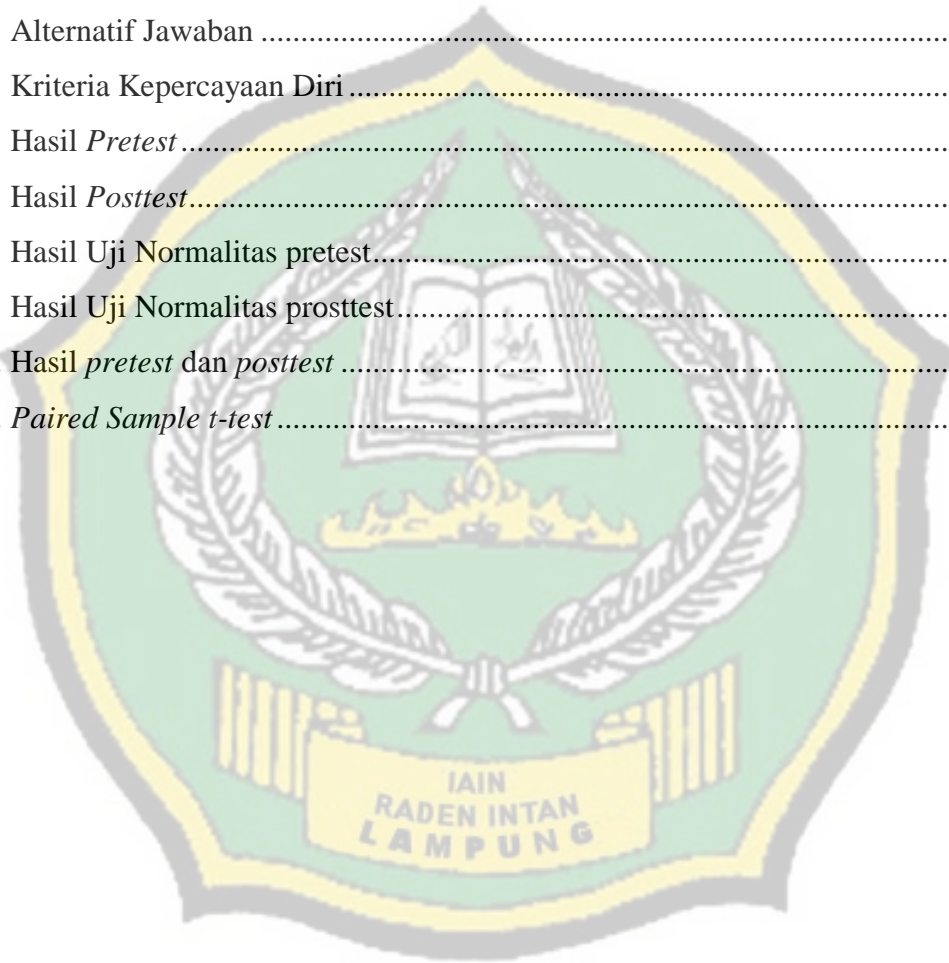
DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Gambaran Riwayat <i>Bullying</i>	9
2. Definisi Operasional.....	55
3. Kisi-Kisi Instrumen.....	59
4. Alternatif Jawaban	64
5. Kriteria Kepercayaan Diri	65
6. Hasil <i>Pretest</i>	70
7. Hasil <i>Posttest</i>	71
8. Hasil Uji Normalitas pretest.....	72
9. Hasil Uji Normalitas prosttest.....	74
10. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	74
11. <i>Paired Sample t-test</i>	76



DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi-Kisi Observasi
2. Kisi-Kisi Wawancara
3. Peserta Didik
4. Kisi-Kisi Instrument Penelitian
5. Surat Penelitian
6. RPL Konseling Kelompok
7. Angket
8. Validitas Angket Kepercayaan Diri
9. Hasil Uji Realibilitas Kepercayaan Diri
10. Tabel Hasil Prettest
11. Tabel Hasil Posttest
12. Hasil Uji T
13. Daftar Hadir Peserta Didik Yang Mengikuti Penelitian
14. Modul Rational Emotif Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan Pendidikan Nasional diarahkan kepada usaha pembaharuan pendidikan dalam berbagai bidang, dimana manfaatnya sangat besar bagi usaha pemantapan hidup generasi muda dalam berbagai ilmu pengetahuan dewasa ini. Hal ini sesuai dengan Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 yaitu :

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

Dengan demikian dapatlah dipahami bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk mencerdaskan dan mengembangkan manusia seutuhnya baik jasmani maupun rohani serta memiliki tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Dalam mewujudkan tujuan tersebut, maka akan sangat baik jika program-program pendidikan di sekolah berperan di dalamnya.

¹Tim Sinar Grafika, *Himpunan Perundang-undangan RI Tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS)*. (Jakarta : Sinar Grafika, 2003), h. 20

Karena pendidikan bertujuan menghasilkan perubahan-perubahan positif (tingkah laku atau sikap) pada peserta didik yang sedang berkembang menuju kedewasaan. Agar peserta didik berkembang ke arah yang positif, maka diperlukan adanya bimbingan yang dilakukan oleh seorang konselor, sebab seorang konselor berpungsi untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah yang timbul dalam hidupnya.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) Nomor 27 tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor dengan jelas menyatakan bahwa konselor adalah sebagai salah satu kualifikasi pendidik. Seajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasilitator, dan instruktur masing-masing kualifikasi pendidik, termasuk konselor. Konselor memiliki keunikan konteks tugas ekspektasi kinerja. Konteks tugas konselor yang dimaksudkan dalam Permendiknas tersebut adalah untuk mengembangkan potensi dan memandirikan konselor dalam pengambilan keputusan dan pilihan untuk mewujudkan kehidupan yang produktif, sejahtera, dan peduli terhadap kemaslahatan umum.²

Permendiknas ini menjadi rujukan penting, khususnya bagi para guru BK/Konselor dalam menyelenggarakan dan mengadministrasikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hal yang dianggap baru dari kehadiran Peraturan Menteri ini yaitu secara resmi mulai diterapkannya pola Bimbingan dan

²<https://wordpress.com/Ketentuan> Pemerintah Tentang Bimbingan dan Konseling, diakses 2 Mei 2016.

Konseling Komprehensif, sebagaimana diisyaratkan dalam Pasal 6 ayat 1 yang menyebutkan bahwa: “Komponen layanan Bimbingan dan Konseling memiliki 4 (empat) program yang mencakup: (a) layanan dasar; (b) layanan peminatan dan perencanaan individual; (c) layanan responsif; dan (d) layanan dukungan sistem”.³

Sejalan dengan pentingnya konseling yang tertuang dalam Permendiknas tersebut, sebelumnya para pakar telah memberikan batasan tentang konseling tersebut yaitu, merupakan suatu proses yang melibatkan hubungan dua arah antara konselor profesional dengan individu yang memerlukan bimbingan⁴

Menurut Bimo Walgito, bimbingan adalah “bantuan yang di berikan untuk mencerdaskan individu dan untuk melakukan penyesuaian dalam hidup mereka. Kemampuan ini bukan merupakan bawaan dari lahir, akan tetapi harus diajarkan dan di kembangkan. Tujuan bimbingan yaitu untuk mengembangkan setiap individu agar sampai pada batas kapasitasnya, mengembangkan kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri dan membuat penyesuain sendiri”.⁵

Sedangkan pengertian konseling menurut Dewa Ketut Sukardi adalah "konseling adalah bantuan yang diberikan kepada klien dalam memecahkan masalah kehidupan, dengan wawancara yang dilakukan secara *face to face*, atau

³<https://wordpress.com/Ketentuan> Pemerintah Tentang Bimbingan dan Konseling, diakses 2 Mei 2016.

⁴Umaedi, Hadiyanto dan Siswantari, *Manajemen Berbasis Sekolah*, (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2012), h. 4.40

⁵Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling : Studi &Karier*, (Yogyakarta: Andi Offset Yogyakarta, 2010), h. 74

dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan klien yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidup”.⁶

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling adalah proses pemberian bantuan terhadap klien atau peserta didik baik dalam menyelesaikan masalah atau dalam mengembangkan kecerdasan. Bimbingan konseling juga sebagai fasilitator seorang peserta didik untuk mencapai kesejahteraan baik secara *face to face* atau secara kelompok.

Tujuan bimbingan konseling juga untuk mengembalikan kepercayaan diri seseorang yang mengalami tekanan atau perilaku dari pihak lain yang kurang baik, sehingga bisa di sebut juga perilaku *bullying*.

Bullying menurut Wiyani “merupakan tindak kekerasan yang dilakukan oleh seorang peserta didik atau sekelompok peserta didik terhadap teman sebayanya”.⁷ *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 yang dilakukan orang perorang 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 ketidakseimbangan kekuatan atau kekuasaan. *Bullying* lebih pada perasaan superior, sehingga seseorang merasa memiliki hak

⁶Dewa Ketut Sukardi, *Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Usaha Nasional, Surabaya, 1983, hlm. 67

⁷Novan Andi Wiyani, *Memahami Siswa Korban Bullying Di Sekolah*, (Jogjakarta; Ar-Ruzz Media, 2012), h.15.

untuk menyakiti, menghina atau mengendalikan orang lain yang dianggap lemah, rendah, tidak berharga, dan tidak layak untuk mendapatkan rasa hormat. *Bullying* merupakan perilaku intoleransi terhadap perbedaan dan kebebasan.⁸

Berdasarkan pengertian-pengertian *bullying* dari para ahli, jenis-jenis *bullying* terdiri dari:

1. *Bullying* secara verbal, misalnya dengan cara berkata-kata atau menuliskan sesuatu yang bermuatan sindiran, mengejek, komentar yang tidak pantas, mengancam, mempermalukan, memberi panggilan nama yang buruk, mencela, memaki, memarahi, membentak, memerintah, menyebarkan gosip.
2. *Bullying* secara sosial, tindakan ini mengakibatkan rusaknya reputasi seseorang atau hubungan. Intimidasi sosial ini misalnya, mengajak anak-anak lain untuk tidak berteman dengan seseorang, menyebarkan rumor tentang seseorang, mempermalukan seseorang di depan umum.
3. *Cyberbullying*, yaitu *bullying* menggunakan telepon seluler atau internet. Bentuk dan metode tindakan *cyberbullying* berupa pesan ancaman melalui email, mengunggah foto yang mempermalukan korban, membuat situs web untuk menyebar fitnah dan mengolok-olok korban hingga mengakses akun jejaring sosial orang lain untuk mengancam korban dan membuat masalah.
4. *Bullying* secara fisik, tindakan ini menyakiti seseorang secara fisik. Intimidasi fisik ini meliputi, misalnya, memukul, menggigit, mendorong, menjambak, menginjak, mencubit, mencakar, memeras, menjewer, mencekik.⁹

Coloroso juga menjelaskan bahwa “perilaku *bullying* setidaknya melibatkan dua pihak utama, yakni pelaku dan korban. Pada pelaku, terjadi disfungsi keyakinan dan pemikiran yang irrasional bahwa dirinya merasa lebih

⁸ Anita, Pengertian *bullying*, <http://infogurubk.blogspot.com/2012/12/pengertian-bullying.html>, Download tgl: 29 Desember 2014, jam: 10.00 Wib.

⁹ Al. Tridhonanto & Beranda Agency, *Anak mogok sekolah*, PT Elex Media Komputindo, Jakarta, cet. 1, 2014, h. 61-62.

kuat dan untuk menunjukkan kekuatannya tersebut maka pelaku merasa pantas menindas korban yang lebih lemah”.¹⁰

Perilaku *bullying* juga dijelaskan dalam Al Qur'an Surat **Al-Hujurat** ayat

11 yang berbunyi:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُونَ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ
مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ
بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ 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. (QS. Surat **Al-Hujurat : 11**).¹¹

Dari penjelasan ayat di atas bahwasanya orang-orang yang beriman dilarang merendahkan sesama ummat 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.

¹⁰ *Ibid.*, h. 47.

¹¹ Departemen Agama RI, *Al-Quran Al-Karim dan Terjemahnya*, Halim, 2013, h. 515.

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.¹² 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*

¹² Dewi Warman, "Hubungan Percaya Diri Siswa Dengan Hasil Belajar Geografi Kelas XI IPS Di SMAN 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan" (Skripsi, FIS UNP, Padang, 2013)

*therapy (REBT).*¹³ Pendekatan *rational 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”.¹⁴ Pendekatan *rational emotif behaviour therapy* memiliki banyak teknik seperti

1. Teknik kognitif
 - a. *Home work assigment*
 - b. Latihan *assertive*
2. Teknik afektif
 - a. *Assertive adaptive*
 - b. Bermain peran
 - c. Imitasi
3. Teknik behavioral
 - a. *Reinforcement*
 - b. *Social modeling.*¹⁵

Beberapa teknik di atas, dapat dipakai dalam membantu mengembalikan kepercayaan diri peserta didik yang menjadi korban *bullying*. Begitu pentingnya Bimbingan Konseling *rational emotif behaviour therapy (REBT)* terhadap peserta didik yang menjadi korbang *bullying*. Namun sayangnya guru BK kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat tidak memberikan bimbingan khusus terhadap peserta didik yang mengalami korban *bullying*.

¹³Sayekti Pujosuwarno, *Berbagai Pendekatan Konseling*, Yogyakarta: Menara Offset, 2002), cet. kelima, h. 19

¹⁴Gantina, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 226.

¹⁵*Ibid.*, h. 220.

Sehingga peserta didik yang mengalami korban *bullying* kurang memiliki kepercayaan diri yang baik.

Berdasarkan hasil pra penelitian dengan guru Bimbingan Konseling (BK) SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat pada tanggal 22 April 2016 diperoleh data hasil dari penyebaran angket tentang perilaku *bullying* kepada 35 peserta didik kelas VII sebagai berikut:

Tabel 1
Gambaran riwayat *bullying* peserta didik kelas VII
SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat

No	Aspek	Riwayat		
		Pelaku	Korban	Saksi
1	<i>Bullying</i> Verbal	22 orang	4 orang	2 orang
2	<i>Bullying</i> Sosial	3 orang	1 orang	-
3	Cyberbullying	-	-	-
4	<i>Bullying</i> Fisik	3 orang	-	-

Sumber: Hasil Angket tanggal 22 april 2016 di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2016

Tabel di atas menunjukkan peserta didik yang memiliki riwayat menjadi pelaku *bullying* fisik sebanyak 3 orang, *bullying verbal* 22 orang, *bullying sosial* 3 orang, sebagai korban 5 orang dan sebagai saksi perilaku *bullying* 2 orang. Hasil wawancara kepada peserta didik, menurut toni wiriawan 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. (Data terlampir).

Selain data tersebut, 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;¹⁶.

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 gambaran dari latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying Melalui Konseling Individual Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Siswa Kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi sejumlah masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Adanya perilaku *bullying* terhadap 4 peserta didik korban *bullying* verbal dan 1 peserta didik korban *bullying* sosial.

¹⁶ Muh Rafiq Salasa, *Fenomena Siswa Perokok*, jurnal Sosiologi Antropologi, Vol.2, No.1, Universitas Negeri Semarang, 2013.

2. Peserta didik yang menjadi korban *bullying* mengalami kepercayaan diri rendah sehingga mengakibatkan merosotnya prestasi akademik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas penelitian ini dibatasi masalahnya yaitu:

1. Peserta didik kelas VII yang menjadi korban *bullying* verbal dan sosial.
2. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta korban *bullying*.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut : Adakah peningkatan kepercayaan diri peserta didik korban bullying setelah diberi konseling individual *ratoinal emotif behaviour therapy*?

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian
 - a. Untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri peserta didik SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat korban *bullying* setelah mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behaviour therapy*.

2. Kegunaan Penelitian

a. Kegunaan teoretis

Secara teoritis penelitian dapat memperkaya khasanah teori tentang bullying dan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* di lembaga pendidikan formal dan dapat menguji keefektifan serta menambah wawasan tentang bimbingan dan konseling.

b. Kegunaan praktis

- 1) Bagi konselor, memperoleh pengetahuan baru terkait kasus meningkatkan kepercayaan diri peserta didik melalui konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy*.
- 2) Bagi pihak sekolah, memperoleh pengetahuan baru terkait kasus *bullying*, dampaknya serta cara meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penulis membatasi ruang lingkup ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah peningkatan kepercayaan diri peserta didik korban bullying melalui konseling individual rational emotif behaviour therapy di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Tahun Pelajaran 2016/2017.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat.

5. Ruang Lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada tahun ajaran 2016/2017.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri menurut Supriyo adalah “perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya, dan agamanya, yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif”.¹

Pendapat lain menyatakan bahwa percaya diri adalah “yakin pada kemampuan-kemampuan sendiri, yakin pada tujuan hidupnya, dan percaya bahwa dengan akal budi orang akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan. “Orang yang percaya diri akan merasa cukup dengan mengetahui kemampuan dirinya dan berusaha meningkatkan kemampuan dan prestasinya tanpa menghiraukan apa kata orang”.²

Pendapat di atas diperkuat dengan definisi kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Barbara, yaitu “sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala

¹Supriyo, *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*, (Semarang: Niew Setapak, 2008), h.44

²Wiranegara, *Kepercayaan Diri Secara Total*, (Yogyakarta: Madani Press, 2010), h. 33.

yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Dalam pengertian ini rasa percaya diri karena kemampuan dalam melakukan atau mengerjakan sesuatu”.³

Sehingga rasa percaya diri baru muncul setelah seseorang melakukan suatu pekerjaan secara mahir dan melakukannya dengan cara yang memuaskan hatinya. Oleh sebab itu, menurut Barbara, “rasa percaya diri bersumber dari hati nurani, bukan dibuat-buat”.⁴ Rasa percaya diri berasal dari tekad dari diri sendiri untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup seseorang yang terbina dari keyakinan diri sendiri. “Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya”.⁵ Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri.

