

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY* TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING* DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2017/2018**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Oleh :
NIA EFTIKA
NPM. 1411080235

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439 H / 2018 M**

EFEKTIVITAS PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY* TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING* DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Oleh :
NIA EFTIKA
NPM. 1411080235

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd

Pembimbing II : Defriyanto, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439 H / 2018 M**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY* TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING* DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh
NIA EFTIKA

Percaya diri adalah sikap positif individu yang memapukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan. Kurang percaya diri dapat menghambat dalam mengembangkan potensi diri. Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah akan bersikap ragu-ragu dalam membuat keputusan, malu-malu, selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, canggung, serta sulit untuk menerima dirinya secara tulus.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *quasi-experiment*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* tehnik *Role Playing* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*. Desain penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik korban *bullying* kelas VIII di SMP N 19 Bandar Lampung. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 368 dan untuk sample penelitian ini adalah 20 peserta didik yang kurang percaya diri akibat *bullying*. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil analisis yang disimpulkan bahwa pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* tehnik *Role Playing* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*. Hasil perhitungan *pre-test* dan *post-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan mengenai rasa percaya diri peserta didik korban *bullying*, dilihat dari hasil *pre-test* 47.20 dan hasil *post-test* meningkat menjadi 88.70 dengan z tabel = ± 1.96 , maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* tehnik *Role Playing* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*.

Kata kunci : *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT), Teknik Role Playing, Kepercayaan Diri, Bullying.*



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIF*
BEHAVIOUR THERAPY TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK
KORBAN *BULLYING* DI SMP NEGERI 19 BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**

Nama : Nia Eftika
NPM : 1411080235
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

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

Pembimbing I

Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd
NIP. 197208182006041006

Pembimbing II

Defriyanto, S.I.O., M.Ed
NIP. 197803192008011012

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“EFEKTIVITAS PENDEKATAN RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY (REBT) TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KORBAN BULLYING DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG”**. disusun oleh **Nia Eftika NPM 1411080235** Jurusan **Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada **Hari/Tanggal : Rabu, 29 Agustus 2018**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : **Dr. Bambang Sri Anggoro, M.Pd** 


Sekretaris : **Hardiyansyah Masya, M.Pd** 

Pembahas Utama : **Drs. Badrul Kamil, M.Pd** 

Pembahas Pendamping I : **Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd** 

Pembahas Pendamping II : **Defriyanto, S.IQ., M.Ed** 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan


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

MOTTO HIDUP

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

Artinya : *Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap. (QS. Alam Nasyrah:6-8)*¹



¹ Al-qur'an dan terjemah, juz 1-30. (bandung:codoba), h. 596.

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini yang kupersembahkan untuk orang yang paling berharga dari apapun yang ada didunia ini:

1. Kedua orang tuaku tersayang, Ayahanda Iskanadar dan Ibunda Yulyasari, tak lebih, hanya sebuah karya sederhana yang bisa kupersembahkan untuk mengukir senyum diwajah Ibu dan Ayah yang selalu mendoakan dan membuatku termotivasi dengan kerja keras ayah dan ibu yang setetes keringat-pun tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan.
2. Kakak dan adikku, Ayatina,S.Pd., Fitri Yanti, Aula Nur Fadilah, Desia Sabrina, Kamila Salasabila, kakak iparku R. Yones Saputra, Mustafa Bakri dan keponakanku Nadil Ulum Annafis, Dino Farenza, Dirga Dinata, tiada yang paling mengharukan saat berkumpul bersama kalian, walaupun sering bertengkar tapi itu selalu menjadi warna yang tidak akan bisa tergantikan, terimakasih atas doa dan dukungan kalian.
3. Sahabat dan teman yang tak terlupakan, nur varida, rohayani, yulis nolinda, rita oktarina tanpa semangat dan dukungan kalian semua, aku takkan mungkin bisa sampai ketahap ini, terima kasih untuk canda tawa, tangis dan perjuangan yang kita lewati bersama dan terima kasih untuk kenangan beberapa tahun ini.
4. Alamamater UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan pada tanggal 02 Februari 1996 di Desa Biha, Kecamatan Pesisir Selatan ,Kabupaten Lampung Pesisir Barat, Provinsi Lampung. Penulis adalah anak ke 3 dari 6 bersaudara dari pasangan Bapak Iskandar dan Ibu Yulyasari.

penulis mengawali studi pendidikan di SD N 1 Biha pada tahun 2002 dan lulus pada tahun 2008, kemudian penulis melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP N 2 Pesisir Selatan dan lulus pada tahun 2011, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMA N 1 Pesisir Selatan dan lulus pada tahun 2014.

Pada tahun 2014, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Institut Agama Islam Negri Raden Intan Lampung yang sekarang menjadi Universitas Islam Negri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang sekarang menjadi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. Pada tahun 2017 penulis melakukan kuliah kerja nyata (KKN) di Desa Rejomulyo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan dan praktek mengalami lapangan (PPL) di SMP 7 Bandar Lampung. Selama menempuh jenjang perkuliahan penulis pernah mengikuti UKM pramuka.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang dianantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Skripsi dengan judul **“Efektivitas Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Peserta Didik Korban *Bullying* di SMP N 19 Bandar Lampung”** adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bantuan, bimbingan, dorongan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Andi Thahir, M.A.,Ed.D selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling pendidikan islam.
3. Bapak Dr. Oki Dermawan, M.Pd. selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling pendidikan islam
4. Bapak Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Defriyanto, S.IQ.,M.Ed. selaku pembimbing II, terimakasih atas kesedian bapak meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan senantiasa sabar dan memberi masukan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
6. Ibu kepala sekolah, dewan guru dan para peserta didik SMP N 19 Bandar Lampung yang telah bersedia membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Keluarga besar yang selalu mendukung, mendoakan penulis untuk menyelesaikan skripsi.
8. Teman seperjuangan dan rekan-rekan bimbingan dan konseling pendidikan islam angkut 2014. terimakasih untuk semua hal yang telah kita lalui dan kitalakukan bersama-sama selama 4 tahun ini.
9. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas semuanya.

Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akhir kata penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, Agustus 2018
Penulis

Nia Eftika
NPM. 141108035

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Dan Manfaat Penelitian.....	11
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pendekatan <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i>	13
1. Pengertian Konseling <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i>	13
2. Konsep Dasar <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i>	15
3. Teknik-Teknik Konseling <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i>	17
4. Tujuan Konseling <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i>	20
5. Langkah-Langkah Penerapan Konseling <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i>	21
6. Konseling <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> Teknik <i>Role Playing</i>	23

B. Percaya Diri	25
1. Pengertian Percaya Diri	25
2. Karakteristik Percaya Diri.....	27
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri	28
4. Proses Percaya Diri.....	30
C. <i>Bullying</i>	31
1. Pengertian <i>Bullying</i>	31
2. Cara Dan Bentuk <i>Bullying</i>	32
3. Dampak <i>Bullying</i>	33
4. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Bullying</i>	35
D. Hasil Penelitian Yang Relevan	36
E. Kerangka Berpikir.....	38
F. Hipotesis	40

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	42
B. Desain Penelitian	42
C. Variabel Penelitian.....	43
D. Definisi Oprasional	44
E. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling	46
F. Teknik Pengumpulan Data.....	48
G. Pengujian Instrumen Penelitian	51
H. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Sejarah SMP N 19 Bandar Lampung.....	56
B. Situasi Dan Kondisi Sekolah	57
C. Hasil Penelitian.....	57
1. Gambaran hasil pra pelaksanaan konseling <i>rational</i>	

<i>emotive behaviour therapy</i>	57
2. Hasil pelaksanaan kegiatan konseling	58
3. Interpensi data.....	65
4. Hasil uji instrumen.....	68
5. Analisis data deskriptif	70
6. Uji homogenitas	61
7. Uji wilcoxon.....	72
D. Pembahasan	80
E. Keterbatasan Penelitian.....	84

BAB V KESIMPULAN DAN PENUTUP

A. Kesimpulan	86
B. Saran	87

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data permasalahan rendahnya kepercayaan diri peserta didik korban bullying.....	8
2. Definisi Oprasional	44
3. Populasi Penelitian.....	46
4. Skor Jawaban Responden Terhadap Instrument.....	49
5. Kriteria Kepercayaan Diri.....	50
6. Indikator Kepercayaan Diri	51
7. Skor Pretset Kelompok Eksperimen	59
8. Skor Pretest Kelompok Kontrol.....	62
9. Deskripsi Pretest, Posttest, dan Gain Skor.....	66
10. Data Skor Hubungan Percaya Diri Peserta Didik Sesudah Dan Sebelum Diberi Layana Kelompok Eksperimen	67
11. Data Skor Hubungan Percaya Diri Peserta Didik Sesudah Dan Sebelum Diberi Layanan Kelompok Kontrol.....	68
12. Hasil Uji Coba Angket.....	69
13. Hasil Uji Reabilitas.....	70
14. Analisis Data Deskriptif.....	71
15. Hasil Uji Homogenitas	72
16. Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen.....	73
17. Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol.....	75
18. Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen dan Kontrol	77

BAB I

PENADAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Pada dasarnya, manusia berkembang dari masa prenatal, masa bayi, masa kanak-kanak awal, masa kanak-kanak tengah dan akhir, masa remaja, masa dewasa awal, masa dewasa tengah, dan masa dewasa akhir.

Dalam penelitian ini penulis cenderung membahas pada masa remaja yang merupakan periode penting yang tentunya dilalui oleh setiap manusia menuju masa dewasa. Kemampuan beradaptasi dan rintangan-rintangan yang dihadapi remaja untuk segera memahami persoalan dirinya ini menjadi dinamika yang unik dan berliku, hal inilah yang menjadikan masa remaja sebagai periode yang penting.

Masa remaja juga dikatakan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Dalam masa remaja banyak masalah yang dihadapi karena remaja cenderung berupaya menemukan jati dirinya (identitasnya) kebutuhan aktualisasi diri. Masa remaja membutuhkan pengakuan dan kemampuannya. Menurut Maslow kebutuhan ini disebut kebutuhan penghargaan. Remaja membutuhkan pengakuan dan penghargaan bahwa ia telah mampu berdiri sendiri, mampu melaksanakan tugas-tugas seperti yang dilakukan oleh orang dewasa, dan dapat bertanggung jawab atas sikap dan perbuatan yang dikerjakannya.¹

¹ Elizabeth B. Hurlock, penerjemah Istiwidayanti. Soedjarwo, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2010). h. 207.

Apalagi memasuki era globalisasi ini dengan pesatnya perkembangan dan pengetahuan teknologi, khususnya dibidang telekomunikasi mengakibatkan dunia tanpa batas, informasi dapat diperoleh dengan begitu mudah tidak terbatas oleh ruang dan waktu, jika tidak bisa menyesuaikan maka akan menjadi tantangan dan masalah sosial bagi masyarakat Indonesia dan juga bisa berpengaruh pada pendidikan peserta didik. Permasalahan sosial yang berhubungan langsung dengan pendidikan adalah perkelahian antar pelajar, penyalahgunaan narkoba, alkoholisme, kenakalan remaja, pergaulan bebas, atau akhlak yang kurang terpuji lainnya seperti *bullying*.²

Perilaku *bullying* merupakan bentuk khusus agresi dikalangan teman sebaya. *Bullying* telah dikenal sebagai masalah sosial terutama dikalangan anak-anak sekolah. Hampir setiap anak mungkin pernah mengalami suatu bentuk perlakuan yang tidak menyenangkan dari anak lain yang lebih tua atau lebih kuat.

Menurut A.S. Departemen Pendidikan dan Keadilan, 37% dari kalangan menengah peserta didik sekolah melaporkan menjadi korban *bullying*. *Bullying* adalah subtype agresi, namun berbeda dengan jenis lainnya dari pertengkaran karena ditandai sebagai tidak setara hubungan antara pengganggu dan korban.³

Bullying adalah bentuk agresi dimana ada yang sistematis penggunaan dan penyalahgunaan kekuasaan. Sekarang dianggap sebagai masalah yang lazim dan sering terbengkalai di sekolah baik di dalam maupun di luar Amerika Serikat. *Bullying* terjadi di semua kelas berdasarkan jenis kelamin, ras, etnisitas, dan status sosio-ekonomi. Jackson mengatakan, Korban *bullying* yang sedang dipertimbangkan

² Neng gustini, "jurnal tadris bimbingan dan konseling melalui pengemangan akhlak mulia peserta didik berbasis pemikiran al-ghazali" (FTK UIN sunan gunung jati, Bandung, 2016)

³ Eannine R. Studer & Blair S. Mynatt, "Bullying Prevention in Middle Schools" (University of Tennessee, Knoxville, 2015)

mampu untuk menawarkan solusi alternatif karena mereka sendiri secara pribadi berkenalan dengan penindasan. Olweus juga menyatakan bahwa *bullying* adalah tindakan yang berulang dari waktu ke waktu dan melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan.⁴

Coroloso menyatakan bahwa *bullying* merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan secara berulang-ulang oleh pihak yang lebih kuat, terhadap pihak yang lebih lemah. Dilakukan dengan sengaja dan bertujuan untuk melukai korban baik secara fisik maupun emosional. *Bullying* dapat terjadi dalam tiga bentuk yaitu secara fisik, verbal dan relasional. *Bullying* secara fisik dapat berupa perilaku menyakiti seperti memukul, menendang, mencekik, meninju, menyikut, meludahi, dan merusak barang-barang korban. *Bullying* secara verbal dapat berupa memberi nama julukan, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan, email yang mengintimidasi, mengirim pesan singkat atau surat kaleng yang berisi ancaman kekerasan, gosip, telepon yang kasar, dan pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual. Sementara *bullying* secara relasional dapat berupa pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengejucialian atau penghindaran serta digunakan untuk mengasingkan atau menolak korban secara sengaja dan merusak persahabatan. *Bullying* secara relasional dapat juga berupa sikap tersembunyi seperti agresif, helaan napas, cibiran, tawa mengejek, lirik mata dan bahasa tubuh yang kasar.⁵

⁴ Foram. Bhukhanwala, "Middle School Journal Perspectives on Bullying and Prevention" (Arcadia University, 2014)

⁵ Rosya Linda Hasibuan, "Jurnal Psikologi Efektivitas Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Peserta Didik SMP Korban Bullying" (Universitas Sumatra Utara, 2015).

Perilaku *bullying* setidaknya melibatkan dua pihak utama yaitu pelaku dan korban. Pada pelaku terjadi disfungsi keyakinan dan pemikiran irrasional bahwa dirinya merasa lebih kuat dan untuk menunjukkan kekuatannya tersebut maka pelaku pantas menindas korban yang lebih lemah.

Perilaku *bullying* juga dijelaskan dalam Al-Qur'an surat **Al-Hujurat** ayat **11** yang berbunyi.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوْا اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا بِاللُّغَبِ بِئْسَ الْاَسْمُ الْفُسُوْقُ بَعْدَ الْاِيْمٰنِ ۗ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الظَّٰلِمُوْنَ ﴿١١﴾

Artinya: “hai orang-orang yang beriman janganlah sekumpulan laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan perempuan 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 barang siapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim” (Q.S. Al-Hujurat:11)⁶

Seseorang dikatakan korban *bullying* apabila individu tersebut sering menjadi target dari perilaku agresif, tindakan yang menyakitkan dan hanya memperlihatkan sedikit pertahanan untuk melawankan penyerangnya. Oleh sebab itu, peserta didik SMP dianggap sebagai korban *bullying* apabila peserta didik tersebut dihadapkan pada tindakan negatif seseorang yang dilakukan berulang-ulang dan terjadi dari waktu ke waktu. Selain itu, *bullying* juga melibatkan kekuatan dan kekuasaan yang

⁶Departemen Agama Ri, Al-Qur'an dan Terjemah, (Bandung: Cordoba), h. 516.

tidak seimbang sehingga korbannya berada dalam keadaan tidak mampu mempertahankan diri secara efektif untuk melawan tindakan negatif yang dialaminya.