Sementara itu, kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Jadi, orang yang kurang percaya diri akan menjadi seorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan pengertian dari para ahli tersebut dapat dipahami bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan mendalam yang dimiliki seseorang akan segala kemampuan yang dimiliki dan menyadari akan kekurangan yang ada pada dirinya

³Barbara D. Angelis, *Confidence (Percaya Diri) Sumber Sukses dan Kemandirian*, (Jakarta : Gramedia Pustaka Umum, 2005), h. 5.

⁴*Ibid.*, h. 11

⁵Imas Mastuti, *50 Kiat Percaya Diri*, (Jakarta: Hi-Fest Publishing, 2008), h. 13.

yang bersumber dari hati nurani serta mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan memahami apa yang ada pada dirinya, sehingga ia tahu dan paham tindakan apa yang akan dilakukannya untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkannya. Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan aktivitasnya selalu yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan aktivitas tersebut dengan baik dan memberikan hasil yang optimal. Kaitannya dengan penelitian ini adalah yaitu kepercayaan diri peserta didik kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat merupakan aspek psikologi yang akan diteliti oleh peneliti. Dimana siswa yang memiliki kepercayaan diri akan lebih mudah untuk melaksanakan aktivitas sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sehingga akan lebih mudah untuk berprestasi di sekolah. Selain itu siswa yang memiliki kepercayaan diri akan lebih mudah untuk bersosialisasi di lingkungan sekitar yang akan menjadikan siswa berkembang secara optimal.

2. Jenis-jenis Kepercayaan Diri

Eddy Wibowo menyebutkan ada tiga jenis kepercayaan diri yang perlu dikembangkan agar seseorang benar-benar layak menjadi orang yang berkepribadian mantap dan mandiri yaitu :

- a. Kepercayaan diri dalam tingkah laku
- b. Kepercayaan diri yang berkenaan dengan emosi
- c. Kepercayaan diri yang bersifat spiritual.⁶

⁶Mungin Eddy Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: UPT UNNES Press 2002), h. 58-59.

Untuk menjadi individu yang penuh percaya diri harus mampu mengembangkan ketiga jenis kepercayaan diri yang berkenaan dengan tingkah laku, emosi dan spiritual. Berikut peneliti uraikan ketiga jenis kepercayaan diri tersebut :

a. Kepercayaan diri yang berkenaan dengan tingkah laku

Kepercayaan diri yang berkenaan dengan tingkah laku adalah keyakinan untuk bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu. Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam tingkah laku, selalu yakin untuk melakukan segala sesuatu secara maksimal sesuai dengan yang diharapkan.

Jenis kepercayaan diri dalam tingkah laku ini memiliki empat ciri penting yaitu :

1. Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk melakukan sesuatu.
2. Keyakinan atas kemampuan untuk menindaklanjuti segala prakarsa sendiri secara konsekuen.
3. Keyakinan atas kemampuan pribadi dalam menanggulangi segala kendala.
4. Keyakinan atas kemampuan memperoleh bantuan.
5. Kepercayaan diri berkenaan dengan emosi

b. Kepercayaan diri berkenaan dengan emosi merupakan keyakinan untuk menguasai segenap sisi emosi. Dengan kepercayaan diri emosional, individu memiliki keyakinan diri yang kuat untuk menguasai dirinya sendiri. kepercayaan diri emosi ini memiliki lima ciri penting yaitu :

1. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui perasaan diri sendiri.
2. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan sendiri.

3. Keyakinan untuk menyatukan diri dengan kehidupan orang lain, dalam pergaulan yang positif dan penuh pengertian.
4. Keyakinan untuk memperoleh rasa sayang, pengertian, dan perhatian dalam segala situasi, khususnya disaat mengalami kesulitan.
5. Keyakinan untuk mengetahui manfaat apa yang dapat disumbangkan kepada orang lain.

c. Kepercayaan diri yang bersifat spiritual

Kepercayaan diri spiritual merupakan kepercayaan diri yang terpenting, karena tidak mungkin individu dapat mengembangkan kedua jenis kepercayaan diri yang lain jika kepercayaan diri spiritual tidak individu dapatkan. Kepercayaan diri spiritual ini memiliki tiga ciri penting yaitu :

1. Keyakinan bahwa semesta ini adalah suatu misteri yang terus berubah, dan bahwa setiap perubahan dalam kemestaan itu merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar lagi.
2. Kepercayaan atas adanya kodrat alami sehingga segala yang terjadi tak lebih dari kewajaran belaka.
3. Keyakinan pada diri sendiri dan pada adanya Tuhan Yang Maha Tinggi, dan Maha Segalanya.

Sedangkan Lindenfield dalam Kamil, menjelaskan “bahwa sesungguhnya ada dua jenis percaya diri yang cukup berbeda yaitu lahir dan batin”.⁷ Berikut uraian mengenai percaya diri batin dan percaya diri lahir :

a. Percaya diri batin

Percaya diri batin merupakan percaya diri yang memberikan kepada individu perasaan dan anggapan bahwa individu dalam keadaan baik. Individu yang memiliki percaya diri batin yang sehat mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

⁷Kamil, *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*, (Jakarta: Arcan, 2007), edisi revisi keempat, h.

1. Cinta Diri

Cinta diri yang dimaksud adalah peduli tentang mereka sendiri sehingga perilaku dan gaya hidup yang mereka tampilkan untuk memelihara diri sendiri. Cinta diri pada masing-masing individu sangat diperlukan dalam menumbuhkan kepercayaan diri karena setiap individu akan menghargai dengan baik kebutuhan jasmani maupun rohaninya. Dengan rasa percaya diri yang dimiliki anak-anak akan menampilkan sikap sebagai berikut : (1) anak dengan terbuka menunjukkan keinginan untuk dipuji, (2) anak merasa senang untuk diperhatikan oleh orang lain, (3) anak akan merawat kesehatan dirinya sendiri.

2. Pemahaman Diri

Orang yang percaya diri batin sangat sadar diri. Mereka selalu introspeksi diri agar setiap tindakan yang dilakukan tidak merugikan orang lain. Mereka selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain terhadap dirinya. Anak yang memiliki pemahaman diri yang baik mereka akan menampilkan sikap berikut : (1) mengenal dan memahami kelemahan dan kelebihan yang ada pada dirinya, (2) bangga dengan keadaan dirinya sendiri sehingga tidak mengikuti orang lain, (3) mempunyai teman yang tepat.

3. Tujuan yang Positif

Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya dan mantap dalam mengambil keputusan. Ini disebabkan karena mereka punya alasan

dan pemikiran yang jelas dari tindakan yang mereka lakukan serta hasil apa yang bisa mereka dapatkan. Individu yang mempunyai tujuan yang jelas, mempunyai semangat hidup yang tinggi karena hidupnya terarah, sehingga menumbuhkan motivasi dalam dirinya. Dengan hal ini anak-anak akan : (1) terbiasa menentukan sendiri tujuan yang ingin dan bisa di capainya, (2) tekun, (3) belajar menilai dirinya sendiri.

4. Pemikiran yang positif

Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan. Salah satu penyebabnya karena mereka terbiasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus. Mereka mampu berpikir masa depan akan lebih baik dari masa lalu, tidak pernah merasa gagal dalam hidupnya, karena setiap kejadian membawa pengalaman yang akan menuntun perjalanan di masa depan. Tidak memandang hidup sebagai hal yang sulit, karena yakin bahwa semua masalah bisa diatasi. Mereka menganggap bersama kesulitan ada kemudahan. Dengan kekuatan batin yang penting ini anak-anak memiliki sikap sebagai berikut : (1) memandang orang lain dari sisi positif, (2) percaya bahwa masalah dapat diselesaikan, (3) tidak menyia-nyaiakan tenaga dengan mengkhawatirkan kemungkinan hasil yang negatif.

b. Percaya diri lahir

Jenis percaya diri lahir memungkinkan individu untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa kita yakin akan diri kita lebih lanjut Lindenfield mengemukakan empat ciri utama seseorang yang memiliki percaya diri batin yang sehat, ke empat ciri itu adalah :

1. Komunikasi

Keterampilan komunikasi menjadi dasar yang baik bagi pembentukan sikap percaya diri. Menghargai pembicaraan orang lain, berani berbicara di depan umum, tahu kapan harus berganti topik pembicaraan, dan mahir dalam berdiskusi adalah bagian dari ketrampilan komunikasi yang bisa dilakukan jika individu tersebut memiliki rasa percaya diri

2. Ketegasan

Sikap tegas dalam melakukan suatu tindakan juga diperlukan, agar kita terbiasa untuk menyampaikan aspirasi dan keinginan serta membela hak kita, dan menghindari terbentuknya perilaku agresif dan pasif dalam diri. Sikap agresif dan pasif akan melemahkan kepercayaan diri seseorang. Rasa percaya diri akan bertambah karena mereka akan dapat (1) menyatakan kebutuhan mereka secara langsung dan terus terang, (2) membela hak mereka dan hak orang lain, (3) memberi dan menerima

pujian secara bebas dan penuh kepekaan, (4) mengajukan keluhan dan berkampanye secara efektif.

3. Penampilan diri

Seorang individu yang percaya diri selalu memperhatikan penampilan dirinya, baik dari gaya pakaian, aksesoris dan gaya hidupnya tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.

4. Pengendalian perasaan

Pengendalian perasaan juga diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, dengan mengelola perasaan dengan baik akan membentuk suatu kekuatan besar yang pastinya menguntungkan individu tersebut. Apabila anak-anak mengetahui cara mengendalikan diri yang baik, mereka memiliki sikap sebagai berikut : (1) berani menghadapi kesulitan secara wajar, (2) membiarkan diri bertindak spontan dan lepas, (3) membuang tenaga dengan menyiksa diri apabila mengalami perasaan alamiah yang cukup negative.

Berdasarkan pemampanan para ahli mengenai jenis kepercayaan diri di atas dapat disimpulkan bahwa jenis kepercayaan diri yaitu : (1) percaya diri dalam hal tingkah laku, (2) percaya diri yang berkenaan dengan emosi, (3) percaya diri yang berkaitan dengan spiritual, (4) percaya diri batin, (5) percaya diri spiritual.

3. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri

Individu yang memiliki rasa percaya diri akan menunjukkan gejala-gejala percaya diri dalam setiap tindakannya. Berikut ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri yang dikemukakan oleh para ahli, antara lain :

Menurut Mastuti, ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah :

- a. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri hingga, tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
- e. Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain.
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.⁸

Sedangkan Taylor mengemukakan ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri sebagai berikut :

- a. Merasa rileks, nyaman dan aman.
- b. Yakin kepada diri sendiri.
- c. Tidak percaya bahwa orang lain selalu lebih baik.
- d. Melakukan sebaik mungkin sehingga pintu terbuka di kemudian hari.
- e. Menetapkan tujuan yang tidak terlalu tinggi sehingga bisa diraihinya.
- f. Tidak melihat adanya jurang yang lebar ketika membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

⁸*Ibid.*, h. 13-14.

- g. Tidak mengambil kompensasi atas rasa ketidakamanan dengan bertindak kurang ajar dan agersif.
- h. Memiliki kemampuan untuk bertindak dengan percaya diri, sekalipun anda tidak merasa demikian.
- i. Memiliki kesadaran adanya kemungkinan gagal dan melakukan kesalahan.
- j. Merasa nyaman dengan diri sendiri dan tidak khawatir dengan apa yang dipikirkan orang lain.
- k. Memiliki keberanian untuk mencapai apa yang diinginkan.⁹

Berdasarkan ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri yang telah dikemukakan oleh para ahli tersebut, maka ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Percaya pada kemampuan diri sendiri

Individu yang percaya diri telah meyakini kemampuan dirinya dan sanggup untuk mengembangkannya, ia akan menerima dirinya secara tulus tanpa membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Artinya, orang lain bukan tolok ukur dari keberhasilan yang dimilikinya, karena individu yang percaya sadar bahwa manusia memiliki ukuran masing-masing. Ukuran keberhasilan masing-masing individu tergantung dari kapasitas dan kemampuan mereka.

- b. Tidak konformis

Konformis adalah sikap atau kecenderungan seseorang yang hanya menjadi pengikut sebuah kelompok, menaati peraturan mereka secara total, dan tidak berani menyatakan pendapat dan sikap sendiri, karena memiliki rasa takut akan ditinggalkan serta dikucilkan oleh teman-teman satu kelompoknya.

⁹R. Taylor, *Kiat Membangun Percaya Diri*, (Yogyakarta : Diva Press, 2009), h. 20.

Individu yang memiliki rasa percaya diri akan melakukan suatu tindakan berdasarkan kemampuan yang dimilikinya, memiliki keberanian untuk menyatakan pendapat kepada orang lain tanpa ada rasa takut akan dikucilkan oleh pihak lain. Individu yang memiliki kepercayaan diri memiliki keyakinan yang kuat dalam dirinya sehingga ia mampu berdiri sendiri dan tidak bergantung kepada orang lain.

c. Berani menerima dan menghadapi penolakan

Rasa takut akan adanya penolakan mungkin menghantui setiap orang. Ketakutan ini disebabkan oleh rasa takut untuk hidup sendiri dan terlalu bergantung pada orang lain. Rasa takut ditolak adalah pemikiran yang membuat seseorang merasa tidak mampu, tidak kuat, dan tidak berharga. Penolakan yang dilakukan oleh orang lain tidak selalu berarti bahwa orang tersebut tidak suka dengan apa yang telah kita lakukan, melainkan kadang apa yang kita berikan tidak sesuai dengan harapannya. Tetapi jika seorang individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi, individu tersebut bisa mengamati dari sisi yang lebih positif bahwa suatu penolakan adalah pelajaran yang berharga untuk menuju kesempurnaan, setiap penolakan disikapi dengan dada yang lapang dan berusaha untuk memperbaiki kekurangan yang ada pada dirinya.

d. Mampu mengendalikan diri

Pengendalian diri dapat diartikan dengan emosi. Untuk dapat mengendalikan emosi, diperlukan suatu kontrol yang kuat dalam diri individu

agar dirinya dapat berfikir logis. Pengendalian diri dipengaruhi oleh suasana hati individu. Pribadi yang percaya diri mampu mengendalikan diri dengan selalu berfikir obyektif dan realistik.

e. Positif *thinking*

Positif thinking adalah kata yang tepat dalam menyikapi diri serta saat berinteraksi dengan pihak lain. Positif thinking harus dimulai dari dalam diri individu sendiri. Dalam menghadapi cobaan hidup individu selalu berpikiran positif terhadap cobaan tersebut. Ia tidak pernah mengeluh dan meyesali keadaan yang ada, melainkan berusaha untuk menjadi individu yang lebih baik dari kondisi sebelumnya. Individu yang percaya diri mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya sendiri. Sikap menerima diri akan terus tumbuh dan berkembang dalam dirinya, sehingga ia mampu menghargai pihak lain dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.

f. Realistik

Realistik adalah sikap menerima diri sendiri apa adanya karena realistik merupakan sikap yang dinilai penting yang harus dimiliki oleh individu yang percaya diri. Individu yang memiliki kepercayaan diri, jika mendapat kegagalan biasanya mereka tetap dapat meninjau kembali sisi positif dari kegagalan itu. Individu yang percaya diri memiliki sebuah keteguhan hati dan semangat untuk bersikap positif sehingga ia mampu menyikapi kegagalan dengan bijak.

g. Maju terus

Individu yang percaya diri adalah individu yang selalu bersemangat dan berusaha bekerja keras, tidak mudah menyerah pada nasib yang dialaminya. Ia menganggap kegagalan sebagai suatu keberhasilan yang tertunda dan sebagai semangat untuk menyempurnakan dan berusaha meraih hasil yang lebih bagus.

4. Ciri-ciri Individu yang Tidak Memiliki Kepercayaan Diri

Demikian pula dengan individu yang tidak memiliki kepercayaan diri akan menunjukkan gejala-gejala dalam perilakunya. Berikut beberapa ciri atau karakteristik individu yang tidak memiliki kepercayaan diri yang dikemukakan oleh para ahli. Santrock, mengemukakan bahwa indikator perilaku negatif dari individu yang tidak percaya diri antara lain :

- a. Merendahkan orang lain.
- b. Menggerakkan tubuh secara dramatis.
- c. Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau menghindari kontak fisik.
- d. Memberikan alasan ketika gagal melakukan sesuatu.
- e. Melihat sekeliling untuk memonitor orang lain.
- f. Membuat secara berlebihan tentang prestasi, keterampilan, penampilan fisik.
- g. Merendahkan diri sendiri secara verbal, depresiasi diri.
- h. Berbicara terlalu keras.
- i. Tidak mengekspresikan pandangan atau pendapat.
- j. Memosisikan diri secara submisif.¹⁰

Supriyo memaparkan ciri-ciri orang yang kurang percaya pada diri sendiri antara lain adalah sebagai berikut :

¹⁰JW. Santrock, *Adolesence (Perkembangan Remaja)*, (Jakarta : Erlangga, 2003), h. 338.

- a. Perasaan takut/gemetar disaat berbicara dihadapan orang banyak.
- b. Sikap pasrah pada kegagalan, memandang masa depan suram.
- c. Perasaan kurang dicintai/kurang dihargai oleh lingkungan sekitarnya.
- d. Selalu berusaha menghindari tugas/tanggung jawab/pengorbanan.
- e. Kurang senang dengan keberhasilan orang lain, terutama rekan sebaya/seangkatan.
- f. Sensitifitas batin yang berlebihan, mudah tersinggung, cepat marah, pendendam.
- g. Suka menyendiri dan cenderung egosentris.
- h. Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya terlihat kaku.
- i. Pergerakannya agak terbatas, seolah-olah sadar jika dirinya memang banyak kekurangan.
- j. Sering menolak apabila diajak ke tempat-tempat yang ramai.¹¹

Sedangkan Imas Mastuti mengungkapkan beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut :

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri-namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri.
- c. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- d. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- b. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri)
- c. Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
- d. Mempunyai mudah menyerah pada nasib (*external locus of control*), sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain.¹²

Individu yang tidak memiliki rasa percaya diri akan memiliki keyakinan yang negatif terhadap kekurangan yang ada pada dirinya sehingga ia merasa

¹¹Supriyo, *Op. Cit.*, h. 45.

¹²Imas Mastuti, *Op. Cit.*, h. 14.

tidak mampu untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkannya. Individu tersebut memiliki kecenderungan sikap yang pesimis terhadap dirinya sendiri. Berdasarkan ciri-ciri individu yang tidak memiliki rasa percaya diri yang telah diungkapkan oleh para ahli dapat disimpulkan ciri-ciri individu yang tidak memiliki rasa percaya diri antara lain :

a. Tidak percaya pada kemampuan sendiri.

Individu yang tidak memiliki percaya diri tidak meyakini pada kemampuan yang dimilikinya. Ia selalu merendahkan dirinya sendiri dan melihat orang lain lebih mampu dari dirinya, dalam beraktivitas biasanya tidak totalitas dan optimal karena dirinya merasa sudah tidak mampu untuk beraktivitas dengan sebaik mungkin.

b. Bersikap konformis

Dalam beraktivitas individu yang tidak percaya akan bertindak sesuai keinginan orang lain atau kelompok. Ia tidak mampu bertindak sesuai yang diinginkannya sendiri karena takut akan ditinggalakan atau dikucilkan oleh kelompok. Individu yang seperti ini memiliki ketergantungan yang sangat besar kepada orang lain, merasa tidak mampu untuk berdiri sendiri.

c. Takut akan penolakan

Seseorang yang terlalu peduli dengan penilaian dari orang lain akan membuat dirinya menderita sendiri karena tidak mampu berbuat sesuai dengan dirinya sendiri. Pada umumnya individu yang takut ditolak akan berusaha mengikuti dan meniru orang lain atau kelompok dengan tujuan

supaya dirinya tidak ditinggalkan dan ditolak oleh orang atau kelompok tersebut. Seseorang yang takut ditolak biasanya akan semakin ditolak oleh orang atau kelompok yang diikutinya karena ia dianggap aneh.

d. Sensitif

Individu yang sering melibatkan perasaan dalam menyelesaikan masalah merupakan gambaran individu yang sensitif. Pribadi yang sensitif lebih membutuhkan waktu untuk menelaah dan beradaptasi dibandingkan orang yang tidak sensitive. Pada dasarnya sensitivitas itu memang penting sebagai bentuk kewaspadaan, namun apabila tingkatannya terlalu overdosis justru membuat individu sulit berkembang dan beradaptasi. Sifat sensitif yang tinggi menyebabkan orang memproses dan merefleksikan informasi yang masuk secara lebih mendalam dibanding dengan orang lain.

e. Pesimis

Ciri orang yang pesimis ialah selalu memandang keburukan dari setiap hal. Jika orang optimis dan percaya diri akan selalu berusaha menghidupkan api, sementara orang pesimis akan mencari-cari alasan untuk mematikan api yang sudah menyala. Bagi orang pesimis segalanya akan menjadi jelek. Individu yang pesimis tidak memiliki keberanian untuk mencoba hal yang baru.

f. Takut gagal

Sebagian besar individu memandang kegagalan sebagai suatu bencana yang pahit dan kejam. Individu yang takut gagal biasanya terlalu kompetitif.

Ia mendorong dirinya untuk memperlakukan semua orang sebagai saingan dan melihat semua kesempatan sebagai ancaman. Individu yang seperti ini akan menjadi gugup dan penuh rasa takut untuk melakukan sesuatu karena takut akan mendapatkan kegagalan.

g. Pola pikir negatif

Pemikiran negatif secara umum akan menimbulkan rasa tidak berdaya dan tidak mampu. Individu yang memiliki kepercayaan diri lemah, cenderung mempersepsi segala sesuatu dari sisi yang negatif. Ia tidak menyadari bahwa dirinya sendiri yang menciptakan pola pikir yang negatif pada dirinya. Individu dengan pola pikir yang negatif selalu menekankan keharusan-keharusan pada dirinya sendiri, ketika mengalami kegagalan individu tersebut merasa dirinya sangat hancur.

h. Sulit menerima realita

Setiap individu yang sukses dapat dipastikan pernah mengalami kegagalan. Seseorang yang sukses adalah seseorang yang selalu belajar dari keagalannya. Individu yang tidak percaya diri memiliki impian yang tinggi namun tidak mampu untuk meraihnya. Ia selalu beranggapan semua impian dapat diraih dengan mudah, meskipun dirinya tidak berusaha dengan sungguh-sungguh. Ketika menghadapi kenyataan yang tidak sesuai dengan yang diinginkan ia akan lari dari kenyataan yang sedang dihadapinya.

5. Faktor Penyebab Kurang Percaya Diri

Individu yang mengalami kurang percaya diri disebabkan oleh berbagai faktor. Menurut Heru Mugiasro mengemukakan faktor penyebab kurang percaya diri antara lain sebagai berikut :

- a. Perasaan tidak mampu untuk berbuat lebih baik, dalam segala hal.
- b. Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan.
- c. Merasa curiga terhadap orang lain dan memposisikan diri sebagai korban.
- d. Beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah.
- e. Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik.
- f. Lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang/penghargaan terutama pada masa kanak-kanak dan pada masa remaja.
- g. Lingkungan yang menerapkan kedisiplinan yang otoriter, tidak memberikan kebebasan berfikir, memilih dan berbuat.
- h. Kegagalan/kekecewaan yang berulang kali tanpa diimbangi dengan optimisme yang memadai.
- i. Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam segala hal (idealisme yang tidak realistis).
- j. Sikap orangtua yang memberikan pendapat dan evaluasi negatif terhadap perilaku dan kelemahan anak.¹³

Berdasarkan faktor penyebab kurang percaya diri yang telah diungkapkan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan faktor penyebab individu kurang percaya diri adalah :

a. Faktor intern

Faktor intern adalah kemampuan individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukannya, keberhasilan individu untuk mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukan dan dicita-citakan, keinginan dan tekad yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan dapat terwujud. Faktor intern ini berasal dari dalam diri individu sendiri bukan dari lingkungan.

¹³Heru Mugiarso, *Bimbingan dan Konseling*, (Semarang : UPT UNNES Press, 2008), h. 46.

b. Faktor ekstern

Faktor ekstern merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan sosial, dapat menyebabkan seorang individu kurang memiliki kepercayaan diri. Lingkungan sosial remaja memberikan pengaruh yang kuat terhadap pembentukan rasa percaya diri. Salah satu lingkungan sosial remaja yang memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri adalah lingkungan teman sebaya.

Remaja yang dalam aktivitasnya lebih banyak di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok maka pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, perilaku dan kepercayaan diri lebih besar daripada pengaruh keluarga. Kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama di mana remaja belajar untuk hidup bersama orang lain yang bukan anggota keluarganya. Lingkungan teman sebaya merupakan suatu kelompok yang baru, yang di dalamnya memiliki ciri, norma, kebiasaan yang jauh berbeda dengan apa yang ada dalam lingkungan keluarga remaja. Remaja dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan teman sebaya dalam pergaulannya.

B. *Bullying*

1. Pengertian *Bullying*

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena *bullying* mulai mendapat perhatian peneliti, pendidik organisasi perlindungan, dan tokoh masyarakat.

Bullying merupakan kata yang sudah tidak asing lagi di kalangan masyarakat. Banyaknya kasus mengenai *bullying* inilah yang kemudian menjadi terkenalnya *bullying*. Umumnya masyarakat lebih mengenal *bullying* dengan istilah pengencetan, pemalakan, pengucilan, dan intimidasi.¹⁴

Suatu hal yang alamiah bila memandang *bullying* sebagai suatu kejahatan, dikarenakan oleh unsur-unsur yang ada di dalam *bullying* itu sendiri. Susanti menguraikan unsur-unsur yang terkandung dalam pengertian *bullying* yakni antara lain keinginan untuk menyakiti, tindakan negatif, ketidakseimbangan kekuatan, pengulangan atau repetisi, bukan sekedar penggunaan kekuatan, kesenangan yang dirasakan oleh pelaku dan rasa tertekan di pihak korban.¹⁵

Menurut Wiyani, *bullying* “merupakan perilaku negatif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang dapat merugikan orang lain. *Bullying* dapat terjadi karena kesalahpahaman (prasangka) antar pihak yang berinteraksi”.¹⁶

Definisi *bullying* merupakan sebuah kata serapan dari bahasa Inggris. Istilah *Bullying* belum banyak dikenal masyarakat, karena belum ada padanan kata yang tepat dalam bahasa Indonesia (Susanti; 2006). *Bullying* dari kata *bully* yang artinya menggertak, orang yang mengganggu orang yang lemah.

¹⁴Novan Andy Wiyani, *Memahami Siswa Korban Bullying di Sekolah*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 17).

¹⁵Indah Susanti, *Bullying Bikin Anak Depresi dan Bunuh Diri*, (Jakarta: Balai Media Pressm, 2006), h. 51.

¹⁶Novan Andy Wiyani, *Op. Cit.*, h. 12

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *bullying* merupakan suatu bentuk kekerasan anak yang dilakukan oleh seorang anak atau sekelompok anak terhadap anak lain yang dipikir lebih rendah atau lebih lemah.

Olweus (1993; dalam Anesty, 2009) memaparkan contoh tindakan negatif yang termasuk dalam *bullying* antara lain;

- 1) Mengatakan hal yang tidak menyenangkan atau memanggil seseorang dengan julukan yang buruk.
- 2) Mengabaikan atau mengucilkan seseorang dari suatu kelompok karena suatu tujuan.
- 3) Memukul, menendang, menjegal atau menyakiti orang lain secara fisik.
- 4) Mengatakan kebohongan atau rumor yang keliru mengenai seseorang atau membuat siswa lain tidak menyukai seseorang dari hal-hal semacamnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, jadi dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah hasrat untuk menyakiti, menyebabkan orang lain menderita, dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih kuat, dan tidak bertanggung jawab, biasanya berulang dan dilakukan dengan perasaan senang.

Menurut Rigby dan Muis “Korban *bullying* adalah sasaran penindasan atau lebih dikenal dengan istilah victims.” Sedangkan coloroso mendefinisikan

korban *bullying* adalah “pihak yang diintimidasi oleh siswa yang lebih kuat baik secara verbal, fisik, maupun relasional.”

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan peserta didik korban *bullying* adalah pelajar atau peserta didik yang diintimidasi oleh peserta didik yang lebih kuat baik secara verbal, fisik, maupun relasional.

2. Bentuk-bentuk *Bullying*

Berdasarkan pengertian *bullying* dari para ahli, jenis-jenis *bullying* terdiri dari:

1. *Bullying* secara verbal, misalnya dengan cara berkata-kata atau menuliskan sesuatu yang bermuatan sindiran, mengejek, komentar yang tidak pantas, mengancam, mempermalukan, memberi panggilan nama yang buruk, mencela, memaki, memarahi, membentak, memerintah, menyebarkan gosip.
2. *Bullying* secara sosial, tindakan ini mengakibatkan rusaknya reputasi seseorang atau hubungan. Intimidasi sosial ini misalnya, mengajak anak-anak lain untuk tidak berteman dengan seseorang, menyebarkan rumor tentang seseorang, mempermalukan seseorang di depan umum.
3. *Cyberbullying* yaitu *bullying* menggunakan telepon seluler atau internet. Bentuk dan metode tindakan *cyberbullying* berupa pesan ancaman melalui email, mengunggah foto yang mempermalukan korban, membuat situs web untuk menyebar fitnah dan mengolok-olok korban hingga mengakses akun jejaring sosial orang lain untuk mengancam korban dan membuat masalah.
4. *Bullying* secara fisik. Tindakan ini menyakiti seseorang secara fisik. Intimidasi fisik ini meliputi, misalnya, memukul, menggigit, mendorong, menjambak, menginjak, mencubit, mencakar, memeras, menjewer, mencekik.¹⁷

Ada pun bentuk dan jenis *bully* yang dilakukan seseorang terhadap orang lain, tujuannya adalah sama, yaitu untuk “menekan” korbannya, dan mendapat kepuasan dari perlakuan tersebut. Pelaku puas melihat korban ketakutan, gelisah, dan bahkan sorot mata permusuhan dari korbannya.

¹⁷ Al Tridhonanto & Beranda Agency, *Op. Cit*, h. 61 & 62.

Tindakan *bullying* merupakan salah satu bentuk penganiayaan. Dalam islam, penganiayaan termasuk perbuatan yang tidak terpuji. Apalagi penganiayaan terhadap sesama manusia. Seperti yang telah tertulis dalam Al-Qur'an surat **An-Nisa ayat 30**:

وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصَلِّيهِ نَارًا ۖ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ﴿٣٠﴾

Artinya: “Dan barangsiapa berbuat demikian dengan melanggar hak dan aniaya, Maka kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka. yang demikian itu adalah mudah bagi Allah” (QS. An-Nisa: 30).¹⁸

Penjelasan ayat di atas bahwa penganiayaan adalah sifat yang tidak terpuji, Allah SWT akan memasukkan ke dalam neraka bagi hambanya yang melanggar perintah. Esensi ajaran Islam adalah keselamatan dan membuat orang menjadi selamat. Karena itu, umat Islam harus menghindarkan diri dari perbuatan yang membuat orang lain terganggu, baik dari lisan maupun tangannya.

3. Dampak *Bullying*

Dampak *bullying* dapat dibedakan menjadi tiga yaitu (1) dampak bagi korban *bullying*, (2) dampak bagi pelaku, dan (3) dampak bagi siswa lain yang menyaksikan *bullying*.

¹⁸ Departemen Agama RI, *Al-Quran Al-Karim dan Terjemahnya*, Halim, 2013, h. 83.

a. Dampak bagi korban *bullying*

Bullying dapat membuat remaja merasa cemas dan ketakutan, mempengaruhi konsentrasi belajar di sekolah dan menuntun mereka untuk menghindari sekolah. Bila *bullying* berlanjut dalam jangka waktu yang lama, dapat mempengaruhi *self system* siswa, 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*).

Jika *bullying* menimpa korban secara berulang-ulang. Konsekuensi *bullying* bagi para korban, yaitu korban akan merasa depresi dan marah, ia marah terhadap dirinya sendiri, terhadap pelaku *bullying*, terhadap orang-orang di sekitarnya dan terhadap orang dewasa yang tidak dapat atau tidak mau menolongnya.¹⁹ 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.

Terkait dengan konsekuensi *bullying*, menunjukkan bahwa perilaku *bullying* berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kehadiran, rendahnya prestasi akademik siswa, rendahnya self-esteem, tingginya depresi, tingginya kenakalan remaja dan kejahatan orang dewasa. Dampak negatif *bullying* juga

¹⁹Barbara Coloroso, *Op. Cit.*, h. 70.

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

b. Dampak bagi pelaku

Pada umumnya, para pelaku ini memiliki rasa percaya diri yang tinggi dengan harga diri yang tinggi pula, cenderung bersifat agresif dengan perilaku yang pro terhadap kekerasan, tipikal orang berwatak keras, mudah marah dan impulsif, toleransi yang rendah terhadap frustrasi. Para pelaku *bullying* ini memiliki kebutuhan kuat untuk mendominasi orang lain dan kurang berempati terhadap targetnya. Apa yang diungkapkan tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Coloroso mengungkapkan bahwa “siswa akan terperangkap dalam peran pelaku *bullying*, tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, kurang cakap untuk memandang dari perspektif lain, tidak memiliki empati, serta menganggap bahwa dirinya kuat dan disukai sehingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya di masa yang akan datang”.²⁰

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.

²⁰*Ibid.*, h. 72.

c. Dampak bagi siswa lain yang menyaksikan *bullying* (*bystanders*)

Jika *bullying* dibiarkan tanpa tindak lanjut, maka para siswa lain yang menjadi penonton dapat berasumsi bahwa *bullying* adalah perilaku yang diterima secara sosial. Dalam kondisi ini, beberapa siswa mungkin akan bergabung dengan penindas karena takut menjadi sasaran berikutnya dan beberapa lainnya mungkin hanya akan diam saja tanpa melakukan apapun dan yang paling parah mereka merasa tidak perlu menghentikannya.