Dampak dari *bullying* membuat remaja tidak ada kemauan dan usaha, psimis, selalu bergantung pada orang lain, mudah sekali menyerah, sulit menyesuaikan diri, selalu merasa tidak memiliki mental dan fisik yang menunjang, serta tidak mampu memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya. Remaja yang pernah mengalami *bullying* tidak terlepas dari adanya faktor yang menyebabkan peserta didik tersebut lebih rentan menjadi korban *bullying* yaitu pada dasarnya korban *bullying* cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah.⁷

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

Hal ini di jelaskan dalam **QS. Al-an'am ayat 116** yaitu:

وَإِنْ تُطِيعَ أَكْثَرُ مَنْ فِي الْأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا تَخْرُصُونَ

Artinya : *Dan jika kamu menuruti kebanyakan orang-orang yang di muka bumi ini, niscaya mereka akan menyesatkanmu dari jalan Allah. Mereka tidak lain hanyalah mengikuti persangkaan belaka, dan mereka tidak lain hanyalah berdusta (terhadap Allah). (QS. Al an'am:116).*

⁷ Levianti , “Jurnal Psikologi Konformitas dan Bullying pada Peserta Didik “ (Universitas Esa Unggul, Jakarta, 2008).

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan optimis dalam melakukan semua aktiftnya dan mempunyai tujuan yang realistis, atinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan yakin dan berhasil atau mencapai tujuan yang telah ditetapkan percaya diri.⁸

Seseorang juga mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berpikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berpikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun rasa percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing. Kelebihan yang ada dalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain. Percaya diri merupakan hal penting yang harus dimiliki remaja sehingga remaja mampu untuk mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan tugas perkembangannya.⁹

Kepercayaan diri juga diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian. Faktor-faktor tersebut yang diperkirakan mendukung kurangnya percaya diri peserta didik korban *bullying* yang terjadi di SMP N 19 Bandar Lampung.

⁸ Hardiansyah masya, rohyam, "jurnal bimbingan dan konseling penggunaan konseling kelompok dalam meningkatkan percaya diri peserta didik" (IAIN Raden Intan Lampung, 2016).

⁹ Supriyo. *Studi Kasus Bimbingan Konseling* (Jakarta: CV. Nieuw Setapak, 2008), h. 44.

Kepercayaan diri yang rendah kadang kala muncul secara tiba-tiba pada seseorang ketika melakukan sesuatu hingga orang tersebut tidak mampu menunjukkan atau mengeluarkan kemampuan sesungguhnya secara optimal. Kurangnya rasa percaya diri dapat diperbaiki sehingga tidak menghambat perkembangan individu dalam menjalankan tugas sehari-hari maupun dalam hubungan interpersonal . rasa percaya diri peserta didik yang rendah jika dibiarkan menghambat aktualisasi dalam kehidupannya, terutama dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya dan akan menimbulkan masalah lain yang lebih kompleks.

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

Berdasarkan hasil survey pra penulisan yang telah dilakukan penulis sebelumnya pada tanggal 29 Januari 2018, di SMP Negeri 19 Bandar Lampung

Tabel 1
Data Permasalahan Rendahnya Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban
***Bullying* Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung**
Tahun pelajaran 2018/2019

NO	Jenis Permasalahan	Jumlah peserta didik yang bermasalah
1	Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negative	27
2	Mudah menyerah pada nasib	7
3	Sangat bergantung pada keadaan dan pegakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain	7
4	Sulit menyesuaikan diri, memandang rendah kemampuan diri sendiri, memasang harapan yang tidak realistic terhadap diri sendiri	19
5	Tidak ada kemauan dan usaha, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil	8
6	Tidak dapat memanfaatkan kelebihan	30
7	Selalu menempatkan/memosisikan sebagai yang terakhir, karena menilai rendah.	7

Sumber: data pra penelitian peserta didik korban bullying SMP Negeri 19 Bandar Lampung

Dalam kasus diatas terdapat peserta didik yang kurang percaya diri lebih mencolok dari teman-temannya yaitu terdapat 7 peserta didik dari 32 peserta didik. Peserta didik tersebut sangat bergantung kepada orang lain dan selalu memposisikan diri sebagai yang terakhir serta tidak ada kemauan dan mudah menyerah pada nasib. Hal tersebut berpengaruh pada kepercayaan diri peserta didik dan tentunya berpengaruh pada nilai akademiknya didalam kelas.

Upaya pihak sekolah dalam mengatasi permasalahan tersebut dengan memberikan layanan informasi namun belum mencapai hasil yang optimal dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.¹⁰

¹⁰ EN.wawancara dengan wali kelas. SMP Negeri 19 Bandar Lampung. 29 januari 2018.

kemudian dari pihak guru BK juga memberikan layanan konseling kelompok supaya peserta didik korban *bullying* mengetahui pentingnya rasa percaya diri dalam menentukan keberhasilan belajarnya saat ini dan dimasa mendatang.¹¹

Berdasarkan karakteristik korban *bullying* tersebut, *Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT)* merupakan suatu cara yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, terjadi perubahan yang signifikan pada peserta didik sebelum diberi perlakuan dan sesudah mendapat perlakuan.¹² Secara efektif REBT juga dapat meningkatkan *self esteem* pada peserta didik korban *bullying*. REBT merupakan suatu proses terapeutik yang dapat memperbaiki dan merubah persepsi, pikiran, keyakinan serta pandangan seseorang yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis. Diharapkan dengan REBT, keyakinan, pandangan, dan pikiran-pikiran negatif korban *bullying* yang mengarah pada perasaan tidak berharga, tidak mampu dan rasa tidak diterima oleh teman-temannya dapat diperbaiki dan diganti dengan pikiran yang lebih rasional sehingga korban *bullying* akan merasakan perasaan dan perilaku yang lebih baik.¹³

Pendekatan *rational emotif behaviour therapy* mempunyai banyak teknik yang dapat digunakan diantaranya teknik *role playing*. Teknik *role playing* merupakan suatu alat belajar yang mengembangkan keterampilan-keterampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antara manusia dengan jalan memerankan

¹¹ Y.Wawancara dengan guru BK. SMP negeri 19 Bandar lampung. 29 januari 2018.

¹² Sari E. K.W. Soejanto L.T, “*Jurnal Pendidikan Indonesia Keefektifan Konseling Kelompok REBT Untuk Meningkatkan Self Esteem Mahapeserta didik*” (Universitas Kanjuruhan, Malang, 2016).

¹³ Rosya linda hasibuan, Op.Cit. h.105

situasi-situasi yang paralel akan memerankan peran yang dapat meningkatkan dan menumbuhkan kemampuan dirinya, berkesempatan melakukan, menafsirkan, dan memerankan suatu peran tertentu.

Berdasarkan alasan tersebut, maka penulisan ini diberi judul **“Efektivitas Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* Teknik *Role Playing* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”**

B. Identifikasi Masalah

1. Ada rendahnya rasa percaya diri peserta didik korban bullying dalam proses belajar mengajar sehingga mengganggu nilai akademiknya.
2. Peserta didik tidak mampu menunjukkan dan mengembangkan potensinya secara optimal.
3. Sangat bergantung pada keadaan dan bantuan orang lain.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Untuk lebih memperjelas arah dalam penulisan, maka masalah dalam penulisan ini terbatas pada efektivitas peningkatan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* melalui pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis utama yang telah dijelaskan dalam latar belakang, maka diperoleh rumusan masalah utama yaitu Apakah pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* tehnik *Role Playing* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018?

E. Tujuan dan Manfaat penulisan

1. Tujuan Penulisan

Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui efektivitas pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* tehnik *Role Playing* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

2. Manfaat Penulisan

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penulisan dapat memperkaya khasanah keefektifan teori tentang *bullying* dan konseling melalui pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* dengan menggunakan tehnik *Role Playing* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* dilembaga pendidikan formal serta menambah wawasan tentang Bimbingan dan Konseling.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi konselor, memperoleh pengetahuan baru terkait kasus meningkatkan kepercayaannya diri peserta didik korban *bullying* melalui konseling dengan

pendekatan *rational emotif behaviour therapy* menggunakan teknik *role playing*.

- 2) Bagi pihak sekolah, memperoleh pengetahuan baru terkait kasus bullying serta keefektifan pendekatan *rational emotif behaviour therapy* teknik *role playing*.
- 3) Bagi peserta didik, diharapkan peserta didik dapat mengantisipasi diri terhadap bullying sehingga peserta didik tidak menjadi sasaran dalam tindakan *bullying* dan menjadi korban *bullying*.
- 4) Bagi guru, guru mampu memahami dan mengetahui bentuk-bentuk tindakan yang efektif kepada korban *bullying* serta dapat memberi pengawasan penuh disekolah kepada korban *bullying*.
- 5) Bagi orang tua, sebagai masukan kepada orang tua sehingga orang tua dapat memberi pengawasan penuh kepada anaknya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy*

1. Pengertian Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy*

Pendekatan *rational emotif behaviour therapy* merupakan pendekatan behaviour kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan *rational emotive behaviour therapy* juga merupakan aliran psikoterapi yang mengungkapkan bahwa manusia pada dasarnya dilahirkan dengan potensi untuk berpikir rasional dan irasional. Seseorang yang mengalami gangguan psikologis atau gangguan emosional berasal dari keyakinan dan cara berpikir yang irasional terhadap suatu pengalaman atau peristiwa dalam hidupnya.¹ Pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dapat dilakukan untuk membantu peserta didik yang mengalami rasa kurang percaya diri, karena rasa kurang percaya diri bermula dari pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena suatu hal yang ada pada pikiran peserta didik tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, kemudian memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang. Sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin dengan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan

¹ Muhammad Iqbal, Nurjanah, "jurnal bimbingan dan konseling meningkatkan self esteem dengan menggunakan pendekatan rasional emotive behaviour therapy" (IAIN Raden Itan Lampung, 2016).

kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya. Dapat disimpulkan bahwa konseling *rational emotif behaviour therapy* adalah sebuah proses pendekatan dengan proses bantuan dalam upaya mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.²

Rational Emotif Behaviour Therapy dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950. Pada awalnya pendekatan ini disebut *Rational Therapy* (RT). Kemudian pada tahun 1961 ellis merubahnya menjadi *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) pada tahun 1993 dalam newsletter yang diterbitkan oleh the institute for *Rational Emotif Behaviour Therapy*. Ellis percaya bahwa individu mempunyai niat pribadi dan minat sosial. Tetapi, REBT juga berasumsi bahwa secara inheren adalah rasional dan irasional, masuk akal (*sensible*) dan gila.³

Dengan demikian ellis disebut sebagai bapak *RET*, juga sebagai kakek dari terapi kognitif-behavioral. Secara khusus pendekatan *rational emotif behaviour therapy* berasumsi bahwa individu memiliki tentang sebagai berikut:

- a. Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional
- b. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya
- c. Manusia adalah makhluk verbal yang berpikir melalui symbol dan bahasa

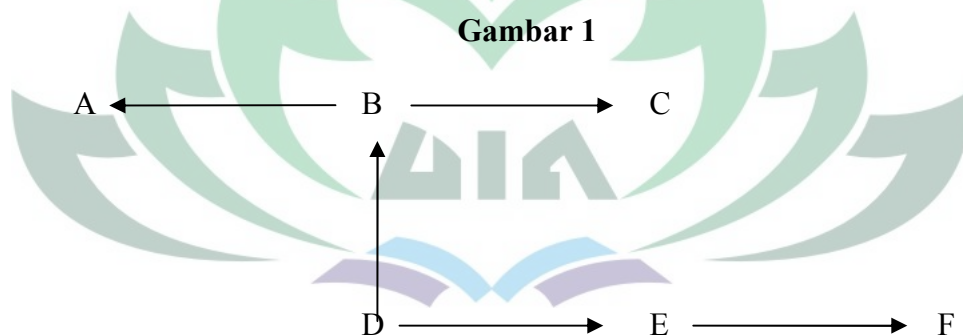
² Sofyan S. Willis, *konseling keluarga* (Bandung: Alfabeta,2013), h.111.

³ Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta:Universitas Indonesia,2013), h.33.

- d. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalisting*) yang terus menerus, dan persepsi tentang sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karna kejadian itu sendiri
- e. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.⁴

2. Konsep Dasar *Rational Emotif Behaviour Therapy*

Konsep dasar REBT mengikuti pola yang di dasarkan pada teori A-B-C. teori ABC adalah teori tentang kepribadian individu dari sudut pandang pendekatan *rational emotif behaviour therapy* (REBT). Diagram dibawah ini akan menjelaskan interaksi dari berbagai komponen yang akan dibahas.



Keterangan :

- A = (*Activity*) peristiwa yang mengaktifkan atau menggerakkan individu
- B = (*Belifs*) keyakinan
- C = (*Consequense*) konsekuensi emosional dan perilaku
- D = (*Efect*) efek
- E = (*Further action/ new feeling*) pesan baru

⁴ *Ibid*, h.203

Teori ABC menduduki posisi sentral dalam teori dan praktek REBT. A (peristiwa yang mengaktifkan atau mengarahkan individu) tidak menjadi penyebab C (konsekuensi emosi dan perilaku), melainkan B (keyakinan si pribadi pada A) banyak menjadi penyebab C (konsekuensi emosi dan perilaku). Reaksi emosi yang terganggu seperti takut bersosialisasi dimulai dan dilanggengkan oleh sistem kepercayaan diri yang didasarkan pada ide-ide rasional yang telah di temukan dan dikembangkan sendiri. Setelah A, B, C maka muncullah D yang meragukan atau membantah tidak dapat menolong peserta didik menantang keyakinan irasionalnya, meliputi tiga komponen yaitu mendeteksi keyakinan irasional, memperdebatkan keyakinan dan mendeskriminasi keyakinan irasional dan rasional. Kemudian sampailah pada E (falsafah efektif) yang terdiri dari menggantikan pikiran yang tidak pada tempatnya dengan yang cocok. Apabila berhasil melakukan ini terciptalah F (perangkat perasaan yang baru).

A1 (*activating event*) = pemikiran negatif sehingga terjadi kegagalan dalam mengembangkan kepercayaan diri.

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

- a. B (*belief about A*) = rasa percaya diri yang rendah yang tidak bisa apa-apa dibandingkan dengan teman-temannya yang lain.
- b. C (*consequences*) = minder, menutup diri, takut bersosialisasi serta malu untuk mengungkapkan sesuatu pendapat serta cenderung diam.⁵

⁵ Geral Corney, Penerjemah Mulyanto, *Teori Dan Praktek Dari Konseling Dan Psikoterapi* (California: Pasific Grove, 1995), h.466.

Berdasarkan uraian konsep REBT yang sudah dibahas sebelumnya, penulis dapat menyimpulkan bahwa kurangnya rasa percaya diri yang dialami korban *bullying* merupakan akibat dari keyakinan irasional yang berasal dari pandangan dia terhadap peristiwa yang dihadapinya. Pendekatan *rational emotif behaviour therapy* memandang bahwa hampir semua manusia memiliki tiga *fundamental goals* (tujuan fundamental), yaitu tetap hidup, untuk relatif terbebas dari sakit, dan untuk cukup merasa puas. Sebagai subtujuan atau *primary goals* (PG) (tujuan primer)-nya, manusia ingin bahagia : saat sendiri, saat berteman dengan manusia-manusia lain, dan dalam intimidasi dengan orang-orang terpilih baik secara informasional maupun edukasional, secara vokasional maupun ekonomis, maupun secara rekreasional. Disamping itu rang hidup didunia sosial dan kepentingannya sendiri mengharuskan untuk menempatkan orang lai diurutan kedua.⁶

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

Teknik konseling REBT dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu:

a. Teknik kognitif, meliputi:

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

⁶ Recard Neson, *Teori Dan Teknik Konseling* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h.498.

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

b. Teknik emotive

- 1) *Dispute imajinasi*, konselor meminta peserta didik untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah.
- 2) Kartu kontrol emosional, berisi dua kategori perasaan yang parallel yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau merusak diri dan perasaan yang sesuai atau tidak merusak diri.
- 3) Proyeksi waktu, meminta peserta didik memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian dan seterusnya agar peserta didik dapat melihat bahwa hidupnya berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian.

4) Teknik melebih-lebihkan, meminta peserta didik membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang paling menakutkan, kemudian melebih-lebihkan sampai pada taraf yang paling tinggi dengan tujuan agar peserta didik dapat mengontrol kekuatannya.

c. Teknik behavioural, meliputi:

- 1) *Dispute* tingkah laku, memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengalami kejadian yang menyebabkan berpikir irasional dan melawan keyakinan tersebut.
- 2) Bermain peran, peserta didik melakukan *role play* tingkah laku baru sesuai dengan keyakinan yang rasional.
- 3) Peran rasional terbalik, yaitu meminta konseli untuk memainkan peran yang memili keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi peserta didik yang irasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan yang diverbalisasikan.
- 4) Pengalaman langsung, peserta didik secara senghaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan menngatasi masalah (*coping skill*) yang telah dipelajari sebelumnya.
- 5) Menyerang rasa malu, melakukan konformitas terhadap kekuatan untuk malu dengan cara senghaja bertingkah laku yang melakukan dan mengandung ketidak setujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini peserta didik diajarkan mengelola dan mengantisipasi rasa malunya.⁷

⁷ *Ibid*, h.511.

6) Teknik *homework assignment*, teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut sistem pola tingkah laku yang diharapkan.⁸

Pada dasarnya seluruh teknik yang dimiliki konseling *rational emotive behaviour therapy* dapat digunakan dalam pemecahan masalah, akan tetapi dapat dipilih beberapa teknik yang dirasa lebih cocok dan efektif digunakan untuk memecahkan masalah tertentu yang dialami peserta didik. Pada penulisan ini teknik yang digunakan adalah teknik *role playing*. Dengan teknik ini diharapkan dapat lebih efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban bullying.

4. Tujuan konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT)

Tujuan utama dari pendekatan *rational emotif behaviour therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif. Pendekatan *rational emotif behaviour therapy* juga mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang diharapkan. Secara lebih gamblang, REBT mengajatkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi kecemasan dan emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, REBT membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan bertingkah laku yang merusak diri. Secara umum, REBT mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, oranglain dan lingkungan.⁹

⁸Gantina, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT. Indeks, 2011), h.213.

⁹*Ibid*,h.213.

Hal ini di ungkapkan dalam QS. Yusuf ayat 91 yang berbunyi:

قَالُوا تَأَلَّهَ لَقَدْ ءَاثَرَكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِن كُنَّا لَخَاطِئِينَ ﴿٩١﴾

Artinya: Mereka berkata: "Demi Allah, sesungguhnya Allah telah melebihkan kamu atas kami, dan sesungguhnya kami adalah orang-orang yang bersalah (berdosa)". (QS.Yusuf : 91)

5. Langkah-langkah penerapan konseling *rational emotif behaviour therapy*

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

- a. Bekerjasama dengan peserta didik
 - 1) Membangu hubungan dengan peserta didik yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan.
 - 2) Memperhatikan tentang “*secondary distrurnabces*” atau hal yang mengganggu peserta didik yang mendorong peserta didik mencari bantuan.
 - 3) Memperlihatkan kepada peserta didik tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu peserta didik mencapai tujuan hidupnya.
- b. Melakukan assesmen terhadap masalah, orang , dan situasi (*ases the problem, person, and situation*)
 - 1) Memulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut peserta didik salah.

- 2) Perhatikan bagaimana perasaan peserta didik mengalami masalah ini.
 - 3) Laksanakan assesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, keadaan masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non psikis.
- c. Mempersiapkan peserta didik untuk terapi (*prepare the student for the for therapy*)
- 1) Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan memotivasi peseta didik untuk berubah.
 - 2) Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya.
- d. Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatmen program*)
- 1) Menganalisis episode spesifik dimana masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang akan terlibat dalam masalah, dan mengembangkan *role play*.
 - 2) Mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan atau memodifikasi tingkah laku.
 - 3) Menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan.
- e. Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*)

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

- 1) Mempersiapkan peserta didik untuk mengakhiri konseling (*prepare the clien for termination*)
- 2) Mempersiapkan peserta didik untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan peserta didik untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah kembali kemudian hari.¹⁰

6. Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* Teknik *Role Playing*

Dalam teknik *role playing* ini peserta didik memerankan sesuatu yang imajinatif dan parallel dengan kehidupan nyata untuk membantu tercapainya pemahaman diri sendiri, peningkatan keterampilan-keterampilan (termasuk keterampilan *problem solving*), menganalisis perilaku atau menunjukkan pada orang lain bagaimana perilaku seseorang atau bagaimana seseorang harus berperilaku. *Role playing* merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan. Secara lebih lanjut *role playing* merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan. *Role palying* merupakan suatu metode konseling kelompok yang dilakukan secara sadar. *role palying* juga memungkinkan peserta didik mampu mengatasi frustasi dan merupakan suatu medium bagi ahli terapi untuk menganalisis konflik-konflik dan cara mereka mengatasinya.

Tujaun *role playing* adalah untuk menimbulkan motivasi bagi peserta didik, memberi banyak kesempatan untuk mengungkapkan diri, membrikan

¹⁰ Op.Cit, h.217.

kesempatan yang lebih luas untuk berbicara. Teknik *role palying* ini sangat efektif untuk memfasilitasi siswa dalam mempelajari perilaku sosial dan nilai-nilai. Hal ini berdasarkan asumsi bahwa kehidupan nyata dapat dihadirkan dan dianalogikan kedalam skenario permainan peran, *role playing* dapat menggambarkan perasaan otentik peserta didik, baik yang hanya dipikirkan maupun yang diekspresikan, emosi dan ide-ide yang muncul dalam permainan peran dapat digiring menuju sebuah kesadaran, yang selanjutnya akan memberikan arah pada perubahan, dan proses psikologis yang tidak kasat mata yang terkait dengan sikap, nilai dan sistem keyakinan dapat menuju sebuah kesadaran melalui pemeranan spontan dan diikuti analisis.¹¹

Tahap-tahap teknik *role playing* dalam permasalahan yang dialami peserta didik dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi, memperjelas, dan menafsirkan permasalahan peserta didik serta menjelaskan proses pelaksanaan teknik *role playing*
- b. Menganalisis dan memilih pemain yang akan melakukan peran
- c. Menegaskan kembali peran yang mendekati pada situasi bermasalah
- d. Memutuskan apa yang akan diamati serta memberikan tugas pengamatan
- e. Mereviu kejadian, posisi, dan kenyataan serta mengembangkan pemeranan selanjutnya
- f. Memainkan peran yang telah direvisi dan memberikan masukan atau alternatif perilaku dalam langkah selanjutnya.
- g. Menghubungkan situasi yang bermasalah dengan kehidupan sehari-hari serta masalah-masalah aktual. Menjelaskan prinsip-prinsip umum dalam tingkah laku.

¹¹ Uray Herlina, *Jurnal Pendidikan Sosial teknik Role Playing Dalam Konseling Kelompok* (IKIF-PGRI:Pontianak,2015)

B. Percaya Diri

1. Pengertian percaya diri

Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya, dengan kata lain individu percaya diri adalah individu yang merasa puas pada dirinya sendiri. Orang yang percaya akan dirinya dan yakin akan kemampuan dirinya, maka ia akan dapat meyakinkan orang lain untuk percaya kepadanya.¹²

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Percaya diri adalah mandiri, tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, ambisius, optimis, tidak pemalu, yakin dengan pendapatnya sendiri dan tidak berlebihan. Orang yang percaya diri memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri. Meskipun kepercayaan diri diidentikan dengan kemandirian orang yang kepercayaan dirinya tinggi umumnya lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam hubungan interpersonal. Rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan,

¹² Rosita, *Pola Ash Orang Tua* (Jakarta: Gramedia, 2007), h.6.

sehingga paya-upaya tertentu dapat dilakukan untuk membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri.¹³

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri alias “sakti”. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi, serta harapan yang realistic terhadap diri sendiri. Rasa percaya diri dapat memberi kita kemampuan untuk mengatasi berbagai kondisi yang kurang memungkinkan seperti rasa takut untuk terus berusaha dan terus memikirkan masa depan yang harus kita hadapi.¹⁴

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membantunya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Kepercayaan diri juga membutuhkan hubungan dengan orang lain disekitar lingkungannya dan semuanya itu mempengaruhi pertumbuhan rasa percaya diri. Ditambah pula bahwa sesungguhnya besar kecil kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar didalam interaksi seseorang dengan lingkungannya

¹³ Siska Sudharjo. Esty Ayu Punama Ningsih, *Jurnal Psikologi Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal* (Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 2003).

¹⁴ *Ibid.* h.11

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

2. Karakteristik percaya diri

a. Karakteristik atau ciri-ciri individu yang percaya diri

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

- 1) Percaya akan kompetensi dan kemampuan diri;
- 2) Optimis ;
- 3) Tidak mudah menyerah;
- 4) Mampu menyesuaikan diri kepada siapa saja;
- 5) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil);
- 6) Tidak mudah tergantung/mengharapkan bantuan orang lain;
- 7) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya;
- 8) Mampu memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya.¹⁵

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

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

- 1) Tidak ada kemauan dan usaha;
- 2) Sulit menyesuaikan diri;

¹⁵ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan* (Bandung : CV. Pustaka Setia, 2008), h.149.

- 3) Tergantung pada orang lain;
- 4) Pesimis, mudah menilai sesuatu dari sisi negatif;
- 5) Mudah menyerah;
- 6) Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri);
- 7) Tidak dapat memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya;¹⁶

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri

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

a. Keadaan fisik

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

b. Konsep diri

Konsep diri (*self concept*) adalah citra total dari diri kita sendiri, apa yang kita yakini tentang siapa sebenarnya kita, gambaran keseluruhan dari kemampuan dan sifat kita. Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi diri individu dalam berhubungan dengan orang lain. Langkah awal untuk menemukan rasa percaya diri adalah pemahaman diri yaitu pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

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

¹⁶ *Ibid.* 150.

1) Pola asuh

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

2) Jenis kelamin

Peran jenis kelamin yang disandang oleh budaya perempuan maupun laki-laki memiliki efek sendiri terhadap perkembangan rasa percaya diri. Perempuan cenderung dianggap lemah dan harus dilindungi, sedangkan laki-laki harus bersikap sebagai makhluk kuat, mandiri dan mampu melindungi.¹⁷

3) Pendidikan

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

¹⁷ Rosita. Op.Cit. h.7

4) Penampilan fisik

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

4. Proses percaya diri

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

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

Kekurangan pada salah satu proses tersebut, kemungkinan besar akan mengakibatkan seseorang mengalami hambatan untuk memperoleh rasa percaya diri. Kepercayaan diri seseorang yang didapat dari dalam dirinya maupun yang didapat dari orang lain sangat bermanfaat bagi perkembangan keperibadiannya. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri dapat bertindak dengan tegas dan

tidak ragu-ragu. Orang yang mempunyai rasa percaya diri tidak dipandang sebagai suatu pengalaman yang sangat bermanfaat bagi masa depannya. Selain itu kepercayaan pada diri sendiri menyebabkan orang yang bersangkutan bersikap optimis, kreatif dan memiliki harga diri.

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

C. Bullying

1. Pengertian *Bullying*

Bullying adalah perilaku agresi atau manipulasi yang dapat berupa kekerasan fisik, verbal atau psikologis dengan sengaja dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang merasa kuat atau berkuasa dengan tujuan menyakiti atau merugikan seseorang atau sekelompok orang yang merasa tidak berdaya. Definisi *Bullying* menurut Ribgy adalah perilaku agresi yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus-menerus, terdapat kekuatan yang tidak seimbang antara pelaku dan korbannya serta bertujuan untuk menyakiti dan menimbulkan rasa

tertekan bagi korban.¹⁸ *Bullying* adalah kekerasan berulang yang dilakukan oleh satu atau lebih orang kepada seorang target yang lebih lemah dalam kekuatan. *Bullying* adalah tindakan verbal atau fisik yang dimaksudkan untuk mengganggu orang lain yang lebih lemah.¹⁹

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

2. Cara dan Bentuk *Bullying*

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

Bullying non-fisik terbagi menjadi dua, yaitu *Bullying* verbal dan nonverbal. *Bullying* verbal contohnya panggilan yang meledek, pemalakan,

¹⁸ Rosya Linda Hasibuan, Op. Cit. h.104.

¹⁹ Levianti, Op.Cit. h. 4.

pemersasan, pengancaman atau intimidasi, menghasut, berkata jorok pada korban, berkata menekan, meye-barluaskan kejelekan korban. Kemudian *Bullying* Non-verbal, terbagi lagi menjadi langsung dan tidak langsung. *Bullying* non-verbal langsung, contohnya gerakan (tangan, kaki, atau anggota badan lain) kasar atau mengancam, menatap, muka mengancam, menggeram, hentakan mengancam, atau menakuti. *Bullying* non-verbal tidak langsung, contohnya menipulasi pertemanan, mengasingkan, tidak mengikutsertakan, mengirim pesan menghasut, curang, sembunyi-sembunyi.

3. Dampak *Bullying*

Dampak *bullying* dapat dibedakan menjadi tiga yaitu :

a. Dampak bagi korban *bullying*

Hasil studi yang dilakukan *National Youth Violence Prevention Resource Center* menunjkan bahwa *bullying* dapat membuat remaja merasa cemas dan ketakutan, mempengaruhi konsentrasi belajar di sekolah dan menuntun mereka untuk menghindari sekolah. Bila *bullying* berlanjut dalam jangka waktu yang lama, dapat mempengaruhi *self-esteem* peserta didik, meningkatkan isolasi sosial, memunculkan perilaku menarik diri, menjadikan remaja rentan terhadap stress dan depresi, serta ras tidak aman. Dalam kasus yang lebih ekstrim, *bullying* dapat menyebabkan remaja berbuat nekat, bahkan bisa membunuh atau melakukan bunuh diri (*committed suicide*). Coroloso mengemukakan bahayanya jika *bullying* menimpa korban secara berulang-ulang. Konsekuensi *bullying* bagi para korban, yaitu korban akan merasa

depresi dan marah, ia marah terhadap dirinya sendiri, terhadap pelaku *bullying*, terhadap orang-orang disekitarnya dan terhadap orang dewasa yang tidak dapat atau tidak mau menolongnya. Hal tersebut kemudian mulai mempengaruhi prestasi akademiknya. Berhubung tidak mampu lagi muncul dengan cara-cara yang konstruktif untuk mengontrol hidupnya, ia mungkin akan mundur lebih jauh lagi kedalam pengasingan. Dampak negatif *bullying* juga tampak pada penurunan tes kecerdasan (IQ) dan kemampuan analisis peserta didik.

b. Bagi Pelaku

National Youth Violence Prevention mengemukakan bahwa pada umumnya, para pelaku ini memiliki rasa percaya diri 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. Peserta didik akan terperangkap dalam peran pelaku *bullying*, tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, kurang cakap untuk memandang dari perspektif lain, tidak memiliki empati, serta menganggap bahwa dirinya kuat dan disukai sehingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya dimasa yang akan datang. Dengan melakukan *bullying*, pelaku akan beranggapan bahwa mereka memiliki kekuasaan terhadap keadaan. Jika dibiarkan terus menerus tanpa intervensi, perilaku *bullying* ini dapat menyebabkan terbentuknya perilaku lain berupa kekerasan terhadap anak dan perilaku kriminal lainnya.