4. Faktor yang Menyebabkan *Bullying*

Banyak hal yang dapat menjadikan seorang anak atau remaja menjadi pelaku maupun korban *bullying* yaitu:

1. Pengaruh keluarga
Menurut para ahli psikologi di Amerika Serikat, pengaruh keluarga masih menjadi penyebab dominan seorang anak melakukan *bullying*. Anak-anak yang tumbuh dari keluarga yang sering menjadi korban penghinaan, pukulan fisik dan ketidakadilan dari orang tua cenderung melakukan tindakan kekerasan di kemudian hari.
2. Pengaruh Teknologi Televisi
Akibat dari kurangnya pengawasan orang tua, anak dapat terpapar pengaruh tayangan TV yang banyak menyajikan acara-acara kekerasan. Begitu juga dengan *games-games* di komputer yang lebih banyak adegan pertarungan sehingga anak pun meniru dari sana.
3. Paksaan atau ajakan teman-teman
Bisa jadi karena tak berdaya dipaksa teman-teman, akhirnya terbiasa melakukan tindakan kekerasan kepada siapa saja.
4. Pernah menjadi korban *bullying* sebelumnya di sekolah dan tidak ada tindak lanjut untuk menghentikannya. Sehingga anak berpikir bahwa *bullying* dapat dibenarkan untuk tindakan membela diri.²¹

²¹ Suzie Sugijokanto, *Op, Cit*, h. 37-39.

Perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh lingkungannya. Kepribadian seorang anak akan baik jika didalam pengasuhan keluarga dan lingkungan yang baik juga. Perilaku *bullying* juga bisa muncul pada anak-anak yang kurang percaya diri. Hal ini bisa datang dari keluarga yang terlihat baik-baik saja, tidak ada masalah, tapi kenyataannya banyak kebutuhan-kebutuhan emosional yang tidak didapat oleh si anak, seperti perasaan disayang, diperhatikan, juga rasa dihargai. Biasanya terjadi pada keluarga yang tidak berfungsi atau broken home dimana anak memang kurang perhatian. Akibatnya anak memiliki *self esteem* dan *self confident* rendah, konsep dirinya pun negative. Faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi anak untuk berperilaku *bully* melalui berbagai cara, yang pertama anak bisa meniru perilaku buruk yang dilihat dari lingkungannya yaitu baik di lingkungan rumah (perilaku kedua orang tuanya) ataupun lingkungan sekolah (perilaku yang berasal dari teman-temannya). Selain itu lingkungan juga dapat memberikan penguatan atau *reinforcement* pada anak untuk bersikap *bully*. Stimulasi lainnya dari luar anak bisa datang dari jenis tontonannya. Serupa dengan contoh dari lingkungan, anak juga memiliki kecenderungan mengimitasi apa yang dilihatnya dari tayangan yang ditonton. Sekali lagi orangtua berperan penting untuk benar-benar mengawasi segala tontonan anak, baik di televisi, games, film bioskop, internet dan lain sebagainya.

C. Konseling Individu *Rational emotif behavior therapy Therapy*

1. Pengertian Konseling *Rational emotif behavior therapy Therapy*

Menurut Gerald Corey dalam bukunya “Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi” terapi rasional *emotif behaviour* adalah “pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan”.²²

Selain itu menurut W.S. Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan”, mengemukakan bahwa “pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku”.²³

Berdasarkan definisi diatas dapat dipahami bahwa terapi *rasional emotif* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

²²Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Eresco, 1988), h. 176

²³WS. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: Gramedia, 2007), h. 364.

2. Konsep Dasar *Rasional Emotif Behaviour Therapy*

Konsep-konsep dasar terapi rasional emotif ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu :

- a. *A = Activating Experience* (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu.
- b. *B = Belief System* (Cara individu memandang suatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A.
- c. *C = Emotional Consequence* (akibat emosional). Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negative.²⁴

Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*belief sistem*) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir klien yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasional terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.

3. Ciri-ciri dan Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Ciri-ciri dari *rational emotive behaviour therapy* tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor

²⁴Sayekti Pujosuwarno, *Berbagai Pendekatan Konseling*, (Yogyakarta : Menara Offset, 2005), cet. Keempat, h. 239

- disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
- b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
 - c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
 - d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.²⁵

Sedangkan tujuan *rational emotive behaviour therapy* menurut Rochman Natawidjaya adalah “membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik” yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka”.²⁶

Sedangkan tujuan dari *rational emotive behavior therapy* menurut Mohammad Surya sebagai berikut :

- a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola fikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.²⁷

²⁵Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), edisi revisi ke-vi, h. 89.

²⁶Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), h. 275.

²⁷Mohammad Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan, (Konsep dan Teori)*, (Kota kembang: Jaya Abadi Press, 2002), h. 96

Dengan demikian tujuan *rational emotive behaviour therapy* adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) sertamendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

4. 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 berfikir logis yang diajarkan kepada klien dapat digunakan dalam menghadapi masalah yang lain.
- c. Klien merasa dirinya mempunyai keupayaan intelktual dan kemajuan dari cara berfikir.²⁸

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.
- 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.²⁹

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

²⁸Winkel & Sr Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), h. 152.

²⁹*Ibid.*, h. 153.

- a. Kerangka A-B-C sederhana dan jelas menggambarkan bagaimana terjadinya gangguan pada manusia dan cara-cara di mana 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 integratif.
- e. Teknik kognitif, emotif, dan perilaku Banyak dapat digunakan dalam perubahan emosi dan perilaku seseorang dengan mengubah struktur kognisi seseorang.³⁰

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
- d. REBT adalah terapi yang kuat dan konfrontatif, terkadang klien akan mengalami kesulitan dengan gaya konfrontatif tersebut.³¹

D. Penerapan Konseling Individual *Rational emotif behavior therapy* Therapy (REBT) untuk Peningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Dididk Korban *Bullying*

Kurangnya kepercayaan diri pada individu bisa muncul karena adanya faktor internal (dalam diri individu sendiri) maupun faktor eksternal (yang berasal dari luar). Dalam hal ini adalah rendahnya kepercayaan diri siswa sebagai dampak dari adanya perilaku *bullying* yang dialami dalam kehidupannya.

³⁰Nilazaima, *Pendekatan Perilaku Emotive Rasional*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), h. 201.

³¹*Ibid.*, h. 202.

Ciri-ciri yang ditunjukkan oleh siswa korban *bullying* di kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat diantaranya yaitu sering merasa tidak berguna, tidak bisa berbuat apa-apa, lemah, bodoh, takut untuk bersosialisasi dengan orang lain, sehingga cenderung menutup diri, minder dan tidak mau bergaul.

Masalah kepercayaan diri siswa korban *bullying* apabila dibiarkan terus-menerus akan mengganggu perkembangan kepribadian, sikap dan perilaku siswa itu sendiri. Hal tersebut akan menjadi lebih baik jika ditangani sejak awal, maka diperlukan salah satu cara untuk mengatasi masalah kepercayaan diri siswa korban *bullying* salah satunya dengan menggunakan konseling individu.

Konseling individu merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat membantu siswa dalam mengarahkan dirinya dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan mengatasi permasalahan yang muncul dalam kehidupannya. Pendekatan *rational emotif behavior therapy* dapat dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri, karena rasa kurang percaya diri bermula pada pola pikir yang salah, keraguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, kemudian memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang, sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk

seseorang tersebut menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya.

E. Penelitian Yang Relevan

Penelitian oleh Awaliyah menunjukkan bahwa ada korelasi antara perilaku *bullying* dengan kepercayaan diri, semakin tinggi siswa yang menjadi korban *bullying* maka semakin rendah kepercayaan diri siswa, untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa hendaknya siswa dapat mengenali kemampuan yang ada dalam dirinya kemudian mengembangkannya. Berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu masalah kepercayaan diri siswa korban *bullying*.³²

Penelitian oleh Mujiyati menunjukkan bahwa masalah kurangnya kepercayaan diri siswa korban *bullying* dapat diatasi dengan pendekatan *rational emotif behaviour therapy* teknik *assertive training*. Berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu masalah kepercayaan diri siswa korban *bullying* dapat diatasi dengan menggunakan konseling individu.³³

Dari penelitian terdahulu di atas dapat dipahamai bahwa ada hubungan antara perilaku *bullying* dengan masalah kepercayaan diri serta dalam mengatasi

³² Gus Riries Nahdliyatul alwaliyah, Awalya dan Suharso, *Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individu Teknik Homework Assigment*, tersedia: <http://journal.unnes.ac.id/sju/indexs.php/jbk> (diakses 06 April 2016 pk1 20 : 15)

³³ Mujiyati, *Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training*, tersedia : <https://www.google.com/search> Jurnal Fokus Konseling (diakses 05 April 2016 pk1 19:00)

masalah kepercayaan diri siswa korban *bullying* bisa menggunakan pendekatan *rational emotif behaviour therapy*.

Penelitian ini merupakan pengembangan dari penelitian terdahulu yaitu untuk mengetahui apakah masalah kepercayaan diri siswa korban *bullying* dapat diatasi melalui konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy*.

F. Kerangka Pemikiran

Menurut Sugiono, kerangka berfikir adalah sintesa dari berbagai teori dan hasil penelitian yang menunjukkan lingkup satu variabel atau lebih yang diteliti, perbandingan nilai satu variabel atau lebih pada sampel atau waktu yang berbeda, hubungan dua variabel atau lebih, perbandingan pengaruh antar variabel pada sampel yang berbeda bentuk hubungan struktural.³⁴

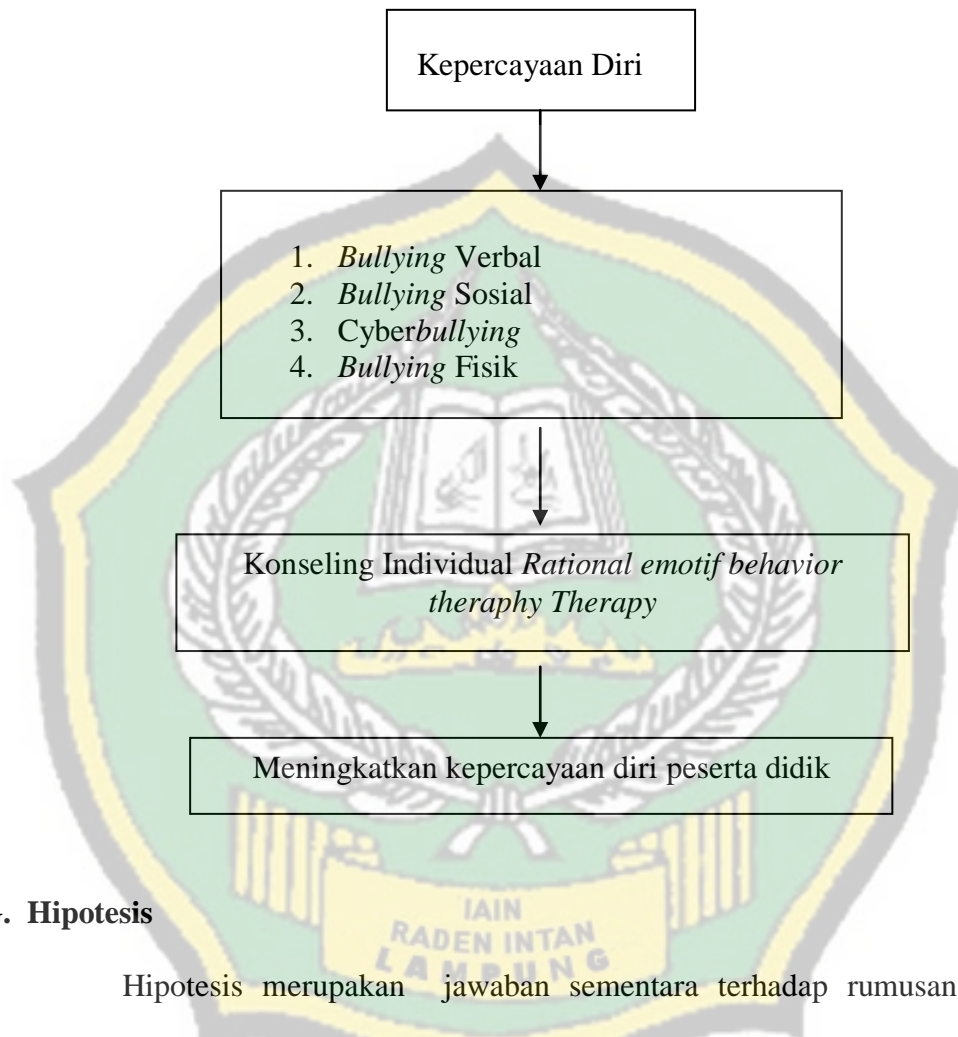
Peneliti melihat bahwa peserta didik memiliki kurangnya kepercayaan diri kemudian peneliti mengatasi dengan menggunakan konseling individual *rational emotif behaviour therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat.

Berikut ini kerangka berpikir dalam penelitian ini:

³⁴ Sugiono, *Cara mudah menyusun skripsi, tesis, dan disertai*. Alfabeta, Bandung, 2013, h. 58.

Gambar 1

Kerangka Pikir



G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan..³⁵ Artinya bisa ditentukan kemungkinan benar atau salahnya lewat pengujian atau pembuktian secara empiris. Itulah yang disebut hipotesis. Jadi, hipotesis adalah pernyataan bisa diuji kebenarannya dan bisa yang menjadi solusi atau jawaban terhadap suatu masalah. Berdasarkan latar belakang masalah,

³⁵ *Ibid*, h. 64.

teori dan kerangka fikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah “ Dapat ditingkatkan kepercayaan diri peserta didik korbang *bullying* melalui konseling individual *rational emotif behaviour therapy* kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat 2016/2017”.

Berdasarkan konsep hipotesis penelitian yang di ajukan maka:

Ho : Konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy therapy* tidak dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat.

Ha : Konseling Individu pendekatan *rational emotif behavior therapy therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat.

Sedangkan Hipotesis Statistik sebagai berikut :

Ho : $\mu_1 = \mu_2$

Ha : $\mu_1 \neq \mu_2$ ³⁶

³⁶ *Ibid*, h. 69.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Sifat dan Jenis penelitian

Metode yang digunakan peneliti dalam penelitian sangat penting karena tanpa adanya metode maka arah metode yang digunakan peneliti dalam penelitian kurang jelas, dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.¹ Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat dengan melihat hal-hal yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

B. Desain Penelitian

Salah satu ciri dari kegiatan ilmiah adalah terdapatnya suatu metode yang tepat dan sistematis sebagai penentu kearah pemecah masalah, ketepatan memilih metode merupakan persyaratan utama agar dapat mencapai hasil yang diharapkan. Yang digunakan dalam penelitian adalah metode *eksperimen*. Dalam metode eksperimen seorang peneliti diharapkan dapat merubah suatu keadaan tertentu menjadi terkendali setelah dilakukan suatu perlakuan. Dengan metode

¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Cet. XIII (Bandung: Alfabeta,2011), h. 7.

Penelitian Desain yang digunakan dalam penelitian adalah *pre Eksperimen Design Dengan One Group Pretest And Posttest Design* yaitu pada rancangan ini penelitian ini suatu kelompok subyek diberikan (*pre-test*) kemudian dilaksanakan perlakuan pada waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali *post-test* untuk membandingkan keadaan dan sebelum perlakuan. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan.

Desain di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 2
Pola One Group Pretest And Posttest Design

Keterangan:

O₁ : pengukuran awal kepercayaan diri pada peserta didik kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat sebelum diberikan perlakuan akan diberikan *pretest*.

X : perlakuan dengan menggunakan konseling individual *rational emotif behaviour therapy* teknik kognitif pada peserta didik kelas VII yang kurang percaya diri.

O₂ : *posttest* yaitu untuk mengukur kepercayaan diri peserta didik kelas VII setelah diberikan konseling individual *rational emotif behaviour therapy* teknik kognitif.

C. Variabel Penelitian

Variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi perhatian suatu penelitian. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek lain.²

Dalam penelitian ini terdiri dua variabel yaitu variabel yaitu independen (X) dan variabel dependen (Y) :

a. Variabel Independen (X)

Variabel Independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan dan timbulnya variabel dependen. Variabel independen pada penelitian ini yaitu konseling individu *rational emotif behaviour therapy* teknik kognitif.

b. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*.

² Sugiyono, *ibid*, h. 38

Gambar 3
Variabel Penelitian



Definisi Operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah:

Tabel 2
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Variabel Independen : Konseling Individual <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> (Gerald Corey, Teori dan Psikoterapi, Bandung: Eresco, 1988)	<i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> adalah pemecahan masalah yang berfokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikir ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. Proses ini dilakukan	-	-	-

		<p>melalui konseling individu dengan 3 kali pertemuan, dengan masing-masing waktu 20 – 30 menit setiap kali pertemuan.</p> <p>Tahap-tahap pemberian perlakuan dimulai dari attending, ketrampilan bertanya, konfrontasi, meringkas, dan pemecahan masalah</p>			
2	<p>Variabel Dependen : Kepercayaan Diri (Supriyo, Studi Kasus Bimbingan Konseling, Semarang:Niew Setapak, 2008)</p>	<p>Percaya Diri adalah perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umtnya, dan agamanya yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif.</p> <p>Karakteristik individu yang memiliki kepercayaan diri :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tampil percaya diri. 2. Menyatakan keyakinan atas 	<p>Angket percaya diri sejumlah 30 item pernyataan, dengan 4 skor, (selalu, sering, kadang-kadang tidak pernah)</p>	<p>Skala penilaian percaya diri yang dikategorikan rendah, sedang dan tinggi yaitu 30-120</p>	Interval

		kemampuan diri 3. Memilih tantangan 4. Bertanggung jawab			
--	--	--	--	--	--

D. Populasi dan Sample Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian untuk ditarik kesimpulannya.³

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII yang memiliki karakteristik sebagai pelaku, korban maupun saksi terhadap *bullying* dan kepercayaan diri yang kurang yang berjumlah 35 peserta didik.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam pengambilan teknik *sampling purposive* tujuan yang diinginkan peneliti adalah mencari peserta didik yang menjadi korban *bullying* dan memiliki kepercayaan diri yang rendah.