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

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

4. Faktor yang mempengaruhi *Bullying*

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

a. Hubungan keluarga

Anak akan meniru berbagai nilai dan perilaku anggota keluarga yang ia lihat sehari-hari sehingga menjadi nilai perilaku yang ia anut (hasil dari *imitasi*). Sehubungan dengan hasil imitasi anak, jika anak dibesarkan dalam keluarga yang menoleransi kekerasan atau *bullying*, maka ia mempelajari bahwa *bullying* adalah suatu perilaku yang bisa diterima dalam membina suatu hubungan atau dalam mencapai apa yang diinginkan (*image*), sehingga kemudian ia meniru (*imitasi*) perilaku *bullying* tersebut. Salah satu faktor

orang tua di rumah yang tipe suka memaki, membandingkan, atau melakukan kekerasan fisik. Anakpun menganggap benar bahasa kekerasan.

b. Teman sebaya

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

c. Pengaruh media

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

D. Hasil Penulisan Yang Relevan

1. Rosya Linda Hasibuan Pada Tahun 2015, “Efektivitas *Rasional Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Siswa SMP Korban *Bullying*”

Hasil penulisan ini menunjukkan bahwa REBT terbukti efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMP korban *bullying*. Hal ini dilihat dari adanya peningkatan skor dalam skala *self esteem* setelah pemberian perlakuan, tercapainya

indikator setiap lembar tugas dan buku tugas serta dari hasil wawancara dengan subjek. Lima orang subjek menunjukkan peningkatan *self esteem* dari kategori rendah menjadi kategori sedang setelah menerima REBT, dan *self esteem* mereka tetap bertahan dikategori sedang setelah 2 minggu perlakuan. REBT memberikan hasil yang lebih optimal apabila diberikan kepada subjek yang memiliki kapasitas intelektual rata-rata atas dan aktif selama sesi terapi berlangsung.²⁰

2. Marya listiyana tahun 2016 “peningkatan kepercayaan diri peserta didik korban bullying melalui konseling individual *rational emotive behaviour therapy*”

Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling *rational emotive behaviour therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* kelas VII. Hasil penulisan ini menunjukkan bahwa sebelum peserta didik mengikuti kegiatan layanan konseling individual dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* adalah 52 dan setelah mengikuti kegiatan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* mengalami peningkatan menjadi 103,4 berdasarkan hasil uji 1 dengan menggunakan program *SPSS for windows release 17* dengan derajat kebebasan (df) = 4. Dengan demikian kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling individu *rational emotive behaviour therapy*. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu

²⁰ Rosya linda hasibuan, Efektivitas *Rasional Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Siswa SMP Korban *Bullying* (Universitas Sumatra Utara, 2015).

rational emotive behaviour therapy dapat berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.²¹

3. Dede Misybah Fauziah Tahun 2016 “Bimbingan Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* Teknik *Homework Assigment* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying*.”

Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui apakah konseling *rational emotif behaviour therapy* teknik *homework assiment* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*. Hasil penulisan ini menunjukkan terdapat peningkatan rasa percaya diri peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan konseling *rational emotif behaviour therapy* teknik *homework assigment*. Hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* menunjukkan terdapat perbedaan positif mengenai asa percaya diri peserta didik korban *bullying*, ini terlihat dari hasil *pretest* sebesar 6,11 dan *posttest* meningkat menjadi 106,94. Ini menunjukkan bahwa layanan konseling *rational emotif behaviour therapy* teknik *homework assigment* efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.²²

E. Kerangka Berpikir

Kepercayaan diri merupakan salah satu kajian yang penting dalam psikologi, terutama pada perkembangan kepribadian remaja. Kepercayaan diri atau *self confidence* menurut Neill adalah sejauh mana individu punya keyakinan terhadap

²¹ Marya Listiyana, *Peningkatan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying Melalui Konseling Individual Rasional Emotive Behaviour Therapy* (UIN Raden Intan Lampung,2016).

²² Dede Misybah Fauziah, *Bimbingan Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying*, (UIN Raden Intan Lampung,2016).

penilaiannya atas kemampuan dirinya dan sejauh mana individu bisa merasakan adanya kepantasan untuk berhasil. Kepercayaan diri atau *self confidence* diartikan sebagai perilaku yang membuat individu memiliki pandangan positif dan realistis mengenai diri mereka sendiri dan situasi disekelilingnya. Percaya diri didefinisikan juga sebagai sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri merupakan dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri.

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

Konseling yang digunakan penulis yaitu konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* karena secara spesifik pendekatan *rational emotive behaviur therapy* menekankan pada proses berpikir secara rasional sehingga tepat digunakan untuk mengatasi masalah rendahnya kepercayaan diri korban *bullying* yang bersumber dari pemikiran yang irasional. Kerangka pikir dalam penulisan ini dapat ditampilkan sebagai berikut:

Gambar 2
Kerangka Pikir Penulisan

<p>Rendahnya kepercayaan diri :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Pesimis ❖ Mudah menyerah ❖ Bergantung pada orang lain ❖ Sulit menyesuaikan diri ❖ Tidak ada kemauan dan usaha ❖ Tidak dapat memanfaatkan kelebihan ❖ Memandang diri rendah 	<p>Pendekatan <i>rational emotive behaviour therapy</i> teknik <i>role playing</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Memperbaiki dan mengubah cara pikir, keyakinan, sikap, persepsi, serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional sehingga dapat mencapai realisasi diri yang optimal dan mengembangkan diri 	<p>Tingginya kepercayaan diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Optimis ❖ Tidak mudah menyerah ❖ Mandiri ❖ Mampu menyesuaikan diri ❖ Memiliki kemauan dan usaha ❖ Dapat memanfaatkan kelebihan ❖ Merasa memiliki mental dan fisik yang menunjang.
--	---	--

F. Hipotesis

Hipotesis bersal dari 2 penggalan kata yaitu hipo yang artinya dibawah dan thesa yang artinya kebenaran. Teori sementara yang kebenarannya masih perlu di uji. Sehubung dengan pembatasan pengertian tersebut maka hipotesis dapat diartikan sebagai sustu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penulisan, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Oleh karena itu maka penulis dituntut kemampuannya untuk dapat merumuskan hipotesis ini dengan jelas.

Jenis hipotesis yang digunakan dalam penulisan ada dua, hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Yang dimaksud dengan hipotesis nol (H_0) adalah selisih variabel pertama dengan variabel kedua adalah nol atau nihil, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) adalah adanya hubungan antara dua variabel atau lebih variabel.²³

Adapun rumusan uji hipotesisnya adalah:

²³ Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penulisan Suatu Pendektan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, edisi revisi, 2010), h.10.

Ho : Pendekatan *Rational Emoti Behaviour Therapy* Teknik *Role Playing* tidak efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying* di SMP N 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

Ha : pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* Teknik *Role Playing* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying* di SMP N 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

Berikut hipotesa statistiknya:

Ho: $\mu_1 = \mu_2$

Ha: $\mu_1 \neq \mu_2$

Dimana:

μ_1 : perilaku peserta didik korban *bullying* sebelum menggunakan pendekatan *rational emotif behaviout therapy* menggunakan teknik *Role Playing*

μ_2 : perilaku peserta didik korban *bullying* sebelum menggunakan pendekatan *Rational Emotif Behaviout Therapy* menggunakan teknik *Role Playing*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis kuantitatif, banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga tetap dipakai kesimpulan penelitian menjadi lebih baik apabila disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar atau tampilan lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *quasi-experiment*. Alasan peneliti menggunakan metode ini dalam rancangan metode *quasi-experiment*, peneliti mengamati dua kelompok utama dengan melakukan intervensi didalamnya sepanjang penelitian, selain itu dalam metode penelitian ini menggunakan kelompok kontrol untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen.¹

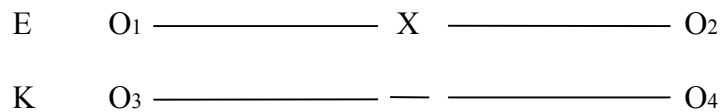
B. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan *non-equivalent group design* yaitu pada rancangan penelitian ini kelompok subyek diberikan *pre-test* (penilaian awal) 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

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta,2015), h.109.

sesudah perlakuan. Dalam metode ini subyek yang diambil tidak secara *random*, baik untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.² Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 1
Pola Non –Equivalent Control Group



Keterangan :

- E : kelompok eksperimen
- K : kelompok kontrol
- O₁ : nilai *pretest* (sebelum diberikan layanan)
- X : pemberian layanan
- O₂ : nilai *posttest* (setelah diberikan layanan)
- O₃ : nilai *pretest* (sebelum diberikan layanan)
- O₄ : nilai *posttest* (setelah diberikan layanan)

C. Variabel Penelitian

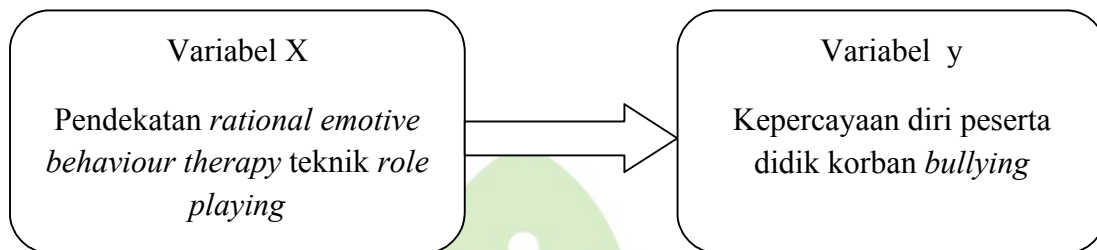
Variabel penelitian adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi perhatian suatu penelitian. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek lain.³ Dalam penelitian ini, peneliti menentukan variabel independen (X) dari penelitian adalah pendekatan

² A. Muri Yusuf, *metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan* (Jakarta: Prenamedia Group, 2014), h. 183 .

³ Op.Cit. h.60.

rational emotif behaviour therapy teknik *role playing*, dan yang merupakan variabel dependen (Y) dari penelitian ini adalah kepercayaan diri korban *bullying*. Hubungan antara dua variabel X dan Y tersebut digambarkan sebagai berikut :

Gambar 2
Hubungan Antara Variabel



D. Definisi Oprasional

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

Tabel 2
Definisi Oprasional

No	Variabel	Definisi oprasional	Indikator	Hasil ukur	Alat ukur	Skala ukur
1.	Variabel bebas (X) adalah pendekatan <i>rational emotive behaviour therapy</i>	Konseling <i>rational emotive behaviour therapy (REBT)</i> teknik <i>role playing</i> merupakan pendekatan behavioral kognitif. REBT teknik <i>role playing</i> berupaya berfokus pada tingkah laku individu, akan				

	teknik <i>role playing</i>	tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pikiran yang irrasional sehingga fokus penanganannya adalah pemikiran individu yang didasari dengan bermain peran.			
2	Variabel terikat (Y) kepercayaan diri korban <i>bullying</i>	Kepercayaan diri didefinisikan juga sebagai sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.	<p>Rendahnya kepercayaan diri</p> <ol style="list-style-type: none"> Merasa dirinya rendah Sulit bergaul Merasa dirinya rendah Psimis Tergantung pada orang lain Sulit memanfaatkan kelebihan tidak ada kemauan dan malas dalam memperjuangkan cita-cita. <p>Tingginya kepercayaan diri</p> <ol style="list-style-type: none"> optimis menyukai tantangan memiliki kelebihan yang bisa dikembangkan mandiri menyukai kegiatan social memiliki mental dan fisik yang 	<p>Angket kepercayaan diri korban berjumlah 35 item</p> <p>SS = sangat setuju S= setuju RG= ragu-ragu TS= tidak setuju STS= sangat tidak setuju</p>	interval

			menunjang g) ada kemauan dan usaha			
--	--	--	--	--	--	--

E. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling

1. Populasi penelitian

Suharmi arikunto, populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Sedangkan menurut sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.⁴ Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksudkan adalah peserta didik siswi kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3
Populasi Penelitian

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
VIII A	17	17	34
VIII B	19	14	33
VIII C	17	16	33
VIII D	16	17	33
VIII E	16	18	34
VIII F	17	17	34
VIII G	17	16	33
VIII H	16	18	34
VIII I	16	17	33
VIII J	16	17	33
VIII K	16	18	34

Sumber : dokumentasi, SMP Negeri 19 Bandar Lampung

Dari tabel di atas terhitung jumlah peserta didik kelas VIII di SMP N 19 Bandar Lampung berjumlah 363, 183 laki-laki dan 183 perempuan yang terbagi menjadi sebelas kelas yaitu kelas VIII A Sampai VIII K.

⁴ *Ibid*, h.117

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁵ Sampel penelitian ini adalah peserta didik korban *bullying* yang kurang percaya diri. Dengan jumlah 20 (dua puluh) peserta didik yang diperoleh melalui penyebaran angket kepercayaan diri dan wawancara kepada guru BK disekolah.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel, untuk menemukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat beberapa teknik sampling yang digunakan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut sugiyono *purposive sampling* yakni teknik penentuan sampel dengan berdasarkan kriteria-kriteria atau pertimbangan tertentu.⁶ Alasannya karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu, yaitu peserta didik korban *bullying* dengan kepercayaan diri rendah. Adapun kriteria pemilihan sampel :

- a. Peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung
- b. Peserta didik yang teridentifikasi yang di kategorikan memiliki rendahnya kepercayaan diri.
- c. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

⁵ *Ibid*, h.118.

⁶ *Ibid*, h.124.

F. Teknik Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam suatu penelitian merupakan hal yang pokok untuk memperoleh segala informasi yang diperoleh dalam mengungkap permasalahan yang diperlukan. Adapun metode pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode-metode sebagai berikut:

1. Metode wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga hal-hal yang lebih mendalam dari responden.⁷ Pada penelitian ini dilakukan secara bebas atau tidak terstruktur oleh pertanyaan tertulis agar dapat berlangsung luwes dengan arah yang terbuka. Maka wawancara merupakan bentuk komunikasi verbal antara peneliti dengan guru bimbingan konseling, semacam percakapan untuk memperoleh informasi tentang pelaksanaan layanan bimbingan dengan pendekatan REBT teknik *role playing* yang ada di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

2. Metode kuesioner/angket

Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁸ Kuesioner digunakan untuk memperoleh data tentang rendahnya kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* kelas VIII

⁷ *Ibid*, h.194.

⁸ *Ibid*, h.199

SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Responden memiliki satu dari lima pilihan jawaban yang ada pada kuesioner dengan menggunakan skala likert, dimana digunakan skorsing atau nilai jawaban.

Skala likert yang dibagikan kepada peserta didik berisikan pernyataan yang mendukung objek yang ingin diukur (*favorable*) bergerak dari 4,3,2,1 dan pernyataan yang tidak mendukung objek yang ingin diukur (*unfavorable*) bergerak dari 1,2,3,4 seperti table berikut:

Tabel 4
Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen

No	Alternatif jawaban	Skor jawaban	
		<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>
1	Sangat setuju	4	1
2	Setuju	3	2
4	Tidak setuju	2	3
5	Sangat tidak setuju	1	4

Dengan menggunakan tentang skor dari 1-4 dan banyaknya item 34, sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Skor maximum : $4 \times 34 = 136$
- b. Skor minimum : $1 \times 34 = 34$
- c. Rentang : $136 - 34 = 102$
- d. Jarak interval : $102 : 4 = 26$

Berdasarkan keterangan diatas, maka kriteria skala intervalnya adalah sebagai berikut:

Tabel 5
Kriteria Kepercayaan Diri Peserta Didik

intrval	kriteria	deskripsi
$\geq 0 - 27$	Sangat rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri sangat rendah ditandai dengan: peserta didik yang tidak mampu menyesuaikan diri, pesimis, mudah menyerah, bergantung pada orang lain, tidak ada kemauan dan usaha, tidak dapat memanfaatkan kelebihan serta memandang dirirendah.
$\geq 28 - 54$	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri rendah ditandai dengan: peserta didik yang tidak mampu menyesuaikan diri, pesimis, mudah menyerah, bergantung pada orang lain, tidak ada kemauan dan usaha, tidak dapat memanfaatkan kelebihan.
$\geq 55 - 81$	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri sedang ditandai dengan: peserta didik yang mandiri tidak mudah menyerah namun sulit menyesuaikan diri serta tidak dapat memanfaatkan kelebihan yang ia miliki.
$\geq 82 - 108$	Tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri sedang ditandai dengan: peserta didik yang optimis,tidak mudah menyerah, mandiri, mampu menyesuaikan diri, memiliki kemauan dan usaha, dan merasa memiliki mental dan fisik yang menunjang namun tidak tidak bisa memanfaatkan kelabihan yang ia milki.
$\geq 109 - 136$	Sangat tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri sangat tinggi ditandai dengan: peserta didik yang optimis,tidak mudah menyerah, mandiri, mampu menyesuaikan diri, memiliki kemauan dan usaha, merasa memiliki mental dan fisik yang menunjang serta bisa memanfaatkan kelabihan yang ia milki.

G. Pengujian Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat ukur pengumpulan data berupa metode yang digunakan dalam penelitian berupa wawancara, kuesioner/angket dan dokumentasi.⁹ Berdasarkan metode pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik adalah dengan menggunakan kuesioner/angket.

Dasar teori pengembangan instrument penelitian ini ditinjau dari pengertian dan indikator kepercayaan diri. Indikator kepercayaan diri tersebut dapat dilihat dari beberapa aspek sebagai berikut:

Tabel 6
Indikator kepercayaan diri

Variabel	Sub variabel	Indikator	Jumlah item	No item	
				(+)	(-)
Percaya diri	Sikap positif	Mampu menyesuaikan diri	6	4, 9,31	12,14,18
		Mandiri	3	25,2	24
	Keyakinan diri	Tidak mudah menyerah	5	8,13,15	19,16
		Kemauan dan selalu berusaha	6	7,34,26	28,29,30
		Optimis	5	11,27,34	3,22
	Memanfaatkan kelebihan	Memilki fisik dan mental yang menunjang	6	1, 6,10,33	21,32
		Memilki dan bisa mengembangkan kelebihan	3	5	17,20
Jumlah			34	19	15

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

⁹ Op.Cit, h.147.

1. Uji validitas

Validitas adalah alat ukur yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.¹⁰ Suatu instrument yang dikatakan valid menunjukkan bahwa alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan rumus “*korelasi product moment*”.

$$r_{x(y-1)} = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{\sqrt{s_y^2 + s_x^2 - 2r_{xy}(s_y)(s_x)}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : koefisien korelasi antara X dan Y
- N : jumlah subyek
- X : jumlah skor item
- Y : jumlah skor total
- S_y : jumlah skordalam distribusi Y
- S_x : jumlah skor dalam distribusi X
- s_y^2 : jumlah kuadat masing-masing skor Y
- s_x^2 : jumlah kuadrat masing-masing skor X

2. Uji reabilitas instrumen

Reabilitas instrumen adalah instrumen yang apabila digunakan beberapa kali akan menghasilkan data yang konsisten sama.¹¹ Hasil pengukuran dapat dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih penelitian dalam objek yang sama menghasilkan data yang sama, apabila sekelompok dan jika dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda.

¹⁰ *Ibid*, h.177.

¹¹ *Ibid*, h.190.

Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

r_{11} : reabilitas instrument

k : banyaknya butir pertanyaan

$\sum S_i^2$: jumlah variasi butir

S_t^2 : varian total

H. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

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

a. *Editing* (pengeditan data)

Editing adalah pengecekan data yang telah dikumpulkan karena kemungkinan data yang masuk atau data yang terkumpul itu tidak logis dan meragukan. Tujuan *editing* adalah untuk menghilangkan kesalahan-kesalahan yang terdapat pada pencatatan di lapangan dan bersifat koreksi. Pada kesempatan ini kekurangan data atau kesalahan data dapat dilengkapi atau diperbaiki baik dengan pengumpulan data ulang ataupun dengan interpolasi (penyisipan).

b. *Coding* (pengkodean)

Coding adalah pemberian atau pembuatan kode-kode pada tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama. Kode adalah isyarat yang dibuat dalam bentuk angka atau huruf yang memberikan petunjuk pada suatu data yang akan dianalisis.

c. *Processing*

Pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan melewati proses pengkodean maka akan dilakukan akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program “software” *SPSS for windows reliese 17* yang sering digunakan untuk “entri data” penelitian.

d. *Cleaning* data (pembersihan data)

Cleaning merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah ada kesalahan atau tidak.

2. 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. Dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari.¹²

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dapat digunakan rumus z yaitu uji wilcoxon sebagai berikut :

$$Z = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

¹² *Ibid*, h.207.

Keterangan:

Z : Uji wilcoxon

T : total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N : Jumlah Data Sample

Sedangkan kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis dengan menggunakan uji *wilcoxon* ini dilakukan berdasarkan angka probabilitas, dasar pengambilan keputusannya yaitu:

Jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 diterima

Jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 ditolak

Dalam pelaksanaan uji *wilcoxon* dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program *SPSS 17*, hasil dari pengujian ini kemudian disimpulkan untuk membuktikan bahwa konseling *rational emotive behaviour therapy* teknik *role playing* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Sejarah SMP N 19 Bandar Lampung

Sejarah berdirinya SMP N 19 Bandar Lampung diawali oleh sebuah nama yaitu SMP Negeri 2 Kedaton Bandar Lampung yang gedungnya di bangun pada tahun 1984 dengan biaya pemerintah sekitar Rp. 160.000.000,00 secara resmi gedung SMP ini digunakan untuk belajar mulai tahun 1985. Berdasarkan Dirjen Diknasmen dengan nomor keputusan 775/AP/I/1989, SMP ini berubah nama menjadi SLTP N 19 Bandar Lampung.

Setelah dikeluarkan keputusan pemerintah kota Bandar Lampung dengan surat keputusan No.420/746/08/II/2004 yang mengacu pada undang-undang No. 22 tahun 1999 tentang otonomi daerah tanggal 14 April 2004, SLTP Negeri 19 Bandar Lampung berubah menjadi sebuah SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Sejak berdirinya SMP Negeri 19 Bandar Lampung, telah mengalami beberapa kali pergantian kepala Sekolah, yaitu:

1. Periode 1985-1989 : Drs. Ibnu Fajar
2. Periode 1989-1992 : Drs. Ciknanung
3. Periode 1992-1999 : Drs. Wakidi
4. Periode 1999-2002 : Muslim
5. Periode 2002-2007 : Hi. Syarifudin Rais,A.Md.
6. Periode 2007-2010 : Drs. Yuni Herwanto, M.Pd.
7. 2010-sekarang : Hj. Sri Chairattini EA, S.Pd.

B. Situasi dan Kondisi Sekolah

SMP Negeri 19 Bandar Lampung terletak di daerah yang mulai padat penduduknya. Secara fisik, sekolah yang lokasinya terletak di Jl. Soekarno-Hatta Gg.Turi Raya No. 1 Tanjung Senang Bandar Lampung ini sudah cukup memadai. Kepala sekolah, Ruang Tata Usaha, mushola, Ruang BK, UKS, Koperasi, Perpustakaan, Laboratorium, Ruang Osis, Ruang Komputer, dan beberapa ruang fasilitas untuk guru. Untuk tahun ajaran 2016/ jumlah ruang belajar teori yang digunakan sebanyak 12 ruang bagi kelas VII, 12 ruang bagi kelas VIII, dan 12 ruang bagi kelas IX dari segi penataan kelas dan kantor cukup bagus dan pemanfaatan tanah juga sudah digunakan sebaik mungkin sehingga mampu menciptakan suasana yang nyaman dalam belajar.

C. Hasil Penelitian

1. Gambaran hasil pra pelaksanaan konseling REBT

Pelaksanaan penelitian penggunaan layanan konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* dilaksanakan di SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Sebelum pelaksanaan konseling terlebih dahulu peneliti menentukan subjek penelitian dengan menyebar angket kepada seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang mengalami korban *bullying* untuk mengetahui peserta didik mana yang memiliki rasa percaya diri rendah. Setelah dianalisis, kemudian dari hasil angket tersebut didapatkan 20 sampel peserta didik korban *bullying*

yang mengalami rasa peraya diri rendah yang akan dijadikan subjek dalam penelitian ini. Kemudian pesera didik diberikan lmbg persetujuan untuk menjadi responden sebagai tanda kesediaan untuk mengikuti layanan kegiatan ini. Peneliti membuat kesepakatan untuk melakukan layanan dan mendapatkan hari dan waktu pelaksanaan.

Tahap selanjutnya adalah peserta didik tersebut kemudian dipanggil dan berkumpul disatu tempat yang telah disepakati sebelumnya. Peserta didik korban *bullying* tersebut nantinya akan diberikan layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* menggunakan teknik *Role Playing* untuk kelompok eksperimen, dan teknik *Homework Assignment* untuk kelompok kontrol. Yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

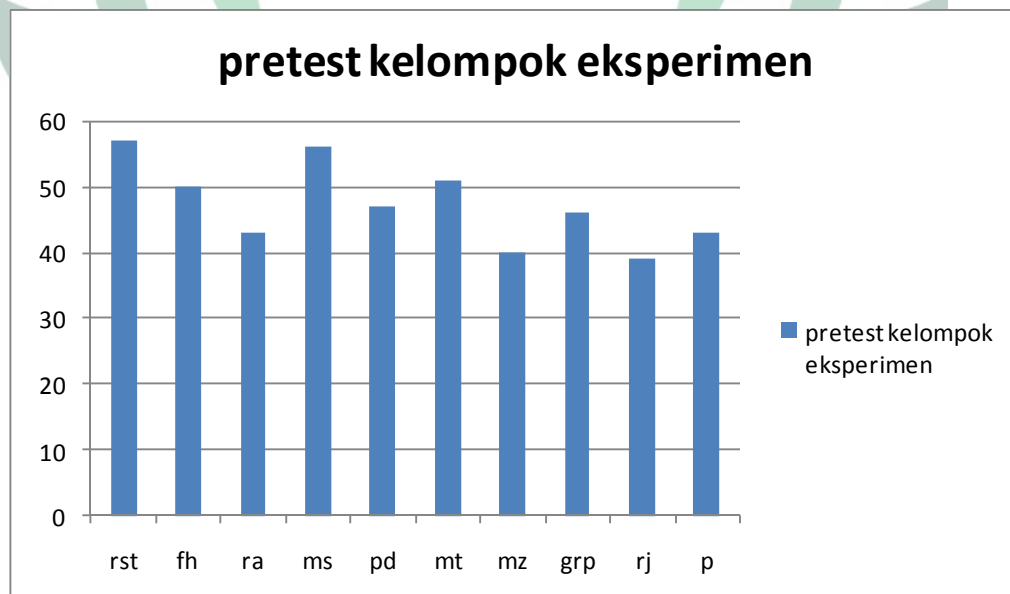
2. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Konseling

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari observasi yang dilakukan oleh peneliti mengenai kepercayaan diri rendah peserta didik korban *bullying*. *Pretest* dapat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal peserta didik korban *bullying* yang mengalami kepercayaan diri rendah sebelum diberi perlakuan. *Pretest* tersebut diberikan kepada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Berikut ini disajikan hasil *pretest* peserta didik korban *bullying* yang mengalami kepercayaan diri rendah.

Tabel 7
Skor *Pretest* Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban *Bullying* Kelompok Eksperimen kelas VIII

No	Nama Inisial Peserta Didik	Jenis Kelamin	Hasil Pretest	Kriteria
1	RST	L	57	Sedang
2	FH	L	50	Rendah
3	RA	P	43	Rendah
4	MS	L	56	Sedang
5	PD	P	47	Rendah
6	MT	P	51	Rendah
7	HZ	P	40	Rendah
8	GRP	L	46	Rendah
9	RJ	P	39	Rendah
10	P	L	43	Rendah

Berdasarkan tabel 7 diatas menunjukkan hasil pretest peserta didik korban *bullying* di SMP 19 Bandar Lampung mengalami skor *pretest* dengan nilai rata-rata 47,2. Dengan grafik sebagai berikut:



Maka dalam hal ini perlunya pemberian treatment /perlakuan pada peserta didik yang mengalami kepercayaan diri rendah. Perlakuan yang diberikan melalui konseling kelompok pendekatan *rational emotif behaviuor therapy* dengan menggunakan teknik *role playing*. Ada beberapa tahapan yang dilakukan dalam pemberian *treatment*/perlakuan, antara lain:

a. Tahap 1:

Proses dimana peserta didik diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini peserta didik diajarkan bahwa mereka punya potensi untuk mengubah hal tersebut,

Berikut tahap pertama konseling kelompok secara lebih rinci:

- 1) Pembinaan hubungan baik dan identifikasi masalah
- 2) Penentuan tujuan konseling
- 3) Menunjukkan keyakinan irasional yang dimiliki peserta didik

b. Tahap 2:

Pada tahap ini peserta didik dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini peneliti mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Peneliti juga mendebat pikiran irasional peserta didik dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. pada tahapan ini peneliti menggunakan teknik-teknik konseling *rational emotif behaviour therapy* untuk membantu peserta didik

mengembangkan pikiran irasional. Berikut tahapan konseling kelompok secara rinci.

- 1) Mempertentangkan keyakinan irasional yang dianut peserta didik
- 2) Menunjukkan kepada peserta didik bahwa permasalahan yang dihadapi dikarenakan peserta didik memelihara keyakinan irasional
- 3) Membelajarkan peserta didik untuk berfikir rasional dan logis
- 4) Memberikan *role playing* untuk kelas eksperimen.

c. Tahap 3:

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

- 1) Mendiskusikan keyakinan irasional peserta didik
- 2) Mendiskusikan *role playing*.
- 3) Membuat cara pandang baru yang baru atas masalahnya, evaluasi, dan terminasi

d. Tahap 4:

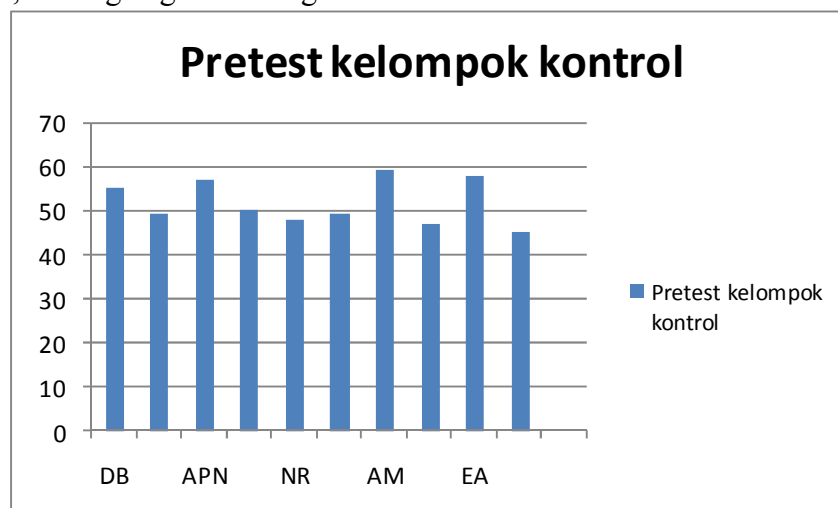
Pertemuan keempat pada konseling ini merupakan *follow up* dari kegiatan konseling. Pertemuan terakhir ini mendiskusikan perkembangan siswa ketika didalam kelas rta di luar kelas mengenai kepercayaan dirinya.

Yaitu proses pengembangan filosofi hidup rasional. Sebelum dilakukan konseling kelompok peserta didik melakukan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal dan melakukan *post-test* untuk mengetahui kondisi setelah mendapatkan konseling kelompok.