³ *Ibid*, h. 61

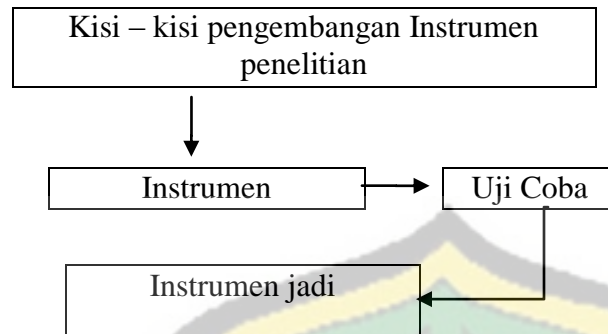
Langkah-langkah pengambilan sample yaitu: 1) Wawancara kepada guru BK, 2) Wawancara kepada wali kelas VII, 3) Wawancara kepada siswa kelas VII, 4). Data hasil belajar. Dari hasil wawancara serta data hasil belajar maka dapat diambil sample bahwa ada 5 peserta didik kelas VII yang mengalami kurang percaya diri akibat korban *bullying*, sehingga kelima peserta didik tersebut akan diberikan konseling individual *rational emotif behavior therapy*.

E. Pengembangan Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan data yang lengkap, maka instrument pengumpulan data harus memenuhi persyaratan yang baik, instrument yang baik dalam suatu penelitian harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel.

Langkah -langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrument dilakukan dalam beberapa tahap, baik dalam perbuatan atau uji cobanya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan dibawah ini yaitu membuat kisi-kisi pengembangan instrument terlebih dahulu, uji coba dilapangan, revisi dan instrument jadi.

Bagan Prosedur penyusunan instrumen



Data yang diungkap dalam penelitian ini yaitu tentang kepercayaan diri peserta didik oleh karena itu instrument yang digunakan yaitu berupa angket kepercayaan diri. Kisi-kisi yang peneliti kembangkan yaitu aspek-aspek kepercayaan diri peserta didik, peneliti mengacu pada ciri -ciri kepercayaan diri adapun ciri cirinya, yaitu: 1) tampil percaya diri, 2) bertindak independen, 3) menyatakan keyakinan atas kemampuan sendiri, 4) memilih tantangan atau konflik.

Tabel 3
Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	No. Item	
		Positif	Negatif
Kepercayaan Diri	1. Tampil percaya diri	1. Ketika ada mata pelajaran yang tidak dimengerti saya mencoba memberanikan diri untuk bertanya. 2. Saya merasa mampu mengerjakan suatu hal dengan baik. 3. Saya mudah	6. Saya yakin kalau belajar dengan giat maka saya akan mendapat nilai yangt bagus. 7. Saya berusaha bersikap dewasa dalam menyelesaika

		<p>bergaul dengan teman-teman yang lain.</p> <p>4. Saya selalu merasa bahagia</p> <p>5. Saya berani mengerjakan soal di depan kelas.</p>	<p>n suatu masalah.</p> <p>8. Saya menyukai tantangan</p>
	<p>2. Menyatakan keyakinan atas kemampuan diri</p>	<p>9. Saya berusaha mengembangkan bakat yang saya miliki.</p> <p>10. Saya merasa mempunyai fisik yang menunjang penampilan.</p> <p>11. Saya merasa mudah putus asa.</p>	<p>12. Saya mempunyai kemauan yang kuat bila menginginkan sesuatu supaya nantinya berjalan dengan baik.</p> <p>13. Saya merasa orang lain lebih mampu dari pada saya.</p> <p>14. Saya malu apabila tampil sendirian</p> <p>15. Saya menganggap bahwa semua masalah pasti ada jalan keluarnya</p> <p>16. Saya merasa kesulitan untuk mengembangkan kelebihan</p>

			<p>yang saya miliki.</p> <p>17. Saya berusaha belajar dengan rajin supaya prestasi saya meningkat</p> <p>18. Saya sulit bergaul dengan orang yang belum dikenal</p> <p>19. Saya tidak mempunyai kelebihan yang menarik dalam diri saya</p>
	<p>3. Memilih tantangan</p>	<p>20. Saya merasa penampilan saya kurang bagus</p> <p>21. Saya merasa mempunyai pendirian yang mudah berubah-ubah</p> <p>22. Saya berusaha menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain</p> <p>23. Saya merasa teman-teman selalu mendukung ketika saya</p>	<p>25. Saya merasa teman-teman selalu mendukung ketika saya</p> <p>26. Saya merasa bayangan kegagalan menghantui diri saya</p>

		menginginkan sesuatu 24. Saya merasa teman-teman selalu mendukung ketika saya	
	4. Bertanggung jawab	27. Saya berusaha bertanggung jawab terhadap apa yang saya lakukan 28. Saya menyukai kegiatan sosial	29. Saya sulit untuk menghilangka n trauma masa lalu 30. Saya menghindari tugas-tugas yang sulit untuk dikerjakan

F. Teknik Pengumpulan Data

Setiap penelitian ilmiah memerlukan pengumpulan data yang ditunjukkan untuk mendapatkan data dari responden. Menurut Suharsimi Arikunto, “bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”.⁴ Pengumpulan data ini dimaksudkan untuk memperoleh data-data yang akurat, relevan, dan reliabel.

Kaitannya dengan penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data wawancara (*interview*), angket dan dokumentasi dalam pengumpulan data.

⁴*Ibid.*, h. 151.

a. Wawancara (*interview*)

Menurut Arikunto, wawancara “merupakan proses tanya jawab yang berlangsung secara lisan dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan-keterangan”.⁵

Dalam hal ini peneliti menggunakan wawancara mendalam merupakan suatu cara mengumpulkan informasi dengan cara langsung bertatap muka dengan informan, dengan maksud mendapat gambaran lengkap tentang topik yang diteliti.⁶

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat diketahui bahwa metode interview merupakan alat pengumpul informasi yang dilakukan secara langsung oleh dua orang atau lebih komunikasi secara lisan. Adapun peneliti menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur dalam melakukan wawancara untuk memperoleh dan mengumpulkan data terkait penelitian yang sedang dilakukan. Metode ini digunakan untuk memperoleh informasi dari Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan guru kelas tentang kondisi dan latar belakang peserta didik di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat.

Adapun teknik penentuan sampel untuk wawancara dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan jumlah peserta didik yang menjadi korban *bullying* verbal dan *bullying* sosial yaitu berjumlah 5 peserta didik.

⁵Arikunto, Op. Cit., h. 83.

⁶Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada 2007), h. 157.

b. Angket (Kusioner)

Pada angket kepercayaan diri pertanyaan merupakan stimulus yang bertujuan pada indikator untuk memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan. Peneliti akan menggunakan kusioner berupa angket inventori dengan memperhatikan skor pada jawaban pesereta didik dengan memperhatikann tabel berikut:

Tabel 4
Alternatif Jawaban

Jenis pertanyaan	Alternatif Jawaban			
	Selalu (SL)	Sering (S)	Kadang-Kadang (KK)	Tidak Pernah (TP)
Favorarable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Rentang penilaian pada skala kepercayaan diri dalam penelitian ini menggunakan skor 1-4 dengan banyaknya item 30 maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

A. Skor tertinggi : $4 \times 30 = 120$

B. Skor terendah : $1 \times 30 = 30$

C. Rentang : $120 - 30 = 90$

Rumus Interval yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

$$I = \frac{(30 \times 4) - (30 \times 1)}{3}$$

$$I = 30$$

Keterangan :
 NT : Nilai Tertinggi
 NR : Nilai Terendah
 K : Kriteria

Berdasarkan keterangan tersebut maka dapat diperoleh kriteria skor yang tertera pada tabel di berikut ini :

Tabel 5
Kriteria Kepercayaan Diri

Interval	Kriteria
91 – 120	Tinggi
61 – 90	Sedang
30 – 60	Rendah

c. Dokumentasi

“Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau hal variable yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda, dan sebagainya.”⁷. Metode ini peneliti gunakan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Pada penelitian ini data yang dimaksud yaitu berupa catatan yang berisi jumlah peserta didik yang

⁷ Suharsimi Arikunto, Op.Cit., h.236.

menjadi korban *bullying* dan data-data lain yang ada hubungannya dengan peneliti.

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas dan reliabilitas merupakan alat ukur atau alat uji suatu instrumen penelitian yang memegang peran penting dalam suatu penelitian ilmiah, karena kedua hal tersebut merupakan karakter utama yang menunjukkan apakah suatu alat ukur itu baik atau tidak. Sebab keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan. Maka untuk menguji suatu instrumen digunakan uji validitas dan uji reabilitas agar dapat dibuktikan baik atau tidaknya hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan.

1. Validitas Instrumen

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan peneliti. Dengan demikian data yang valid adalah data “yang tidak berbeda” antara data yang dilaporkan peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian.⁸ Untuk menguji validitas instrumen penelitian ini, peneliti menggunakan SPSS.16.0 untuk menguji kevaliditasan data dan jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Validitas Konstruksi (*Construct Validity*), karena validitas konstruksi terkait erat dengan perkembangan teori. Untuk

⁸ Sugiono, *Op Cit*, h. 267.

mengetahui apakah instrument dinyatakan valid atau tidak validnya peneliti menggunakan distribusi r_{tabel} dengan taraf kesalahan 5% yaitu 0,361. Dari 30 item soal yang diujikan, dinyatakan valid 30 item soal tersebut.

2. Uji Realibilitas

Reabilitas adalah suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama, atau semua peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama.⁹ Sebelum angket diajukan kepada responden, angket diajukan terlebih dahulu kepada populasi diluar sample untuk mengetahui tingkat reabilitasnya. Pengujian reabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan pendekatan *internal consistency* yang hanya memerlukan satu kali penguasaan tes tunggal pada sekelompok individu sebagai subjek dengan tujuan untuk melihat konsistensi di dalam tes itu sendiri. Dari hasil proses penganalisaan data yang berjumlah 30 item secara keseluruhan yang telah peneliti uji reabilitaskan terdapat hasil dari *cronbach's alpha* sejumlah 0,762 dengan hasil presentase 100%.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Penelitian

⁹ *Ibid.* h. 268

eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan yang mencobakan sesuatu, lalu dicermati akibat dari perilaku tersebut. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor harga diri sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan menggunakan statistik uji *t* yaitu *t-test*. Menurut Arikunto, “perbedaan antara O_1 dan O_2 yaitu $O_1 - O_1$, diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen”.¹⁰

Rumusnya sebagai berikut :

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

Keterangan:

- Md : Mean dari deviasi (d) antar *posttest* dan *pretest*
- Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi
- N : Banyak Subyek
- Df : atau db (N-1).¹¹

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dan sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti maka data yang diperoleh akan diolah dengan program komputer SPSS.

¹⁰ Arikunto S, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006) h. 85

¹¹ Azwar Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar), h. 306.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil penelitian

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* teknik kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas VII yang dilaksanakan di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Tahun Pelajaran 2016/2017, dengan tujuan untuk menangani peserta didik yang mengalami rendahnya kepercayaan diri. peserta didik yang mengalami rendahnya kepercayaan diri dapat berpengaruh terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain, yang mengakibatkan peserta didik dapat dikatakan sulit untuk menyesuaikan diri dengan keadaan di sekitar lingkungan sekolah. Setelah itu untuk menentukan subyek penelitian dilakukan dengan penyebaran angket kepada seluruh peserta didik kelas VII di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat pada peserta didik yang dikatagorikan rendahnya kepercayaan diri. Lalu analisis, kemudian dari hasil angket tersebut didapatkan 5 sampel peserta didik yang rendah kepercayaan dirinya yang akan dijadikan subjek dalam penelitian ini.

Berdasarkan hal tersebut diberikan *treatment* kepada peserta didik dengan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy*. Kemudian peserta didik diberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden

sebagai tanda kesediaan untuk mengikuti layanan kegiatan ini. Peneliti membuat kesepakatan untuk melakukan layanan dan menetapkan hari dan waktu pelaksanaan . kemudian, peserta didik mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* dan mengisi angket/*kuesioner posttest* sesudah pemberian *treatment/* perlakuan.

Membandingkan nilai rata-rata peserta didik sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* berdasarkan data yang diperoleh, maka dapat dideskripsikan hasil penelitian sebelum dilakukan perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*).

a. Hasil *pretest*

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal kondisi kepercayaan diri sebelum diberi perlakuan. *Pretest* diberikan kepada seluruh peserta didik kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat. Berikut ini hasil kondisi *pretest* kepercayaan diri peserta didik:

Tabel 6
Hasil *Pretest* Peserta Didik Kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat

No	Nama INS	Jawaban	
		Skor	Kriteria
1	RS	54	Rendah
2	YS	50	Rendah
3	AF	43	Rendah
4	TM	52	Rendah
5	PS	61	Rendah
6	Mean	52	
7	Median	43	

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa ada 5 peserta didik yang memiliki rendahnya kepercayaan diri, kemudian peneliti memberikan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy*.

b. Hasil *posttest*

Setelah memberikan perlakuan kepada subjek penelitian, maka peneliti mengukur kembali perilaku kepercayaan diri. adapun hasil *posttest* perilaku kepercayaan diri sebagai berikut:

Tabel 7
Hasil *posttest* peserta didik kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat

No	Nama INS	Jawaban	
		Skor	Kriteria
1	RS	104	Tinggi
2	YS	102	Tinggi
3	AF	109	Tinggi
4	TM	90	Sedang
5	PS	112	Tinggi
6	Mean	103,4	
7	Median	109	

Berdasarkan hasil diatas, bahwa setelah diberi perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* terjadi peningkatan kepercayaan diri.

c. Hasil *pretest* dan *posttest*

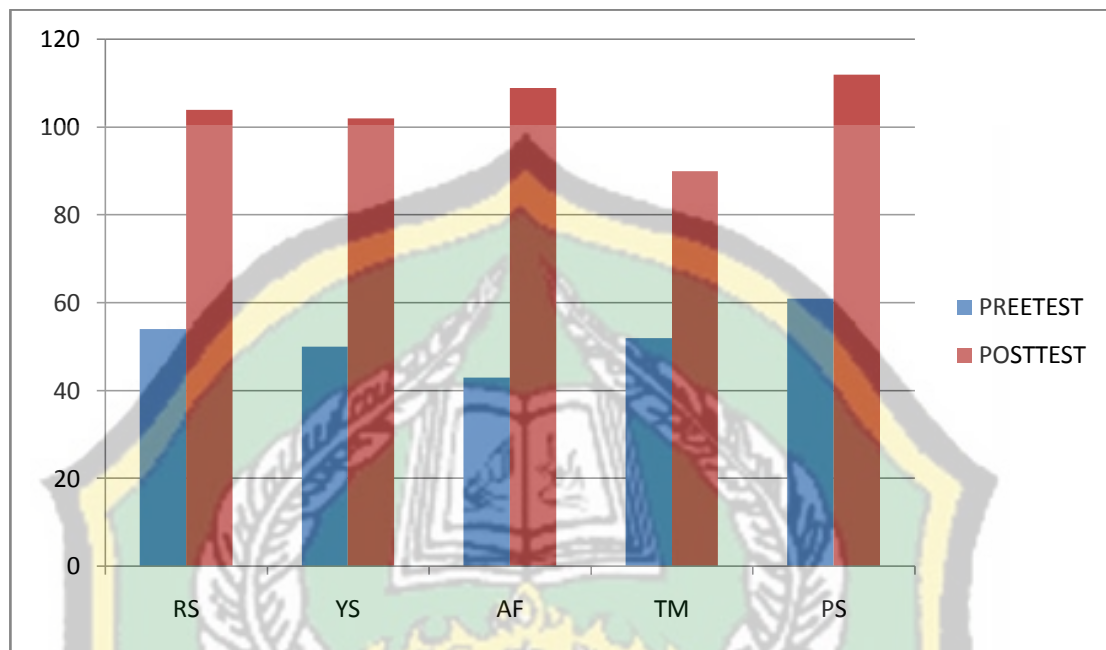
Untuk melihat peningkatan kepercayaan diri peserta didik SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* akan dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8
Hasil *pretest*, *Posttest*, peserta didik kelas VII SMPN 2
Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat

No	Nama Ins	Pretest	Posttest
1	RS	54	104
2	YS	50	102
3	AF	43	109
4	TM	52	90
5	PS	61	112
Total		260	517
		$\sum x_1 = 260$	$\sum x_2 = 517$
Rata-rata dengan N = 5		$X = \sum x_1 / N$	$X = \sum x_2 / N$
		260:5=52	517:5=103,4

Berdasarkan tabel diatas, rata-rata skor perilaku kepercayaan diri peserta didik sebelum mengikuti konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* adalah 52 dan setelah mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* meningkat 103,4 tabel diatas menjelaskan bahwa terjadi peningkatan dari sebelum dengan setelah diberikan perlakuan. untuk mengetahui lebih jelas kondisi peningkatan kepercayaan diri dari masing-masing peserta didik pada subjek eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada gambar grafik dibawah ini:

Gambar 4
Grafik peningkatan kepercayaan diri peserta didik



Berdasarkan grafik 4 terdapat kenaikan skor pada peserta didik yang mengalami kepercayaan diri rendah di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy*.

B. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk melihat kenormalan distribusi data variable penelitian. Hal ini untuk melihat apakah subyek penelitian

memenuhi syarat sebaran normal untuk mewakili populasi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9
Hasil Uji Normalitas pretest

UJI NORMALITAS PRETEST								
No	No. Responden	x	x ²	xi-x rata rata	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi) - S(Zi)
1	3	43	1849	-9	-1.38053698	0.083710686	0.2	-0.1162893
2	2	50	2500	-2	-0.306786	0.379503134	0.4	-0.0204969
3	4	52	2704	0	0	0.5	0.6	-0.1
4	1	54	2916	2	0.306785996	0.620496866	0.8	-0.1795031
5	6	61	3721	9	1.38053698	0.916289314	1	-0.0837107
	∑X²	260						
	X	52						
	Stand Dev	6.5192024						
	Ltabel	0.337						
	Lhitung	-0.0204969						
	Ket	NORMAL						

kesimpulan

Karena Lhitung < L Tabel. Maka H0 diterima, maka data berdistribusi normal

Tabel 10
Hasil Uji Normalitas posttest

UJI NORMALITAS POSTTEST								
No	No. Responden	x	x ²	xi-x rata rata	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi) - S(Zi)
1	4	90	8100	-13.4	-1.5814031	0.05689295	0.2	-0.143107
2	2	102	10404	-1.4	-0.1652212	0.43438493	0.4	0.03438493
3	1	104	10816	0.6	0.07080909	0.52822515	0.6	-0.0717748
4	3	109	11881	5.6	0.66088486	0.74565692	0.8	-0.0543431
5	5	112	12544	8.6	1.01493033	0.84493048	1	-0.1550695
	∑X²	517						
	X	103.4						

Stand Dev	8.4734881
Ltabel	0.337
Lhitung	0.0343849
Ket	NORMAL

kesimpulan

Karena Lhitung < L Tabel. Maka H0 diterima, maka data berdistribusi normal

C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho : Konseling Individu Pendekatan *rational emotif behaviour therapy* tidak dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat.

Ha : Konseling Individu Pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat.

Untuk mengetahui apakah Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif berpengaruh terhadap harga diri peserta didik dan seberapa besar skor harga diri sebelum diberikan layanan konseling dan setelah diberikan layanan konseling dilakukan dengan menggunakan rumus analisis data *t-test*, dengan nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan (df) $N-1=5-1=4$ dengan taraf signifikan (α) 0,5. Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Berdasarkan hasil uji t *paired samples t-test*, Konseling individu *rational emotif behaviour therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, penghitungan kepercayaan diri peserta didik dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows release 17*, di dapat hasil sebagai berikut :

Tabel 9
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-51.40000	9.93982	4.44522	-63.74192	-39.05808	-11.563	4	.000

Dari tabel 9 dapat diketahui bahwa t adalah -11.563 *mean* -51.40000, 95% *confidence interval of the difference*, *lower* = -63.74192 dan *upper* = -39.05808, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 4$, dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ (-11.563 > 2.132) dikarenakan peneliti mengambil taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan nilai distribusi nilai satu arah untuk kriteria pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling Individu *Rational Emotif Behaviour Therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat. Dari

hasil uji t, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor kepercayaan diri setelah diberikan layanan konseling individu. Peserta didik yang pada awalnya memiliki skor rendah, setelah diberikan layanan konseling mengalami peningkatan skor harga diri.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan hasil analisis data terdapat perbedaan perilaku kepercayaan diri peserta didik di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir barat setelah diterapkannya konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy*. Hasil penelitian menunjukkan konseling berata-rata kepercayaan diri peserta didik sebelum mendapatkan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* adalah sebesar 52 dan setelah mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy*, kepercayaan diri pada peserta didik SMPN 2 Pesisir Selatan kabupaten Pesisir Barat lebih meningkat menjadi 103,4 Sebelum pelaksanaan layanan konseling individu terlebih dahulu peneliti mencari peserta didik kepercayaan dirinya rendah dengan hasil pengamatan peneliti terhadap kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat terdapat kepercayaan diri peserta didik yang rendah, peneliti melakukan pengamatan tentang peserta didik yang masih rendah kepercayaan dirinya. kelas VII merupakan kelas yang di sekolah ini yang dikenal dengan anak-anaknya yang memiliki rendahnya kepercayaan diri paling banyak, kelas ini terdiri dari 13 peserta didik laki-laki dan 22 peserta didik perempuan. Dari hasil pengamatan yang

dilakukan peneliti bersama dengan guru bk di sekolah terdapat 5 peserta didik yang memiliki kepercayaan dirinya rendah.

Sebelum melaksanakan penelitian, langkah awal yang dilakukan oleh peneliti yaitu peneliti melakukan uji coba instrument penelitian. Pelaksanaan uji coba dilakukan pada tanggal 22 april 2016, peneliti melibatkan 5 orang responden yang berasal dari sampel penelitian, yaitu pada peserta didik kelas VIII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat. Alasan peneliti menggunakan responden peserta didik kelas VIII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat sebagai uji coba karena peserta didik tersebut memiliki kriteria yang sama dengan peserta didik yang penelitian. berdasarkan hasil pengolahan data terdapat 30 item yang valid dengan reliabilitas r -hitung= maka dapat dikatakan reliabel.

Dari hasil coba yang diperoleh, jumlah 30 item yang valid . berdasarkan hasil coba, item yang digunakan untuk mengungkap kepercayaan diri berjumlah 30 item. Kemudian digunakan sebagai pretes penelitian dan ditemukan 5 peserta didik yang mengalami rendahnya kepercayaan diri.

Penelitian atau perlakuan di laksanakan pada bulan oktober mulai tanggal 30 september 2016 s.d 30 oktober 2016. Penyebaran angket sebelum memberikan perlakuan dilakukan pada tanggal 6 oktober 2016 dan pada bulan sebelum pemberian tretment sebagai prettest. *Prettest* dilakukan di kelas VII yang pada pelaksanaanya harus menyesuaikan dengan kegiatan yang ada di sekolah.

Peneliti menggunakan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* dalam meningkatkan rendahnya kepercayaan diri untuk merubah peserta didik. Setelah 5 peserta didik mendapatkan *treatment* atau perlakuan berupa layanan konseling individu, terjadi perubahan dari peserta didik yang memiliki kepercayaan diri setelah mengikuti kegiatan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* yaitu terdapat 5 peserta didik dalam kategori rendah yaitu, RS, YS,AF, TM, dan PS. Rata-rata skor meningkatkan kepercayaan diri sebelum mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* adalah sebesar 52 dan setelah mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri lebih tinggi menjadi 114,8 di tujukan pula dari hasil uji t dengan program SPSS for windows reliase 17.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas VII di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat tahun pelajaran 2016/2017.

Hasil pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* berdasarkan prosedur dan langkah-langkah pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* untuk meningkatkan rendahnya kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

1. Pertemuan pertama

Pada pertemuan ini peneliti pertama kali mengadakan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy*. Pada pelaksanaan konseling individu terdapat beberapa tahap. Pada tahap perkenalan dan penjelasan tentang layanan konseling individu. Konseling dilakukan pada hari rabu tanggal 6 oktober 2016 yang berdurasi 45 menit, peserta didik yang memiliki rendah kepercayaan diri yaitu (RS, YS, AF, TM, dan PS). Dan pada hari itu juga konseling individu diawali dengan opening seperti menyambut peserta didik dengan baik, mengucapkan salam, pembicaraan dengan menanyakan kabar dan memperkenalkan diri serta tidak lupa juga membina hubungan dengan baik dengan peserta didik. Tujuannya adalah agar peserta didik merasa aman, nyaman, dan percaya dengan peneliti, sehingga peserta didik dapat hadir dengan suka rela. Sebelumnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada peserta didik yang sudah berpartisipasi dan bergabung dalam konseling individu ini.

Setelah suasana kondusif, peneliti mulai menanyakan tentang kesiapan anggota individu untuk melaksanakan konseling individu. Setelah itu peneliti melaksanakan kegiatan pengakraban. Pengakraban dilaksanakan untuk mengikuti kegiatan konseling individu, sehingga peserta didik terlihat rileks dan tidak tegang. Pengakraban dimantapkan dengan permainan "rangkai nama" yaitu dengan gerakan tangan. Selanjutnya mempersilahkan peserta didik untuk mengungkapkan permasalahannya.

Dalam tahap ini peserta didik berperan aktif dan terbuka mengemukakan apa yang dirasakan, di perkirakan dan dialaminya. Selanjutnya memilih masalah yang sering muncul sesuai kesepakatan. Masalah yang akan dibahas adalah kepercayaan diri bagaimana cara mengatasi kepercayaan diri disekolah. Setelah itu dilanjutkan dengan mengeluarkan pendapat, saran atau gagasan. Setelah permasalahan tersebut mendapatkan solusi dan saran maka kegiatan ini akan diakhiri. Kpemimpin kelompok meminta agar peserta didik untuk menyimpulkan hasil yang diperoleh dalam konseling individu dan juga mengungkapkan kesan-kesanya. Mengingat waktu tidak memungkinkan lagi maka pemimpin kelompok menjelaskan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri pertemuan dengan membaca hamdalah.

2. Pertemuan kedua

Pada pertemuan ini adalah pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* ketiga. Sebelum dilaksanakan konseling ketiga ini, peneliti mengamati perubahan kepercayaan diri peserta didik setelah diadakan 2 kali pertemuan layanan konseling ini.

Hari sabtu pada tanggal 6 oktober dan hari rabu tanggal 10 oktober 2016 yang berdurasi 45 menit. Pada pertemuan ini seperti biasa proses konseling diawali dengan peneliti melakukan opening dengan menyambut

peserta didik dengan baik, serta menggunakan kalimat yang membuat konseli nyaman dan tidak tegang saat melaksanakan proses konseling untuk memasuki pembahasan inti. Sebelum memasuki kegiatan inti pada pertemuan ini peneliti mengajak peserta didik untuk melakukan permainan. Setelah peserta didik merasa nyaman maka akan dimulainya kegiatan inti. Pada kegiatan pertemuan ketiga ini peserta didik meminta membahas kembali masalah kepercayaan diri bagaimana cara mengatasi kepercayaan diri peserta didiknya. Pemimpin kelompok meminta peserta didik untuk mengungkapkan gagasan, ide, pendapat dan saranya. sebelum pertemuan ketiga dilaksanakan pemimpin kelompok mengamati perubahanya waktu kegiatan konseling tersebut adanya masih ada peserta didik yang kurangnya kepercayaan diri. Pada pertemuan ketiga ini peserta didik sudah mengalami peningkatan pada perubahan perilakunya. Mengingat waktunya akan diakhiri pemimpin kelompok untuk menjelaskan hasil yang di peroleh pada proses konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy*, serta mempersilahkan untuk mengungkapkan kesan-kesanya. Sebelum akan dilanjutkan ke pertemaun ke empat peneliti kembali akan mengamati perubahan perilaku peserta didik.

3. Pertemuan ketiga

Sebelum pertemuan ini dilaksanakan peneliti sudah mengamati perubahan perilaku peserta didik pada saat konseling berlangsung. Pertemuan dilaksanakan pada hari senin tanggal 20 oktober 2016 yang berdurasi 45 menit, pada pertemuan ini seperti biasa proses konseling diawali dengan peneliti melakukan opening dengan menyambut peserta didik dengan baik, memberikan salam, menyapa, menanyakan kabar dan perkembangan konseli serta menggunakan kalimat yang membuat peserta didik nyaman dan tidak tegang saat melaksanakan proses konseling untuk memasuki pembahasan inti. Pemimpin kelompok dan peserta didik bersepakat untuk mengulas pembahasan yang telah dilaksanakan pada proses konseling sebelumnya. Karena secara garis besar permasalahan yang sedang dibahas adalah kepercayaan diri. Dalam pertemuan ini sudah terlihat adanya perubahan perilaku peserta didik. Peserta didik sudah menampilkan perilaku barunya, kemudian pemimpin kelompok memberikan penguatan positif dengan cara memberikan pujian kepada peserta didik tersebut. Namun pemberian pujian tidak boleh berlebihan. Setelah itu peneliti mengevaluasi kegiatan konseling individu dari pertama sampai terakhir.

Peneliti mengevaluasi kegiatan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* yang telah dilaksanakan dari pertemuan pertama dan terakhir. Peneliti juga memberikan kesempatan kepada peserta

didik untuk mengevaluasi hal yang sudah dilakukan oleh peserta didik setelah diberi *treatment* dan menanyakan tentang hal-hal yang sudah dilakukan oleh peserta didik serta hambatan apa saja yang dihadapi. Peneliti menyimpulkan semua yang dilakukan dan diungkapkan peserta didik selama mengikuti kegiatan ini. Sebelum kegiatan ini diakhiri peneliti meminta maaf kepada peserta didik apabila selama melaksanakan konseling individu dari pertama sampai akhir terdapat kesalahan. Tidak lupa juga mengucapkan terima kasih kepada peserta didik karena sudah berkenaan dan berpartisipasi hadir dalam pelaksanaan layanan konseling individu dari awal hingga akhir. Peneliti menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan diperoleh dari pertemuan konseling individu, perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung, kesan yang diperoleh selama kegiatan kepada peserta didik. Dari penjelasan proses bimbingan individu sebanyak 4 kali tersebut, rata-rata pelaksanaan konseling individu sudah dilakukan dengan baik dan sesuai prosedur konseling individu. Setelah itu pemimpin kelompok mengakhiri proses konseling dan mengucapkan salam, lalu mengajak peserta didik untuk mengucapkan hamdalah.

Peneliti memberikan angket kepercayaan diri dalam *posttest*. *Posttest* diberikan kembali untuk mengetahui seberapa peningkatan perubahan perilaku peserta didik setelah diberikan *treatment*. selain memberikan

posttest peneliti juga memberikan penguatan positif terhadap peserta didik agar perilaku peserta didik tersebut tetap menetap.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VII di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat, baik secara keseluruhan maupun tiap aspeknya. Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangannya peneliti sebagai konselor dalam kegiatan konseling individu mengalami beberapa hambatan. Pada awal pertemuan, peneliti merasa sulit menggali masalah konseli karena konseli selalu berusaha menutup-nutupi masalah yang konseli sedang alami karena takut jika diketahui oleh orang lain. Tetapi konselor menjelaskan kembali asas-asas dalam bimbingan konseling terkait dengan asas kerahasiaan dan menjelaskan tujuan dari kegiatan konseling individu yang dilakukan sehingga konseli mampu untuk menceritakan permasalahan yang dialaminya.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, di peroleh perbedaan hasil perhitungan rata-rata skor meningkatkan kepercayaan diri. Adapun sebelum mengikuti kegiatan layanan konseling individu dengan pendekatan rational emotif behavior therapy adalah 52 dan setelah mengikuti kegiatan layanan konseling individu dengan pendekatan rational emotif behavior therapy mengalami peningkatan menjadi 103,4 berdasarkan hasil uji t dengan mengguankan program *SPSS for windows reliase 17* dengan derajat kebebasan (df) = 4 dengan ketentuan $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($-11.563 < 2.132$) dikarenakan peneliti mengambil taraf signifikan $\alpha= 0.05$ dengan nilai distribusi nilai satu arah untuk kriteria pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, dengan demikian kepercayaan diri peserta didik kelas VII di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling individu *rational emotif behaviour therapy*. Jadi dapat disimpulkan bahwa *Konseling Individu Rational Emotif Behaviour Therapy* dapat berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditunjukkan beberapa saran, yaitu :

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat hendaknya persiapan untuk melaksanakan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* sebagai upaya mengurangi rendahnya kepercayaan diri peserta didik yang memiliki tingkat rendah kepercayaan diri.
2. Bagi peserta didik, hendaknya mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan sungguh-sungguh agar dapat mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri, cinta diri, pemahaman diri atas segala kekurangan dan kemampuan, ketegasan dalam menerima kritik dan memberi kritik serta dapat mengendalikan perasaan dengan baik sehingga adanya gejala yang ada dalam dirinya dapat diredam yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepercayaan diri.
3. Kepada peneliti lain yang akan melaksanakan penelitian mengenai kepercayaan diri hendaknya bekerja sama dengan pihak lain seperti orang tua maupun guru wali kelas/ mata pelajaran agar lebih mudah untuk menentukan langkah-langkah dalam membimbing peserta didik dalam menyelesaikan masalahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*,. Jakarta : Rineka Cipta
- Bungin, Burhan . 2007. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Corey, Gerald. 1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Eresco
- Eddy Wibowo, Mungin.2002. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES
- Gantina, dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Kamil. 2007. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan
- Kartono, Kartini. 2006. *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung: Alumni Madar Maju
- Ketut Sukardi, Dewa. 2002. *Pengantar Teori Konseling*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Mastuti, Imas. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta: Hi-Fest Publishing
- Mugiarso, Heru . 2008. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang : UPT UNNES
- Natawidjaya, Rochman . 2009. *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press
- Nilazaima. 2008. *Pendekatan Perilaku Emotive Rasional*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Pujosuwarno, Sayekti.2005. *Berbagai Pendekatan Konseling*. Yogyakarta : Menara Offset
- Putro Widoyoko, Eko. 2014. *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Santrock, JW. 2003. *Adolesence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta : Erlangga
- SISDIKNA. 2003. *Himpunan Perundang-undangan RI Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Sinar Grafika

- Sugiono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Niew Setapak
- Surya, Mohammad. 2002. *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*. Kota kembang: Jaya Abadi Press
- Susanti, Indah. 2006. *Bullying Bikin Anak Depresi dan Bunuh Diri*. Jakarta: Balai Media Pressm
- Sutoyo, Anwar. 2009. *Pemahaman Individu Observasi, Checklist, Kuesioner & Sosiometri*. Semarang: Widya Karya
- Taylor, R. 2009. *Kiat Membangun Percaya Diri*. Yogyakarta : Diva Press
- Walgito, Bimo. 2010. *Bimbingan dan Konseling : Studi & Karier*. Yogyakarta: Andi Offset
- Winkel, WS. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia
- Wiranegara. 2010. *Kepercayaan Diri Secara Total*. Yogyakarta: Madani Press