Tabel 8
Skor *Pretest* Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban *Bullying* Kelompok Kontrol kelas VIII

No	Nama Inisial Peserta Didik	Jenis Kelamin	Hasil Pretest	Kriteria
1	DB	L	55	Sedang
2	OAN	L	49	Rendah
3	APN	P	57	Sedang
4	UPH	P	50	Rendah
5	NR	P	48	Rendah
6	AIP	L	49	Rendah
7	AM	P	59	Sedang
8	AR	P	47	Rendah
9	EA	P	58	Sedang
10	DN	P	45	Rendah

Berdasarkan tabel 8 diatas menunjukkan hasil *pretest* peserta didik korban *bullying* di SMP 19 Bandar Lampung mengalami skor *pretest* dengan nilai rata-rata 51,7. Dengan grafik sebagai berikut:



Maka dalam hal ini perlunya pemberian treatment /perlakuan pada peserta didik yang mengalami kepercayaan diri rendah. Perlakuan yang diberikan melalui konseling kelompok pendekatan *rational emotif behaviuor therapy* dengan *homework assignment*. Ada beberapa tahapan yang dilakukan dalam pemberian *treatment*/perlakuan, antara lain:

a. Tahap 1:

Proses dimana peserta didik diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini peserta didik diajarkan bahwa mereka punya potensi untuk mengubah hal tersebut,

Berikut tahap pertama konseling kelompok secara lebih rinci:

- 1) Pembinaan hubungan baik dan identifikasi masalah
- 2) Penentuan tujuan konseling
- 3) Menunjukkan keyakinan irasional yang dimiliki peserta didik

b. Tahap 2:

Pada tahap ini peserta didik dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini peneliti mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Peneliti juga mendebat pikiran irasional peserta didik dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. pada tahapan ini peneliti menggunakan teknik-teknik konseling *rational emotif behaviour therapy* untuk membantu peserta didik

mengembangkan pikiran irasional. Berikut tahapan konseling kelompok secara rinci.

- 1) Mempertentangkan keyakinan irasional yang dianut peserta didik
- 2) Menunjukkan kepada peserta didik bahwa permasalahan yang dihadapi dikarenakan peserta didik memelihara keyakinan irasional
- 3) Membelajarkan peserta didik untuk berfikir rasional dan logis
- 4) Memberikan *homework assgnt*

c. Tahap 3:

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

- 1) Mendiskusikan keyakinan irasional peserta didik
- 2) Mendiskusikan *homework assignment*
- 3) Membuat cara pandang baru yang baru atas masalahnya, evaluasi, dan terminasi

d. Tahap 4:

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

Yaitu proses pengembangan filosofi hidup rasional. Sebelum dilakukan konseling kelompok peserta didik melakukan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal dan melakukan *post-test* untuk mengetahui kondisi setelah mendapatkan konseling kelompok.

3. Interpretasi Data

Sebelum dilakukan konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* teknik *role playing* untuk kelompok eksperimen dan *homework assignment* untuk kelompok kontrol dilakukan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal dan melakukan *posttest*, untuk mengetahui kondisi setelah mendapatkan konseling *rational emotif behaviour therapy* teknik *role palying* dan *homework assignment*.

Berdasarkan perhitungan tabel 8 dibawah dibaaah ini, dapat diketahui perbandingan skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok ekspeimen dengan skor *pretest* 47,2 dan skor *postest* 88,7 yang berarti trjadi peningkatan sebesar 41,5. Kelompok kontrol dengan skor *pretest* 51,7 dan skor *posttes* 78,3 yang berarti terjadi peningkatan sebesar 26,6. Hal ini membuktikan bahwa adanya peningkatan rasa percaya diri peserta didik korban *bullying* di SMP N 19 Bandar Lampung setelah mendapat layanan Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* teknik *role playing* untuk kelompok eksperimen dan *homework assignment* untuk kelas kontrol.

Tabel 9
Skor *pre-test*, *post-test*, dan *gain score* kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* SMP N 19 Bandar Lampung kelas VIII

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Pretest	Posttes	Gain Score	No	Pretest	Posttest	Gain Score
1	57	88	31	1	55	72	17
2	50	90	40	2	49	70	21
3	43	89	46	3	57	83	26
4	56	95	39	4	50	78	28
5	47	87	40	5	48	82	34
6	51	99	48	6	49	81	32
7	40	79	39	7	59	90	31
8	46	85	39	8	47	75	28
9	39	86	47	9	58	82	24
10	43	89	46	10	45	70	25
N=10	$\sum = 472$ $X1 = 47 \div 10$ $= 47,2$	$\sum = 887$ $X2 = 887 \div 10 = 88,7$	$\sum d = 415$ $Md = 415 \div 10 = 41,5$	N=10	$\sum = 517$ $X3 = 517 \div 10 = 51,7$	$\sum = 783$ $X4 = 783 \div 10 = 78,3$	$\sum d = 266$ $Md = 266 \div 10 = 26,6$

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat pengukuran peningkatan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan layanan konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) teknik *role palying* dengan skor 47,2 dan sesudah dilakukan *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) teknik *role playing* meningkat menjadi 88,7 dengan *gain score* 41,5. Pada Kelompok kontrol sebelum dilakukan layanan konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) teknik *homework assignment* diperoleh hasil *pretest* 51,7 dan sesudah dilakukan *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) teknik *homework assignment* diperoleh skor *posttest* 78,3 dengan *gain score* 26,6. dilihat dari hasil *pretest* dan *posttes* serta *gain score* kelompok eksperimen engan kelompok

kontrol dapat disimpulkan bahwa konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) teknik *role playing* lebih efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik korban *bullying*.

Tabel 10
Skor hubungan percaya diri peserta didik korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan *Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) teknik *role playing* kelompok eksperimen

No	Nama	Sebelum Ada Layanan	Kriteria	Sesudah Ada Layanan	Kriteria
1	RST	57	Sedang	88	Tinggi
2	FH	50	Rendah	90	Tinggi
3	RA	43	Rendah	89	Tinggi
4	MS	56	Sedang	95	Tinggi
5	PD	47	Rendah	87	Tinggi
6	MT	51	Rendah	99	Tinggi
7	HZ	40	Rendah	79	Sedang
8	GRP	46	Rendah	85	Tinggi
9	RJ	39	Rendah	86	Tinggi
10	P	43	Rendah	89	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pada peserta didik korban *bullying* yang kurang percaya diri pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) teknik *role playing*.

Tabel 11
Skor hubungan percaya diri peserta didik korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan *Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)* teknik *homework assignment* kelompok kontrol

No	Nama	Sebelum Ada Layanan	Kriteria	Sesudah Ada Layanan	Kriteria
1	DB	55	Sedang	72	Sedang
2	OAN	49	Rendah	70	Sedang
3	APN	57	Sedang	83	Tinggi
4	UPH	50	Rendah	78	Sedang
5	NR	48	Rendah	82	Tinggi
6	AIP	49	Rendah	81	Sedang
7	AM	59	Sedang	90	Tinggi
8	AR	47	Rendah	75	Sedang
9	EA	58	Sedang	82	Tinggi
10	DN	45	Rendah	70	Sedang

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pada peserta didik korban *bullying* yang kurang percaya diri pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)* teknik *homework assignment*.

4. Hasil uji coba instrumen

a. Uji validitas

Uji validitas angket dipergunakan untuk menguji apakah sebuah itu layak digunakan atau tidak. Suatu instrumen dinyatakan valid ketika instrumrn itu dapat mengukur apa yang hendak diukur.¹ Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS 17 for windows* dengan jumlah peserta

¹ Novalia, Muhammad Sajali, *Olah Data Penelitian Pendidikan* (Bandar Lampung : Anugrah Utama Raharja, 2014), h. 37

didik yang digunakan yaitu 20 peserta didik. Jika $N=20$ dengan taraf signifikan 5 % maka di peroleh $r_{tabel} = 0,444$. Sehingga dapat dinyatakan :

Valid : jika $r_{hitung} > r_{tabel}$

Tidak valid : jika $r_{hitung} < r_{tabel}$

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

Tabel 11
Hasil Uji Coba Angket

Nomor angket	r_{tabel}	R_{hitung}	Keterangan
1	0,444	0,588	Valid
2	0,444	0,600	Valid
3	0,444	0,570	Valid
4	0,444	0,458	Valid
5	0,444	0,505	Valid
6	0,444	0,701	Valid
7	0,444	0,697	Valid
8	0,444	0,705	Valid
9	0,444	0,600	Valid
10	0,444	0,697	Valid
11	0,444	0,503	Valid
12	0,444	0,531	Valid
13	0,444	0,825	Valid
14	0,444	0,700	Valid
15	0,444	0,908	Valid
16	0,444	0,550	Valid
17	0,444	0,621	Valid
18	0,444	0,689	Valid
19	0,444	0,901	Valid
20	0,444	0,488	Valid
21	0,444	0,555	Valid
22	0,444	0,731	Valid

23	0,444	0,621	Valid
24	0,444	0,800	Valid
25	0,444	0,712	Valid
26	0,444	0,906	Valid
27	0,444	0,735	Valid
28	0,444	0,490	Valid
29	0,444	0,644	Valid
30	0,444	0,687	Valid
31	0,444	0,588	Valid
32	0,444	0,937	Valid
33	0,444	0,569	Valid
34	0,444	0,809	Valid

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa semua item angket dinyatakan valid dan layak digunakan. Dilihat dari $R_{hitung} > r_{tabel}$.

b. Uji reabilitas

Uji reabilitas merupakan instrumen yang apabila digunakan akan menghasilkan data yang sama. Dalam penelitian ini untuk menentukan reabel atau tidaknya suatu data digunakan bantuan *software SPSS 17 for windows*.

Tabel 12

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.987	34

Berdasarkan output diatas dapat dilihat bahwa nilai *cronbach's Alpha*= 0.987 > 0.6. jadi dapat disimpulkan bahwa angket tersebut reabel.

5. Hasil Analisis Data Deskriptif

Analisis data deskriptif berguna untuk mememaparkan dan menggambarkan data penelitian yang mencakup jumlah data, nilai maksimal, nilai minimal dan nilai rata –rata dari hasil *pretest* dan *posttest* peserta didik yang kurang percaya akibat *bullying* di SMP N 19 bandar lampung. Adapun hasil analisis data deskriptif dengan *software SPSS 17 for windows*

Tabel 13
Analisis data deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	10	39	57	47.20	6.250
Post-Test Eksperimen	10	79	99	88.70	5.438
Pre-Test Kontrol	10	45	59	51.70	5.056
Post-Test kontrol	10	70	90	78.30	6.516
Valid N (listwise)	10				

Dari tabel diatas dapat kita lihat bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dengan skor 47.20 dan setelah diberi perlakuan (*posstest*) meningkat dengan skor 88.70 dengan menggunakan konseling *rational emotif behaviour therapy* teknik *role playing*. untuk kelompok kontrol nilai rata-rata sebelum diberi perlakuan (*pretest*) meningkat setelah diberi perlakuan (*posttest*) dengan skor 51.70 meningkat menjadi 78.30 dengan menggunakan konseling *rational emotif behaviour therapy* teknik *homework assignment* dari kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen sama-sama terjadi peningkatan sebelum siberi perlakuan dan sesudah perlakuan, namun peningkatan yang signifikan terjadi pada kelompok eksperimen dengan menggunakan layanan konseling *rational emotif behaviour therapy* teknik *role playing*.

6. Uji homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh asumsi bahwa sample penelitian memiliki kondisi yang sama atau homogen.

Tabel 14
Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
meningkatkan rasa percaya diri peserta didik	Based on Mean	1.000	1	18	.331
	Based on Median	.940	1	18	.345
	Based on Median and with adjusted df	.940	1	17.942	.345
	Based on trimmed mean	.998	1	18	.331

Berdasarkan output di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (sig) *based on mean* adalah sebesar $0.331 > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data *posttest kelompok eksperimen* dan data *posttest kelompok kontrol* adalah sama atau homogen.

7. Uji Wilcoxon

Uji wilcoxon merupakan salah satu dari uji statistik nonparametrik. Uji ini di pakai ketika suatu data tidak berdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama.²Dalam penelitian ini menguji untuk 10 sampel diberikan perlakuan berupa teknik *role playing* untuk kelas eksperimen dan 10 sampel untuk kelas kontrol diberikan *treatment* teknik *homework assignment*. Untuk mengetahui keefektifan dari teknik *role palying* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* pada kelas eksperimen. Sebelum diberikan teknik *role palying*, sampel tersebut diberikan

² Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (jakarta : PT Elek Media Komputindo), h. 115.

pretest untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik maka diberikan *pretest* sebelum perlakuan. Kemudian setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling *rational emotif behavioiur therapy* teknik *role palying* diberikan tes kembali yaitu *posttest* untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik. Adapun hasil uji wilcoxon kelompok eksperimen yang diperoleh menggunakan bantuan *software SPSS 17 for windows*:

Tabel 15
Hasil Uji wilcoxon kelompok eksperimen

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post-test eksperimen - pre-test eksperimen	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa *negative ranks* atau selisih (negatif) antara hasil *pretest* dan *posttest* adalah 0, baik itu pada nilai N, *mean rank*, maupun *sum rank*. Nilai 0 ini menunjukkan bahwa tidak adanya penurunan skor dari hasil *pretest* ke *posttest*. *Positive rank* atau selisih positif antara hasil *pretest* dan *posttest*. Disini terdapat 10 data positif (N) yang artinya 10 peserta didik yang menjadi sample dalam penelitian ini mengalami peningkatan dari hasil *pretest* ke hasil *posttest*. *Mean rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 5,50, sedangkan jumlah rangking positif atau *sum rank* adalah sebesar 55.00. *ties* adalah kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*, nilai *ties* disini adalah 0, sehingga dapat dikatakan tidak ada nilai yang sama antara *pretest* dan *poesttes*.

Test Statistics^b

	post-test eksperimen - pre-test eksperimen
Z	-2.814 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Based on negative ranks.

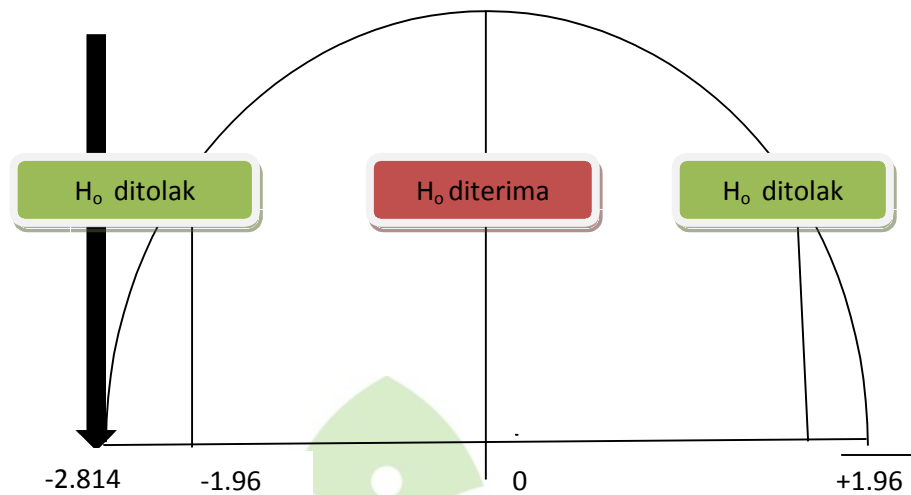
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa *Mean pretest eksperimen* 47,20 dan *Mean posttest eksperimen* 88,70. Dengan dasar pengambilan keputusan membandingkan angka z hitung dan z tabel. Jika z hitung \leq z tabel maka H_0 diterima dan H_a ditolak, jika z hitung $>$ z tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima, Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan jika Probabilitas $>$ dari 0,05 maka H_0 diterima. Jika Probabilitas \leq dari 0,05 maka H_0 ditolak. Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel yaitu z hitung = -2,814 z tabel = \pm 1,96 untuk tingkat kepercayaan 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah \pm 1,96.

Cara mencari z tabel :

- a. $0,05 : 2 = 0,025$
- b. $0.5 - 0,025 = 0,475$
- c. $0,475 = 1,96$

Gambar 4
Kurva kelompok eksperimen



Karena z hitung terletak pada H_0 dan melihat angka probabilitas pada *test statistics* diketahui $asympt.sig.(2-tailed) = 0,005 < 0,05$ Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa konseling *rational emotif behaviour therapy* teknik *role playing* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Sedangkan dari perhitungan z hitung didapat nilai z adalah -2.814 (tanda $-$ tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu $1,96$.

Tabel 16
Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post-test kontrol - pre-test kontrol	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa *negative ranks* atau selisih (negatif) antara hasil *pretest* dan *posttest* adalah 0, baik itu pada nilai N, *mean rank*, maupun *sum rank*. Nilai 0 ini menunjukkan bahwa tidak adanya penurunan skor dari hasil *pretest ke posttest*. *Positive rank* atau selisih positif antara hasil *pretest* dan *posttest*. Disini terdapat 10 data positif (N) yang artinya 10 peserta didik yang menjadi sample dalam penelitian ini mengalami peningkatan dari hasil *pretest ke posttest*. *Mean rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 5,50, sedangkan jumlah rangking positif atau *sum rank* adalah sebesar 55.00. *ties* adalah kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*, nilai *ties* disini adalah 0, sehingga dapat dikatakan tidak ada nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*

Test Statistics^a

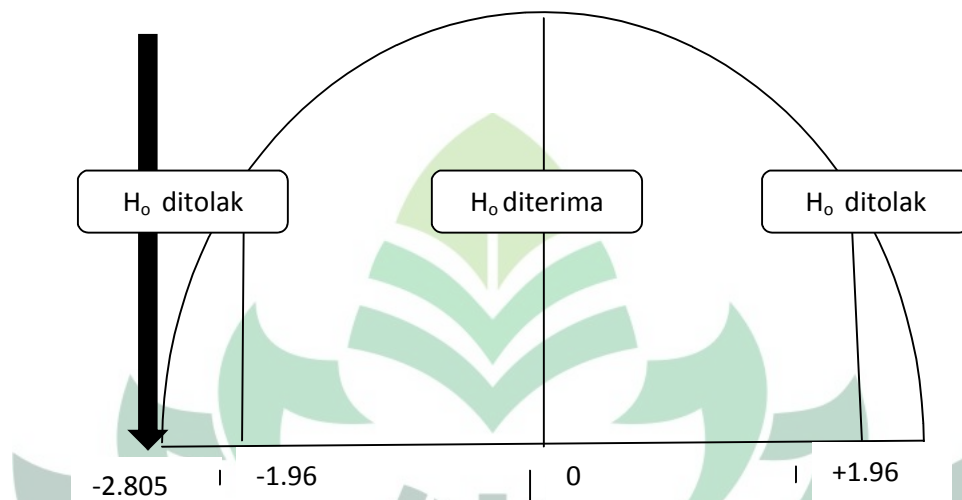
	post-test kontrol - pre-test kontrol
Z	-2.805 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa *Mean pretest* kelompok kontrol 51,70 dan *Mean posttest* kelompok kontrol 78,30. Dengan dasar pengambilan keputusan membandingkan angka z hitung dan z tabel. Jika z hitung \leq z tabel maka H_0 diterima dan H_a ditolak, jika z hitung \geq z tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima, Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan jika Probabilitas \geq dari 0,05 maka H_0 diterima. Jika Probabilitas \leq dari 0,05 maka H_0 ditolak. Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel yaitu z hitung = -2, 805, z tabel = \pm 1,96 untuk tingkat kepercayaan 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah \pm 1,96.

Cara mencari z tabel :

- $0,05 : 2 = 0,025$
- $0.5 - 0,025 = 0,475$
- $0,475 = 1,96$

Gambar 5
Kurva Kelomok Kontrol



Berdasarkan output diatas dan melihat angka probabilitas pada *test statistics* diketahui $asymp.sig.(2-tailed)=0,005 < 0,05$ Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sedangkan dari perhitungan z tabel di dapat nilai z adalah $-2,805$ (tanda negatif hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu $1,96$.

Tabel 17
Hasil uji wilcoxon kelompok eksperimen dan kontrol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post-test eksperimen - pre-test eksperimen	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		

	Total	10		
post-test kontrol - pre-test kontrol	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^e	5.50	55.00
	Ties	0 ^f		
	Total	10		

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat hasil *pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol* bahwa *negative ranks* atau selisih (negatif) antara hasil *pretest* dan *posttest* adalah 0, baik itu pada nilai N, *mean rank*, maupun *sum rank*. Nilai 0 ini menunjukkan bahwa tidak adanya penurunan skor dari hasil *pretest ke posttest* baik untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. *Positive rank* atau selisih positif antara hasil *pretest* dan *posttest*. Disini terdapat 10 data positif (N) untuk kelompok eksperimen dan 10 data positif untuk kelompok kontrol yang artinya 20 peserta didik yang menjadi sample dalam penelitian ini mengalami peningkatan dari hasil *pretest* ke hasil *posttest*. *Mean rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 5,50, sedangkan jumlah rangking positif atau *sum rank* adalah sebesar 55.00. *ties* adalah kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*, nilai *ties* disini adalah 0, sehingga dapat dikatakan tidak ada nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest* baik untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol..

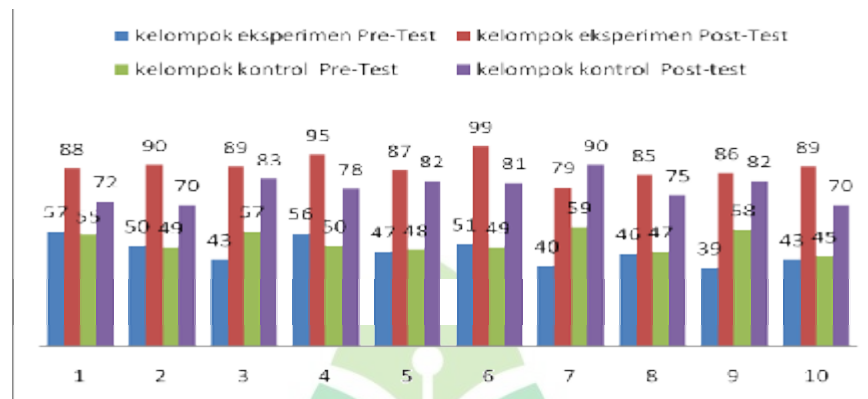
	post-test eksperimen - pre-test eksperimen	post-test kontrol - pre-test kontrol
Z	-2.814 ^a	-2.805 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005	.005

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mengalami peningkatan pada skor sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberi perlakuan (*posttest*) namun, peningkatan yang signifikan terjadi kepada kelompok eksperimen dengan nilai z hitung eksperimen $>$ z kontrol ($2.814 > 2.805$), dengan z tabel = $\pm 1,96$. hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu dapat kita lihat dari tabel sebelum pada *descriptive statistic* bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dengan skor 47.20 dan setelah diberi perlakuan (*posttest*) meningkat dengan skor 88.70 dengan menggunakan layanan konseling *rational emotif behaviour therapy* teknik *role playing*. untuk kelompok kontrol nilai rata-rata sebelum diberi perlakuan (*pretest*) meningkat setelah diberi perlakuan (*posttest*) dengan skor 51.70 meningkat menjadi 78.30 dengan menggunakan konseling *rational emotif behaviour therapy* teknik *homework assignment*.

Dari uji wilcoxon dan data diatas dapat dilihat adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* teknik *role playing* dan kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* teknik *homework assignment*. Peningkatan yang signifikan terjadi kepada kelompok eksperimen, jadi dapat diambil kesimpulan bahwa konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* teknik *role playing* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII di SMP N 19 Bandar Lampung.

Adapun grafik hasil dari pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

Gambar 3



D. Pembahasan

Kurangnya kepercayaan diri dari 20 peserta didik diakibatkan oleh *bullying* verbal dari teman-teman disekolahnya. *Bullying* sendiri mempunyai dampak yang signifikan terhadap perilaku peserta didik seperti menarik diri terhadap lingkungan, cemas yang berlebihan, merasa tidak aman mempengaruhi konsentrasi belajar disekolah serta membuat peserta didik menghindari sekolah sehingga selalu saja da alasan untuk tidak masuk sekolah. Selain itu peserta didik juga memiliki keyakinan-keyakinan yang irasional yang membuat peserta didik takut dalam melakukan suatu hal dan tidak meyakini bahwa dirinya mempunyai kemampuan. Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam kehidupan pribadinya meliputi keragu-raguan untuk menentukan suatu tindakan, mudah menyerah dan selalu tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki.³

³ Jurnal kepercayaan diri (on-line) tersedia di: <http://digilib.uinsby.ac.id>.

Dalam bidang belajar remaja yang kurang percaya diri tampak dengan menurunnya inerja akademik atau prestasi belajar, tidak adanya keberanian untuk bertanya dan menanggapi penjelasan guru, grogi ketika diperintah untuk maju kedepan kelas, serta menyontek yang merupakan gambaran kurangnya percaya diri pada kemampuannya. Kepercayaan diri rendah dari ke dua puluh peserta didik 10 untuk kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol terlihat dari tanda-tanda yaitu tidak percaya pada kemampuan yang dimiliki, keinginan untuk menutup diri atau tidak menyukai kegiatan sosial, adanya kecenderungan menghindari situasi komunikasi, merasa bahwa dirinya tidak mampu mengatasi persoalan dalam hidupnya, kecenderungan ragu-ragu dalam memutuskan sesuatu. Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah mereka cenderung *introvert* dan sulit untuk berinteraksi dengan orang lain maupun lingkungan, karena peserta didik tersebut cenderung menghindari situasi komunikasi, terlalu memperhatikan kelemahan yang dimiliki sehingga cenderung memiliki pikiran negatif apabila memperoleh kegagalan.

Bimbingan konseling *rational emotif behaviour therapy* pada dasarnya membantu peserta didik yang mengalami rasa kurang percaya diri, karena rasa kurang percaya diri bermula pada pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran peserta didik. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu sehingga memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku peserta didik, sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba menyalurkan kemampuan tersebut, sehingga hal ini yang akan nantinya

membentuk peserta didik menjadi orang yang kurang percaya diri, karena selalu ragu akan kemampuannya.⁴

Konseling *rational emotif behaviour therapy* dengan teknik *role playing* membantu peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah akibat *bullying* dengan menunjukkan keyakinan irasional yang dimiliki peserta didik, kemudian mempertentangkannya sehingga peserta didik menyadari bahwa kurangnya kepercayaan dirinya berasal dari dalam dirinya sendiri yang irasional yang dianutnya serta mampu mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional sehingga kepercayaan diri peserta didik meningkat. Teknik yang digunakan adalah *role playing* dimana peserta didik dimana peserta didik diberi peranan untuk memerankan sesuatu yang imajinatif dan paralel dalam kehidupan nyata untuk membantu tercapainya pemahaman diri sendiri. Dengan *role playing* yang diberikan peserta didik dapat menunjukkan pada orang lain bagaimana perilaku seseorang dan bagaimana harus berperilaku.

Pada kasus kurangnya kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* ini *role playing* yang diberikan tentang mengatasi ketidakpercayaan diri atas keadaan fisiknya. Karena kehidupan nyata dapat dihadirkan dan dianalogikan kedalam skenario bermain peran. Harapannya peserta didik dapat menggambarkan perasaan otentiknya baik yang hanya dipikirkan maupun yang diekspresikan, emosi dan ide-ide yang muncul dalam permainan peran dapat digiring menuju sebuah kesadaran, yang selanjutnya akan memberikan arah pada perubahan, dan proses psikologis yang tidak

⁴ Dede Misybah Fauziah, *Bimbingan Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Homework Assignment Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying*, (UIN Raden Intan Lampung, 2016).

kasat mata yang terkait dengan sikap, nilai dan sistem keyakinan dapat menuju sebuah kesadaran melalui pemeranan spontan dan diikuti analisis. Setelah dilakukannya *role playing* peserta didik dan praktikan mendiskusikan pemahaman baru yang telah peserta didik peroleh kemudian mengaplikasikannya terhadap kehidupan peserta didik. Dari proses konseling yang dilakukan terdapat perubahan perilaku yang menunjukkan pada peningkatan kepercayaan diri peserta didik. Hal ini dilihat dari perubahan perilaku peserta didik di sekolah terutama ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung. Peserta didik yang dulunya malu untuk mengajukan pertanyaan sekarang sudah berani untuk mengajukan pertanyaan tentang pelajaran yang kurang dipahami, selalu menolak ketika mendapat tugas untuk mengerjakan soal dipapan tulis sekarang sudah mau melaksanakan tugas tersebut. Peserta didik juga mulai aktif dalam diskusi kelompok walaupun tidak banyak yang peserta didik sampaikan. Untuk menanggulangi kendala yang ia hadapai peserta didik sudah berani untuk meminta bantuan kepada guru maupun temannya. proses konseling yang dilaksanakan 4 kali pertemuan pada setiap akhir pertemuan dengan peserta didik diberikan penilaian hasil akhir layanan konseling kelompok, sehingga da beberapa kesan untuk proses konseling yang disampaikan peserta didik. Penilaian tersebut dapat disimpulkan bahwa, pertemuan pada kegiatan konseling kelompok cukup berarti bagi peserta didik, karena dapat menyelaesaikan masalah, dapat mengurangi beban pikiran karna diarahkan berpikir rasional, dan yang terpenting kurangnya kepercayaan peserta didik dapat teratasi.

Perubahan perilaku peserta didik yang menunjukkan kepercayaan diri mengalami peningkatan yang cukup berarti terlihat sekali setelah pertemuan

konseling ketiga, dimana peserta didik telah belajar untuk mempertentangkan pemikiran irasional serta mendiskusikan perilaku dari *role playing* yang telah diperankan. Banyak hal menarik yang diperoleh yang membuat mereka merasa termotivasi dan cara mengatasi perilaku orang yang membully dan mereka bisa menjadi seperti teman-teman yang lain yang selalu percaya diri jika mereka mau berusaha, dari keyakinan itulah yang membuat kepercayaan diri peserta didik secara bertahap mengalami peningkatan. Berdasarkan uraian di atas hipotesis mengatakan bahwa pendekatan konseling *rational emotif behaviour therapy* teknik *role playing* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII di SMP 19 Bandar Lampung.

E. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian sudah dilakukan dengan sebaik mungkin dan sesuai dengan prosedur penelitian yang ditetapkan namun penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu keterbatasan waktu dalam pelaksanaan, keterbatasan alat pengumpulan data dan dokumentasi.

1. Keterbatasan waktu

Keterbatasan konseling dengan pendekatan *rational emotif behaviour therapy* yang dilakukan belum optimal. Hal ini terjadi karena pelaksanaan konseling dilakukan di sela-sela waktu luang peserta didik yaitu setelah KBM berakhir.

2. Keterbatasan alat pengumpulan data

Alat pengumpul data yang digunakan hanya menggunakan angket, wawancara, serta observasi. Selain itu keterbatasan dalam pengumpulan data dari

peserta didik yang tidak mau direkam maupun difoto, karena jika direkam maupun difoto peserta didik tidak bebas mengutarakan perasaan dan keluhan yang sedang dialami yang artinya ada keerttupan dari peserta didik dan jika hal itu eradi maka akan menghambat jalannya proses konseling, sehingga hasil konseling kuang sempurna.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis di bab IV, maka pada bab ini akan disimpulkan hasil dari penulisan ini. Setelah diberikan layanan konseling *rational emotif behaviour therapy* dengan teknik *role playing* kepada peserta didik kelas VIII terdapat peningkatan rasa percaya diri kepada peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah korban *bullying*. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan terdapat perbedaan positif terhadap kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* yang diberikan layanan pendekatan *rational emotif behaviour therapy* teknik *role playing*.

Dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mengalami peningkatan pada skor sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberi perlakuan (*posttest*) namun, peningkatan yang signifikan terjadi kepada kelompok eksperimen dengan nilai z hitung eksperimen $>$ z kontrol ($2.814 > 2.805$) dengan z tabel = $\pm 1,96$, hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu dapat kita lihat dari tabel sebelum pada *descriptive statistic* bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dengan skor 47.20 dan setelah diberi perlakuan (*posttest*) meningkat dengan skor 88.70 dengan menggunakan layanan *rational emotif behaviour therapy* teknik *role playing*. Untuk kelompok kontrol nilai rata-rata sebelum diberi perlakuan (*pretest*) meningkat setelah diberi perlakuan (*posttest*) dengan skor 51.70 meningkat menjadi 78.30

dengan menggunakan pendekatan *rational emotif behaviour therapy* teknik *homework assignment*. jadi dapat diambil kesimpulan bahwa konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* teknik *role playing* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII di SMP N 19 Bandar Lampung.