RPL BIMBINGAN DAN KONSELING

1. Materi/ Topik Bahasan : Merasa Kelelahan
2. Bidang Bimbingan : Pribadi
3. Jenis Layanan : Konseling individu
4. Fungsi Layanan : Pengentasan
5. Tempat Penyelenggaraan : Ruang BK
6. Waktu Penyelenggaraan : 1 X 45 menit
7. Pihak – pihak yang Dilibatkan : Guru BK
8. Metode : Diskusi
9. Tujuan Layanan : Mengubah cara berpikir klien dari irrasional menjadi rasional.
10. Hasil yang ingin dicapai :
 - a. Klien dapat memahami keadaan diri secara Baik.
 - b. Klien dapat berpikir secara rasional.
 - c. Klien dapat menemukan jalan keluar bagi masalahnya.
11. Uraian Kegiatan :
 - a. Kegiatan Pendahuluan
 - 1) Menyambut kehadiran klien
 - 2) Menciptakan hubungan baik dengan klien
 - b. Kegiatan inti
 - c. Kegiatan Penutup

12. Sumber/ Bahan dan Alat : kertas dan pulpen.

13. Catatan Khusus

Mahasiswa

Biha , 06 oktober 2016
Menyetujui Guru BK

Marya Listiana
NPM . 1211080077

Marlina, S.Pd

Mengetahui
Kepala SMPN 2 Pesisir Selatan

YUSIRWAN , S. Ag., MM
NIP . 19671110 1998031 006

IAIN
RADEN INTAN
LAMPUNG

BERIKUT PROSES KONSELING YANG DILAKUKAN:

PERTEMUAN PERTAMA:

PELAKU	PERNYATAAN	KETERANGAN
R	“selamat pagi buk.....!”	
K	“ohiya... selamat pagi, mari masuk?”	
R	“saya Resta Salsa Billa buk, yang kemaren menghubungi ibuk minta untuk diadakan konseling hari ini”	
K	“o iya-iya, bagai mana kabarnya mba Resta?”	
R	“Alhamdulillah, baik buk.”	
K	“bagaimana pelajarannya barusan? Menyenangkan?”	
R	“ya lumayan buk”	
K	“bagus kalau begitu. Semoga kedepannya bisa mengikuti pelajaran dikelas dengan lebih baik ya”	
R	“ya,buk. Terima kasi”	
K	“baiklah kalau begitu, seperti kesepakatan kita kemarin, hari ini kita akan melakukan konseling. Waktu kita nanti 45 menit, dan mari kita gunakan waktu tersebut sebaik mungkin. Nanti silahkan mba bercerita tentang masalah mba secara terbuka dan jujur dan tidak usah menutupi sehingga nanti dapat memudahkan saya dalam membantu mba mencari solusi yang terbaik. Dan mba tidak usah khawatir, kalau saya akan bercerita kepada orang lain terkait konseling ini. Karena disini saya diikat oleh kode etik jadi saya tidak mungkin membicarakan masalah ini kepada orang lain kecuali atas persetujuan dari mba sendiri. Baiklah coba mba bercerita tentang msalah yang saat ini dihadapi oleh mba”	
R	“begini buk, saya dulunya memang berasal dari keluarga yang mampu dan bekecukupan. Tapi setelah orang tua saya mengalami musibah kecelakaan yang mengakibatkan ayah saya meninggal dunia kehidupan saya menjadi 180 berubah buk”	
K	“iya mba bisa diceritakan lebih terbuka lagi dengan masalah yang mba hadapi sekarang?”	
R	“karena setelah kejadian itu mengharuskan saya menggantikan tugas ayah saya menjadi tulang	

	punggung keluarga buk. Jadi mau tak mau saya pulang sekolah mengharuskan saya bekerja kersa untuk mencukupi kelangsungan hidup bsaya dan ibu saya yang sekarang masih dirawat pasca kecelakaan buk”	
K	“jadi mba sekarang merasa terbebani jika harus bekerja setelah pulang sekolah begitu?”	
R	“iya buk, apalagi sekarang sepulang sekolah kan saya pribadi sebenarnya juga sudah capek”	
K	“iyaa..iyaa ibuk mengerti perasaan mba, terus emangnya apakah tidak ada saudara mba yang bisa membantu perekonomian keluarga mba saat ini?”	
R	“sebenarnya ada buk, walaupun masih satu kota tapi jarak rumah saya dan keluarga saya tersebut cukup jauh juga”	
K	“iya, dan apakah mba pernah mencoba datang untuk meminta bantuan?”	
R	“pernah sih buk sekali, dan mungkin karena saya kesananya sendirian jadi tidak begitu diperhatikan. Dan sebenarnya ibu saya juga sungkan jika harus berhutang walaupun dengan keluarga sendiri”	
K	“mengapa ibu mba merasa demikian?”	
R	“iaya buk, mungkin ibu saya takut nanti kalau tidak bisa mengembalikannya karena ayah saya sekarangkan juga sudah tidak ada”	
K	“soal pekerjaan yang biasanya mba lakukan tadi seperti apa ya?”	
R	“saya melakukan pekerjaan yang bisa saya kerjakan saja buk, karena saya sendiri belum mempunyai ijazah untuk mencari pekerjaan yang tetap. Saya biasanya ikut orang saja seperti menjadi pembantu bersih-bersih dan mengangkat barang-barang dagangan”	
K	“apakah dengan pekerjaan yang mba lakukan sudah dapat mencukupi kebutuhan keluarga? Dan bagaimana tanggapan ibu mba sendiri dengan pekerjaan yang dilakukan mba tersebut?”	
R	“sebenarnya masih sangatlah belum buk, karena itu saya merasa sangat pusing jika harus memikirkan kebutuhan ekonomi keluarga sejak	

	<p>dini buk, saya sangat merindukan sosok ayah saya saat beliau masih hidup</p> <p>Sedangkan ibu saya sebenarnya tidak tega jika melihat saya harus bekerja tapi ibu saya taunya juga yang bekerja yang biasa-biasa saja tidak seperti yang saya ceritakan tadi buk”</p>	
K	<p>“terus dengan mba ingin mengakhiri hiup apakah itu jalan keluar terbaik? Dan bagai mana dengan nasib ibu mba yang sedang sakit? Dan bagai manasih sosok ayah mba ketika masih hidup?”</p>	
R	<p>“iya juga sih buk, bagaimana dengan ibu saya nantinya dan siapa juga yang akan merawatnya kalau saya juga pergi. Tapi mungkin saya putus sekolah saja buk, supaya saya lebih focus bekerja untuk mencukupi kebutuhan keluarga saya?</p> <p>Kalu untuk sosok ayah saya sendiri, ayah saya adalah seorang pekerja keras sampai keberhasilan usahanya dapat membahagiakan keluarganya buk”</p>	
K	<p>“kalau begitu bagaimana dengan masa depan mba, apa mba tidak ingin cita-citanya tercapai? Dan apakah mba tidak ingin seperti ayah mb?”</p>	
R	<p>“iya sih buk, tapi saya masih bingung bgaimana membagi waktu sekolah dengan bekerja mencari nafkah”</p>	
K	<p>“iya mba, ibuk paham dengan perarasaan mba rasakan. Kalau begitu apakah mba bicarakan dengan ibu mba terkait dengan masalah yang mba hadapi sekarang”</p>	
R	<p>“saya belum mencobanya buk, saya takut membebani pikiran ibu saya yang sedang sakit buk”</p>	
K	<p>“baik mba, sepertinya mba membutuhkan waktu istirahat dulu. Bagaimana kalau mba nantinya coba membicarakan masalah terkait yang mba rasakan sakarang dengan ibu mba, ketika nanti ibu mba kelihatan lebih baikan.</p> <p>Dan kalau mba merasakan pekerjaan yang sekarang dirasakan terlalu memberatkan mba bisa juga dibicarakan juga dengan bos dimana mba bekerja untuk ditempatkan dibagian yang lebih ringan”</p>	

R	“iya buk, sesampainya dirumah nanti saya akan coba membicarakan masalah saya ini dengan ibu saya. Dan juga pada bos saya ditempat saya bekerja untuk diberikan keringanan dalam bekerja. Dan besok lusa bilasa sudah ada perkembangan sayakan menemui ibuk lagi”	
K	“baiklah kalau begitu, sebelum kita akhiri pertemuan konseling hari ini, coba mba simpulkan apaa saja yang kita bicarakan dalam proses konseling hari ini”	
R	“baik buk, saya disini memiliki permasalahan Kdaimana merasa kelelahan jika harus menggantikan peran ayah saya menjadi tulang punggung keluarga. Dan untuk mecukupi kebutuhan keluarga saya harus bekerja keras sepulang sekolah. Dan saya merasa bingung untuk mengatur jadwal bekerja dengan sekolah, maka dari itu nanati saya akan coba membicarakan pemasalahan ini dengan ibu saya dan juga bos saya buk”	
K	“bagus mba, kalau begitu untuk pertemuan konseling hari ini kita cukup kan sekian dulu, ya?”	
R	“iya buk, terima kasih, saya permisi dulu, selamat siang buk”	
K	“iya, selamat siang”	

PERTEMUAN KEDUA:

PELAKU	PERNYATAAN	KETERANGAN
R	“seamata pagi buk”	
K	“iya, selamat pagi silahkan masuk. Silahkan duduk.”	
K	“mba resta, bagaimana kabarnya,tanpaknya hari ini lebih segar”	
R	“iya buk, kemarin setelah saya pulang dari konseling dan melihat ibu saya lebih baik saya membicarakan permasalahan yang saya rasakan”	
K	“terus bagaimana tanggapan dari ibu mba sendiri?”	
R	“sebenarnya ibu saya juga tidak ingin jika saya merasakan kelelahan jika harus bekerja lagi sepulang sekolah, dan ibu saya juga sempat	

	<p>kaget kaau pekerjaan yang saya lakukan selama ini dalah bersih-bersih dan angkat-angkat barang. Ibu saya juga berpesan untuk lebih focus saja dalam bersekolah dan ketika nnti ibu saya sudah sembuh juga akan ikut bekerja mmencari penghasilan buk.”</p>	
K	<p>“wah.. ibuk merasa ikut senang. Tentu sekarang mba lebih semangat lagi karena telah mendapatkan dukungan dari ibu mba”</p>	
R	<p>“iya buk, sekarang saya lebih semangat lagi menjalani hari-hari saya, dan saya tidak ada gunanya juga harus mengeluh sampai-sampai mempunyai pikiran untuk bunuh diri dan ingin putus sekolah. Saya harus siap menerima takdir saya ini buk, dan saya berusaha untuk meraih cita-cita saya”</p>	
K	<p>“baik kalau begitu, terus bagaimana masalah mba Kditempat bekerja?”</p>	
P	<p>“memang awalnya bos saya bingung ketika saya minta ditempatkan dibagian yang lebih ringan apa lagi saya masuknya tanpa ijazah.tapi setelah saya coba jelaskan permasalahan yang saya hadapi dan alasan kenapa saya ingin ditempatkan ditempat yang ringan, bos saya dapata memaklumi dan sekarang saya ditempatkan dibagian kasir.”</p>	
K	<p>“waduh, bagian yang mengurus uang bearti mba. Bagaimana perasaan mba saat ditempatkan dibagian itu?”</p>	
R	<p>“saya awalnya juga merasa terbebani buk jika harus engurus bagian keuangan, tetapi sifat jujur dan tidak mengambil hak orang lain yang pernah diajarkan kedua orang tua saya menjadikan tantangan saya untuk mencobanya”</p>	
K	<p>“bagus mba, kalau mba mempunyai pemikiran seperti itu”</p>	
R	<p>“iya buk pastinya saya akan berusaha menjaga kepercayaan yang diberikan kepada saya”</p>	
K	<p>“nah sekarang apakah mab sudah merasa tidak terbebani jika harus bekerja sepulang sekolah?”</p>	
R	<p>“mungkin bukan saatnya lgi buk jika saya harus menganggapnya sebabagi beban hidup, tetapi saya menganggapnya sebagai pelajaran untuk lebih bersikap dewasa dan belajar tanggung</p>	

	jawab. Tapi, saya masih bingung mengatur jadwal belajar saya denga bekerja?”	
K	“nah sekarang mba coba untuk membuat jadwal harian mengenai segala kegiatan yang biasa mba kerjakan denga syarat mba harus mematuhi jadwal yang sudah dibuat”	
R	“iya buk, sepertinya saya mengrjakannya dirumah saja.biar saya bisa berpikir panjang juga sepertinya butuh waktu saya untuk membuatnya. Dan takut jika saya membuat disini akan menyibukan ibuk”	
K	“baiklah jika itu keinginan mba, untuk mengerjakan dirumah. Terus apasaja yang akan kita bicarakan lagi terkait masalah mba?”	
R	“sepertinya cukup sekian dulu buk karna sebentar lagi saya ulangan. Dan besok kalau jadwal kegiatan harian sudah selesai saya akan konsultasi kepada ibu lagi”	
K	“baiklah kalau begitu, sukses ya mba untuk ulangannya. Dan saya tunggu jadwal hariannya secepatnya.”	
R	“iya buk, terima kasih, kalau begitu saya permisi dulu buk dan besok saya akan datang lagi membawa jadwal kegiatan saya buk”	
K	“baik mba, terima kasih juga sudah berkunjung lagi”	
R	“Iya Buk, Terima Kasih, Saya Permissi Dulu Buk”	
K	“iya selamat siang”	

PERTEMUAN KETIGA:

PELAKU	PERNYATAAN	KETERANGAN
R	“selamat pagi buk?”	
K	“iya selamat pagi, silahkan masuk. Silahkan duduk. Mba sekarang tanpak lebih ceria dari pada kemarin ya?”	
R	“iya buk sekarang saya lebih ceria dan semangat lagi buk. Karena ulangan saya kemarin berjalan lancar. Dan saya kesini sudah membawa jadwal kegiatan saya buk”	
K	“bagus kalau begitu, ibuk senang mendengarnya.bisa ibuk liat jadwalnya?”	
R	“iya buk silahkan, kemarin saya membuatnya	

	berdua dengan ibu saya, biar ada masukan dengan ibu saya”	
K	“uay bagus kalau begitu, jadi komunikasi dengan ibu harus tetap dijaga dengan baik”	
R	“iya buk, bagaimana pendapat ibuk terkait jadwal yang sudah saya buat?”	
K	“baik, karena jadwal ini yang membuat mab dan ibu mba, ibuk rasa sudah yang terbaik. Mba nantinya dapat bertanggung jawab atas jadwal mba”	
R	“iay buk saya akan melaksanakan jadwal saya dengan sebaik mungkin dan saya juga mau mengucapkan banyak terima kasih kepada ibuk yang sudah menolong saya dalam masalah yang saya hadapi”	
K	“begini mba, disini saya tidak membantu mba, tetapi hasil yang mba capai sekarang memang adalah usaha dari mba sendiri. Ibukpun merasa senang mba menjadi lebih baik. Bagaimana apakah mba sekarang sudah lebih lega dari pada sebelumnya?”	
R	“iya buk saya sekarang sudah lega, karena yang menjadi beban saya selama ini sudah terselesaikan”	
K	“iya ibuk ikut senang, baik coba sekarang mba simpulkan semua pembicraan kita drai awal pertemuan sampai sekarang”	
R	“baik buk, dimana sebelum saya merasa kelelahan jika harus bekerja sepulang sekolah karna menggantikan peran ayah seabagai tulang punggung keluarga,dan saya juga sempat putus asa dan ingin bunuh diri karena saya mengalami kebingungan dalam pembagian jadwal bekerja dan sekolah. Dan akhirnya saya dapat mengatasinya setelah mengkomunikasikan dengan ibu dan bis saya, selain itu saya juga mempunyai jadwal kegiatan harian”	
K	“benar sekali dimana sempat mengalami kelelahan tetapi kini mba dapat mengambil hikmahnya dari kejadian tersebut dapat dijadikan pembejaran diri mnjdi lebih baik. Dan ibu sekarang ikut senang dengan pemikiran mba yang lebih semangat dari yang sebelumnya.	
R	“saya juga senang sekali buk, ohya buk kalau	

	saya besok-besok kesini lagi kalau ada masalah yang ingin saya ceritakan, boleh yabuk?"	
K	"iya tetu saja. Ibuk menerima kapan pun dan ibuk akan siap membantu"	
R	"kalau begitu saya permisis dulu buk, selamat siang buk"	
K	"iya silahkan. Selamat siang"	

Ket:

R :Konseling

K :Konselor



RPL BIMBINGAN DAN KONSELING

1. Materi/ Topik Bahasan : Menjadi pribadi yang disukai dan diterima oleh lingkungan sekitar
2. Bidang Bimbingan : Pribadi
3. Jenis Layanan : Konseling individu
4. Fungsi Layanan : Perbaikan
5. Tujuan Layanan : Agar siswa agar siswa mamapu menyesuaikan diri dan diterima dilingkungan kelas
6. Hasil yang ingin dicapai : Siswa memiliki perkembangan dan perubahan dalam sikap dan cara bergaul dengan temman temannya.
7. Metode : Wawancara
8. Sasaran Layanan : Yesi Safitri kKelas VII
9. Uraian Kegiatan :