B. Saran

Berdasarkan proses dan hasil penelitian diatas, maka ada beberapa saran yang ingin penulis sampaikan, diharapkan saran ini bisa bermanfaat dan dikembangkan oleh berbagai pihak, yaitu:

1. Bagi sekolah

Diharapkan untuk lebih memantau perilaku siswa disekolah apalagi saat sedang tidak ada guru bidang studi saat jam KBM agar tidak ada lagi *bullying* di sekolah. Selain itu diharapkan adanya kerja sama dari berbagai pihak sekolah maupun orang tua sehingga bimbingan konseling dapat berjalan dengan baik dan dapat tercapai apa yang menjadi yujuan dalam proses konseling.

2. Bagi kepala sekolah

Kepala sekolah sebagai pengambil keputusan dan fasilitator disekolah, hendaknya dapat memberikan sarana dan prasarana yang baik untuk ruang BK, agar saat proses konseling berlangsung tidak ada yang terganggu dan pemecahan masalah bisa berjalan secara optimal.

3. Bagi guru bimbingan dan konseling

Diharapkan kepada guru BK dapat memberi penanganan lebih dini jika menemukan peserta didik yang menjadi korban *bullying* agar tidak mengalami

hambatan atau kesulitan berkomunikasi dilingkungannya karena kurang percaya diri. hal ini juga dapat mempengaruhi interaksi peserta didik dan fotensi akademiknya.

4. Guru bidang studi

Diharapkan saat berhalangan hadir guru bisa memeberikan tugas yang sesuai agar peserta didik tidak ribut dan selalu membuly didalam kelas, saat KBM berlangsung jika terdapat peserta didik yang di *bullying* diharapkan bisa memberi penangan dini agar bisa mengurangi peserta didik yang di *bully* dan yang mem *bully*.

5. Peserta didik

Untuk dapat terus berusaha dalam meningkatkan rasa percaya diri dan selalu berpikir rasional dalam menanggapi perlakuan atau perkataan yang tidak sepatutnya didengar. Serta mencapai kesejahteraan diri dengan menjalin hubungan yang baik dengan rasa percaya diri dan bisa mengembangkan fotensi-fotensi yang sebelumnya belum tersalurkan.

6. Bagi penulis selanjutnya

Penulis selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengkajiaan lebih mendalam berkaitan dengan meningkatkan rasa percaya diri peserta didik korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotif behaviour therapy* teknik *role playing*.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Muri, yusuf, *metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan* (jakarta: prenamedia group,2014)
- B.Hurlock, Elizabeth. penerjemah istiwidayanti. soedjarwo, *psikologi perkembangan* (jakarta : Penerbit Erlangga, 2010)
- Bhukhanwala, Foram.“*Middle School journal Perspectives on Bullying and Prevention*” (arcadia university, 2014)
- Corney, GERAL Penerjemah Mulyanto. *Teori Dan Praktek Dari Konseling Dan Psikoterapi* (California: Pasific Grove, 1995)
- Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemah, (Bandung: Cordoba)
- fatimah, Enung. *psikologi perkembangan* (bandung : CV. Pustaka setia, 2010)
- Gantina. *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT. Indeks, 2011)
- Gustini, Neng, “*jurnal tadris bimbingan dan konseling melalui pengemangan akhlak mulia siswa berbasis pemikiran al-ghazali*” (FTK UIN sunan gunun jati, bandung, 2016)
- Ikbal, Muhammad, & nurjanah, “*jurnal bimbanga dan konseling meningkatkan self esteem dengan menggunakan pendekatan ratonal emotive behaviour therapy*” (IAIN Raden Itan Lampung, 2016).
- Jurnal kepercayaan diri (on-line) tersedia di: [http// digilib.uinsby.ac.id](http://digilib.uinsby.ac.id).
- Levianti. “*Jurnal Psikologi Konformitas dan Bullying pada Peserta Didik*” (Universitas Esa Unggul, Jakarta, 2008).
- linda hasibuan, Rosya. ”*Jurnal Psikologi Efektivitas Rasional Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Smp Korban Bullying*” (Universitas Sumatra Utara,2015).
- Listiyana, Marya. *Peningkatan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying Melalui Konseling Individual Rasional Emotive Behaviour Therapy* (UIN Raden Intan Lampung,2016).

- Masya Hardiansyah, & rohyar, “*jurnal bimbingan dan konseling penggunaan konseling kelompok dalam meningkatkan percaya diri peserta didik*” (IAIN Raden Intan Lampung, 2016)
- Misybah Fauziah Dede, *Bimbingan Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Homework Assignment Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying*, (UIN Raden Intan Lampung, 2016).
- Muhammad Sajali Novalia, *Olah Data Penelitian Pendidikan* (Bandar Lampung : Anugrah Utama Raharja, 2014).
- Murad Lesmana, Jeanette. *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Universitas Indonesia, 2013)
- Nelson, Recard. *Teori Dan Teknik Konseling* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011)
- R. Studer, Jeannine & S. Mynat, Blair. “*Bullying Prevention in Middle Schools*”(university of tennessee, knoxville, 2015)
- Rosita. *Pola Ash Orang Tua* (Jakarta: Gramedia, 2007)
- S. Willis, Sofyan. *konseling keluarga* (Bandung: Alfabeta, 2013)
- Santoso, Singgih, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (jakarta : PT Elek Media Komputindo)
- Sari E. K.W. Soejanto L.T, “*Jurnal Pendidikan Indonesia Keefektifan Konseling Kelompok REBT Untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa*” (Universitas Kanjuruhan, Malang, 2016).
- Sudharjo, Siska. Punama Ningsih, Esty Ayu. *Jurnal Psikologi Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal* (Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 2003).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2015)
- Suharsimi, Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, edisi revisi, 2010)
- Supriyono. *Studi Kasus Bimbingan Konseling* (Jakarta: CV. Nieuw Setapak, 2008)

hasil pre-test peserta didik korban *bullying*

no	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	jmlh
1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	3	3	1	1	3	2	3	3	2	3	1	1	2	57
2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	50
3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	43
4	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	3	3	2	4	2	1	56
5	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	47
6	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	1	1	3	1	3	3	2	1	1	1	1	51
7	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	40
8	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	46
9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39
10	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	43
11	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	3	1	3	3	3	1	2	2	2	55
12	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	49
13	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	3	2	3	2	2	57
14	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	3	1	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	50
15	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	1	1	1	48
16	2	2	2	1	1	2	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	49
17	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	3	3	1	3	3	2	2	59
18	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	47
19	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	2	1	1	2	1	3	3	2	2	2	1	2	58
20	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	45



**L
A
M
P
I
R
A
N**



Penyebaran angket *pretest*



penyebaran angket *postest*



Konseling setelah diberi *homework assignment*





proses saat *role playing*



menceritakan kembali pemikiran pemeran irasional dari *role palying*



Biografi April 17

Bill

Gates

2010

“Orang yang sukses adalah orang yang memiliki mimpi dan keyakinan bahwa mimpi itu akan dapat terjadi berapa pun harga yang harus ia bayar...”

Bill Gates

BIOGRAFI BILL GATES

William Henry Gates III atau lebih dikenal dengan nama *Bill Gates* dilahirkan pada 28 Oktober 1955, di *Seattle, Washington*. *Bill Gates* adalah adalah anak kedua dari tiga bersaudara. Ayahnya *William Henry Gates* adalah seorang pengacara yang bekerja di sebuah firma hukum yang punya banyak relasi di kota. Sedangkan ibunya *Mary Maxwell* seorang pegawai *First Interstate Bank, Pacific Northwest Bell* dan anggota *Tingkat Nasional United Way*. Sejak kecil *Bill* mempunyai hobi "hiking", bahkan hingga kini pun kegiatan ini masih sering dilakukannya bila ia sedang "berpikir".

Bill seorang anak yang cerdas, dia mampu dengan mudah melewati masa sekolah dasar dengan nilai sangat memuaskan, terutama dalam pelajaran *IPA* dan *Matematika*. tetapi dia terlalu penuh semangat dan cenderung sering mengalami kesulitan di sekolah. Ketika dia berumur sebelas tahun, orang tuanya memutuskan untuk membuat perubahan pada dirinya dan mengirimnya ke *Lakeside School*, sebuah sekolah dasar yang bergengsi khusus bagi anak laki-laki. Pada saat itu di *Lakeside* tahun 1968 baru saja membeli sebuah komputer, dan dalam waktu seminggu, *Bill Gates*, *Paul Allen* dan beberapa siswa lainnya (sebagian besar nantinya menjadi programmer pertama *Microsoft*) sudah menghabiskan semua jam pelajaran komputer untuk satu tahun. *Bill Gates* untuk pertama kalinya diperkenalkan dengan dunia komputer, dalam bentuk mesin teletype yang dihubungkan dengan telepon ke sebuah komputer pembagian waktu. Mesin ini, yang disebut *ASR-33*, keadaannya masih pasaran. Pada intinya ini sebuah mesin ketik

yang selanjutnya siswa bisa memasukkan perintah yang dikirimkan kepada komputer, jawaban kembali diketikkan ke gulungan kertas pada teletype.

Kemampuan komputer Bill Gates sudah diakui sejak dia masih bersekolah di Lakeside. Dia dengan cepat menguasai BASIC, sebuah bahasa pemrograman komputer, dan bersama dengan para hacker yang belajar sendiri di Lakeside, dia melewatkan waktu ber-jam-jam menulis program; melakukan permainan, dan secara umum mempelajari banyak hal tentang komputer; meng"hack" komputer sekolah, mengubah jadwal, dan penempatan siswa. "Dia adalah seorang nerd (eksentrik)," sebagaimana salah seorang guru memberikan Gates julukan itu.

Tahun 1968, Bill Gates, Paul Allen, dan dua hackers lainnya disewa oleh Computer Center Corp. untuk menjadi tester sistem keamanan perusahaan tersebut. Sebagai balasan, mereka diberikan kebebasan untuk menggunakan komputer perusahaan. Menurut Bill saat itu lah mereka benar-benar dapat "memasuki" komputer. Dan disinilah mereka mulai mengembangkan kemampuan menuju pembentukan microsoft, 7 tahun kemudian. Selanjutnya kemampuan Bill Gates semakin terasah. Pembuatan program sistem pembayaran untuk Information Science Inc, merupakan bisnis pertamanya. Kemudian bersama Paul Ellen mendirikan perusahaan pertama mereka yang disebut Traf-O-Data. Mereka membuat sebuah komputer kecil yang mampu mengukur aliran lalu lintas. Bekerja sebagai debugger di perusahaan kontraktor pertahanan TRW, dan sebagai penanggungjawab komputerisasi jadwal sekolah, melengkapi pengalaman Bill Gates.

Musim gugur 1973, Bill Gates berangkat menuju Harvard University dan terdaftar sebagai siswa fakultas hukum. Bill mampu dengan baik

mengikuti kuliah, namun sama seperti ketika di SMA, perhatiannya segera beralih ke komputer. Selama di Harvard, hubungannya dengan Allen tetap dekat. Bill dikenal sebagai seorang jenius di Harvard. Bahkan salah seorang guru Bill mengatakan bahwa Bill adalah programmer yang luar biasa jenius, namun seorang manusia yang menyebalkan.

Semasa ia belajar di Harvard, ia dan Paul Allen menulis perangkat lunak Altair BASIC untuk Altair 8800 dalam dasawarsa 1970. Altair merupakan komputer pribadi pertama yang sukses. Diberi inspirasi oleh BASIC, sebuah bahasa komputer yang mudah dipelajari dan ditulis di kolese Dartmouth untuk mengajar, versi Gates dan Allen kemudian menjadi Microsoft BASIC, bahasa komputer terjemahan yang utama untuk sistem operasi komputer MS-DOS, yang menjadi kunci pada kesuksesan Microsoft. Microsoft Basic pada nantinya dijadikan Microsoft QuickBasic. Versi Microsoft QuickBasic yang dijual tanpa kompilator QuickBasic dikenal sebagai QBasic. QuickBasic juga dijadikan Visual Basic, yang masih populer hingga masa sekarang.

Dalam awal dasawarsa 1970, Gates menulis Surat Terbuka kepada Penghobi (Open Letter to Hobbyists), yang mengejutkan komunitas yang mempunyai hobi pada komputer dengan menyatakan bahwa ada pasaran komersial untuk perangkat lunak/software dan bahwa software tidak layak dikopi dan digandakan tanpa izin penerbitnya. Pada masa itu, komunitas tersebut dipengaruhi kuat oleh dasar radio hamnya dan etika hacker, yang berpendapat bahwa inovasi dan pengetahuan patut dibagi oleh komunitas pengguna komputer.

Desember 1974, saat hendak mengunjungi Bill Gates, Paul Allen membaca artikel majalah Popular Electronics dengan judul "World's First Microcomputer Kit to Rival Commercial Models". Artikel ini memuat

tentang komputer mikro pertama Altair 9090. Allen kemudian berdiskusi dengan Bill Gates. Mereka menyadari bahwa era “komputer rumah” akan segera hadir dan meledak, membuat keberadaan software untuk komputer - komputer tersebut sangat dibutuhkan. Dan ini merupakan kesempatan besar bagi mereka. Kemudian dalam beberapa hari, Gates menghubungi perusahaan pembuat Altair, MITS (Micro Instrumentation and Telemetry Systems). Dia mengatakan bahwa dia dan Allen, telah membuat BASIC yang dapat digunakan pada Altair. Tentu saja ini adalah bohong. Bahkan mereka sama sekali belum menulis satu baris kode pun. MITS, yang tidak mengetahui hal ini, sangat tertarik pada BASIC. Dalam waktu 8 minggu BASIC telah siap. Allen menuju MITS untuk mempresentasikan BASIC. Dan walaupun, ini adalah kali pertama bagi Allen dalam mengoperasikan Altair, ternyata BASIC dapat bekerja dengan sempurna. Setahun kemudian Bill Gates meninggalkan Harvard dan mendirikan microsoft.

Ketika ia bosan dengan Harvard, Gates melamar pekerjaan-pekerjaan yang berhubungan dengan komputer di daerah Boston. Gates mendorong Paul Allen untuk mencoba melamar sebagai pembuat program di Honey-well agar keduanya dapat melanjutkan impian mereka untuk mendirikan sebuah perusahaan perangkat lunak.

Pada suatu hari di bulan Desember yang beku, Paul Allen melihat sampul depan majalah Popular Mechanics, terbitan Januari 1975, yaitu gambar komputer mikro rakitan baru yang revolusioner MITS Altair 8080 (Komputer kecil ini menjadi cikal bakal PC di kemudian hari). Kemudian Allen menemui Gates dan membujuknya bahwa mereka harus mengembangkan sebuah bahasa untuk mesin kecil sederhana itu. Allen

terus mengatakan, Yuk kita dirikan sebuah perusahaan. Yuk kita lakukan.

Kami sadar bahwa revolusi itu bisa terjadi tanpa kami. Setelah kami membaca artikel itu, tak diragukan lagi dimana kami akan memfokuskan hidup kami. Kedua sahabat itu bergegas ke sebuah komputer Harvard untuk menulis sebuah adaptasi dari program bahasa BASIC. Gates dan Allen percaya bahwa komputer kecil itu dapat melakukan keajaiban. Dari sana pula mereka mempunyai mimpi, tersedianya sebuah komputer di setiap meja tulis dan di setiap rumah tangga. Namun, Bill gates memutuskan keluar (drop out) untuk menyumbangkan waktunya ke Microsoft.

Pada tahun 1994, ia membeli Codex Leicester, sebuah koleksi naskah manuskrip Leonardo da Vinci; pada tahun 2003 koleksi ini dipamerkan di Museum Seni