TAHAPAN	KEGIATAN	ETIMASI
Pembukaan	a. Guru pembimbing mengucapkan salam pembuka b. Attending c. Empati Guru pembimbing mengungkapkan ekspresi empati secara verbaldan non verbal.	5 menit
Inti	a. Keterampilan bertanya Guru pembimbing menggunakan pertanyaan	10 menit

	<p>tertutup dan terbuka untuk bertanya kepada klien</p> <p>b. Konfrontasi</p> <p>Guru pembimbing mengkonfrontasi secara tepat</p> <p>c. Merangkum/meringkas</p> <p>Guru pembimbing menyampaikan rangkuman wawancara</p> <p>d. Perilaku Genuine</p> <p>Guru pembimbing mengekspresikan perilaku genuine secara verbal</p>	
Penutup	<p>a. Pemecahan masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Klien mampu mengeksplorasi masalah ✓ Klien mampu memahami masalah ✓ Klien mampu menemukan masalah yang dihadapi ✓ Klien mampu menetapkan dan menilai alternative terbaik atas pemecahan masalahnya ✓ Klien mampu memegang teguh alternative pemecahan masalahnya <p>b. Guru pembimbing mengucapkan salam penutup</p>	5 menit

10. Tempat layanan :ruangan BK

11. Waktu :20 menit

12. Hari/Tanggal/Jam :Sabtu, 08 oktober, jam ke-5

13. Pihak yang berperan : Guru BK

14. Sumber/ Bahan dan Alat : Buku catatan masalah
15. Rencana tindak lanjut : mengamati perkembangan perilaku siswa
setelah mendapat layanan konseling individu

Mahasiswa

Biha , 08 oktober 2016
Menyetujui Guru BK

Marya Listiana
NPM . 1211080077

Marlina, S.Pd

Mengetahui
Kepala SMPN 2 Pesisir Selatan

YUSIRWAN, S. Ag., MM
NIP . 19671110 1998031 006



RPL BIMBINGAN DAN KONSELING

1. Materi/ Topik Bahasan : Percaya diri
2. Topic bahasan : meningkatkan kepercayaan diri
3. Bidang Bimbingan : Pribadi
4. Jenis Layanan : Konseling individu
5. Fungsi Layanan : Pemahaman
6. Tujuan Layanan : siswa dapat memahami cara meningkatkan kepercayaan diri
7. Hasil yang ingin dicapai : memantapkan nilai dan cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan social yang lebih luas
8. Metode : Wawancara
9. Sasaran Layanan : Agus Friansyah Kelas VII
10. Uraian Kegiatan :

TAHAPAN	KEGIATAN	ETIMASI
Pembukaan	a. Guru pembimbing mengucapkan salam pembuka b. Attending c. Empati Guru pembimbing mengungkapkan ekspresi empati secara verbal dan non verbal.	5 menit
Inti	a. Keterampilan bertanya	10 menit

	<p>Guru pembimbing menggunakan pertanyaan tertutup dan terbuka untuk bertanya kepada klien</p> <p>b. Konfrontasi</p> <p>Guru pembimbing mengkonfrontasi secara tepat</p> <p>c. Merangkum/meringkas</p> <p>Guru pembimbing menyampaikan rangkuman wawancara</p> <p>d. Perilaku Genuine</p> <p>Guru pembimbing mengekspresikan perilaku genuine secara verbal</p>	
<p>Penutup</p>	<p>a. Pemecahan masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Klien mampu mengeksplorasi masalah ✓ Klien mampu memahami masalah ✓ Klien mampu menemukan masalah yang dihadapi ✓ Klien mampu menetapkan dan menilai alternatif terbaik atas pemecahan masalahnya ✓ Klien mampu memegang teguh alternatif pemecahan masalahnya 	<p>5 menit</p>

	b. Guru pembimbing mengucapkan salam penutup	
--	--	--

11. Tempat layanan :ruangan BK
12. Waktu :20 menit
13. Hari/Tanggal/Jam :Rabu, 12oktober, jam ke-5
14. Pihak yang berperan : Guru BK
15. Sumber/ Bahan dan Alat : Buku catatan masalah
16. Rencana tindak lanjut :mengamati perkembangan perilaku siswa
setelah mendapat layanan konseling individu



Mahasiswa

Biha , 12 oktober 2016

Menyetujui Guru BK

Marya Listiana
NPM . 1211080077

Marlina, S.Pd

Mengetahui
Kepala SMPN 2 Pesisir Selatan

YUSIRWAN , S. Ag., MM
NIP . 19671110 1998031 006

Lampiran 1

KISI-KISI OBSERVASI
PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DENGAN
PENDEKATAN REBT

NO	Aspek yang diamati	Pelaksanaan	
		Ya	Tidak
1.	Melaksanakan konseling individu		
2.	Menentukan target perilaku yang akan dicapai bersama konseli		
3.	Menentukan bersama jenis penguatan yang akan digunakan		
4.	Membuat perencanaan dengan membuat tahapan pencapaian perilaku mulai dari awal sampai perilaku akhir		
5.	Perencanaan dapat dimodifikasi selama berlangsung program rebt		
6.	Penepatan waktu pemberian penguatan pada setiap tahap program		

KISI-KISI OBSERVASI KEPERCAYAAN DIRI

1. Seperti apa kepercayaan diri peserta didik di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat?
2. Data peserta didik yang kurang kepercayaan diri di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat.

KISI-KISI INSTRUMENT PENELITIAN

KONSELING INDIVIDU RATIONAL EMOTIF BEHAVIOT THERAPY (REB) UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRIPESERTA DIDIK DI SMPN2 PESISIR
SELATAN KABUPATEN PESISIR BARAT

No.	Variabel	Indikator	No. Item	
			Negatif	Positif
1.	Kepercayaan diri	a. Tampil percaya diri	6, 7, 8	1, 2, 3, 4, 5
		b. Menyatakan keyakinan atas kemampuan sendiri	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	9, 10,11
		c. Memilih tantangan	25, 26	20, 21, 22, 23, 24,
		d. Bertanggung jawab	29,30	27, 28,
Total			15 item	15 item

KISI-KISI WAWANCARA

GURU BK

Nama : Malina, S.Pd

Jabatan : Guru BK

Lama bertugas : 2014 - sekarang

1. Apa saja program bimbingan dan konseling di SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik khususnya dalam belajar mengerjakan soal ulangan maupun ujian?
2. Bagaimana kepercayaan diri peserta didik secara umum?
3. Sebelum melakukan konseling individu dengan pendekatan rational emotif behavior therapy langkah apa yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi mengenai peserta didik yang kurang kepercayaan diri?
4. Apa yang dilakukan dalam pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan rational emotif behavior therapy ini agar peserta didik bisa merubah kepercayaan diri dan meninggalkan kebiasaan salah tersebut?
5. Bagaimana dukungan dari kepala sekolah, guru bidang studi, dan peserta didik terhadap pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan rational emotif behavior therapy?
6. Bagaimana perubahan yang terjadi pada peserta didik setelah dilakukan konseling individu dengan pendekatan rational emotif behavior therapy?

SOAL ANGKET KEPERCAYAAN DIRI

PENGANTAR

Angket ini dibuat untuk mengetahui tingkat Percaya Diri siswa. Dalam angket ini tidak ada jawaban yang benar dan salah, maka jawablah pertanyaan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Atas kesediaan adik-adik menjawab angket ini diucapkan terimakasih.

PETUNJUK

1. Bacalah pertanyaan di bawah ini hingga adik-adik benar-benar memahami maksudnya.
2. Setelah adik-adik paham, maka berilah jawaban dengan memberi tanda (√) pada kolom yang ada di samping kanan kolom pertanyaan.

IDENTITAS

Nama :

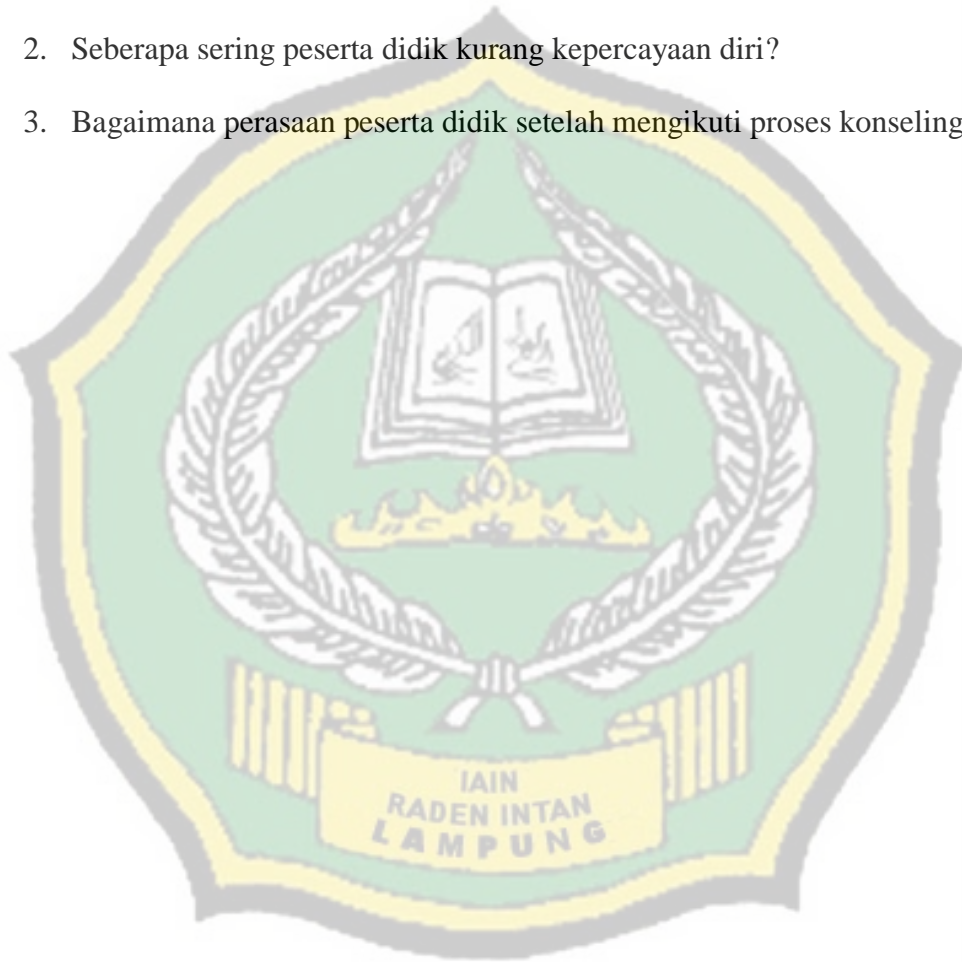
Kelas :

No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1	Ketika ada mata pelajaran yang tidak dimengerti saya mencoba memberanikan diri untuk bertanya.				
2	Saya merasa mampu mengerjakan suatu hal dengan baik.				
3	Saya mudah bergaul dengan teman-teman yang lain.				
4	Saya selalu merasa bahagia				
5	Saya berani mengerjakan soal di depan kelas				
6	Saya yakin kalau belajar dengan giat maka saya akan mendapat nilai yangt bagus.				
7	Saya berusaha bersikap dewasa dalam menyelesaikan suatu masalah.				
8	Saya menyukai tantangan.				
9	Saya berusaha mengembangkan bakat yang saya miliki.				

10	Saya merasa mempunyai fisik yang menunjang penampilan.				
11	Saya merasa mudah putus asa.				
12	Saya mempunyai kemauan yang kuat bila menginginkan sesuatu supaya nantinya berjalan dengan baik.				
13	Saya merasa orang lain lebih mampu dari pada saya.				
14	Saya malu apabila tampil sendirian				
15	Saya menganggap bahwa semua masalah pasti ada jalan keluarnya				
16	Saya merasa kesulitan untuk mengembangkan kelebihan yang saya miliki.				
17	Saya berusaha belajar dengan rajin supaya prestasi saya meningkat.				
18	Saya sulit bergaul dengan orang yang belum dikenal				
19	Saya tidak mempunyai kelebihan yang menarik dalam diri saya				
20	Saya merasa penampilan saya kurang bagus				
21	Saya merasa mempunyai pendirian yang mudah berubah-ubah				
22	Saya berusaha menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain				
23	Saya merasa teman-teman selalu mendukung ketika saya menginginkan sesuatu				
24	Saya merasa kelebihan yang saya punya dibutuhkan orang lain				
25	Saya malas berusaha memperjuangkan cita-cita				
26	Saya merasa bayangan kegagalan menghantui diri saya				
27	Saya berusaha bertanggung jawab terhadap apa yang saya lakukan				
28	Saya menyukai kegiatan sosial				
29	Saya sulit untuk menghilangkan trauma masa lalu				
30	Saya menghindari tugas-tugas yang sulit untuk dikerjakan				

PESERTA DIDIK

1. Faktor apa yang menyebabkan peserta didik kurang kepercayaan diri?
2. Seberapa sering peserta didik kurang kepercayaan diri?
3. Bagaimana perasaan peserta didik setelah mengikuti proses konseling?




```

RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004
VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011
VAR00012 VAR00013 VA R00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018
VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025
VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 /SCALE('ALL
VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE
/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

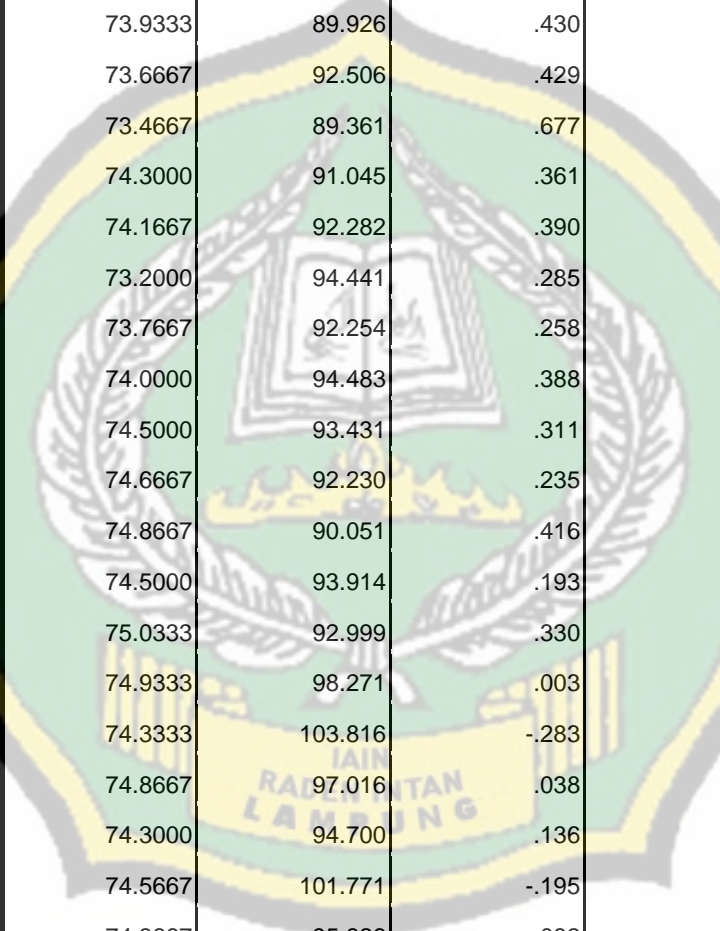
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.762	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	73.7667	90.806	.469	.747
VAR00002	74.2667	91.582	.557	.747
VAR00003	73.8333	93.868	.342	.754
VAR00004	73.8000	99.821	-.107	.779



VAR00005	74.1333	88.051	.511	.742
VAR00006	74.1667	90.557	.295	.755
VAR00007	74.2000	89.062	.418	.747
VAR00008	74.5667	89.495	.461	.746
VAR00009	73.5333	87.913	.483	.743
VAR00010	73.6000	89.766	.531	.744
VAR00011	73.9667	87.895	.462	.744
VAR00012	73.9333	89.926	.430	.747
VAR00013	73.6667	92.506	.429	.750
VAR00014	73.4667	89.361	.677	.740
VAR00015	74.3000	91.045	.361	.751
VAR00016	74.1667	92.282	.390	.751
VAR00017	73.2000	94.441	.285	.756
VAR00018	73.7667	92.254	.258	.757
VAR00019	74.0000	94.483	.388	.754
VAR00020	74.5000	93.431	.311	.755
VAR00021	74.6667	92.230	.235	.759
VAR00022	74.8667	90.051	.416	.748
VAR00023	74.5000	93.914	.193	.761
VAR00024	75.0333	92.999	.330	.754
VAR00025	74.9333	98.271	.003	.766
VAR00026	74.3333	103.816	-.283	.789
VAR00027	74.8667	97.016	.038	.769
VAR00028	74.3000	94.700	.136	.764
VAR00029	74.5667	101.771	-.195	.784
VAR00030	74.3667	95.826	.082	.767

T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	52.0000	5	6.51920	2.91548
Posttest	103.4000	5	8.47349	3.78946

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	5	.140	.822

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-51.40000	9.93982	4.44522	-63.74192	-39.05808	-11.563	4	.000

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Kelas :

Alamat :

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang tujuan dan manfaat penelitian berjudul “Peningkatan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban *Bullying* Melalui Konseling Individual *Rational Emotif Behaviour Therapy* Siswa Kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat”.

Saya menyatakan bersedia/tidak bersedia diikutsertakan sebagai responden dalam penelitian ini. Saya memahami penelitian ini tidak akan merugikan saya dan saya akan mematuhi segala ketentuan dalam penelitian ini. Saya percaya yang saya sampaikan ini dijamin kerahasiannya dan kebenarannya.

Peneliti,

Bandar Lampung,2016

Responden

Marya Listiana
NPM : 1211080077

.....

DAFTAR GAMBAR





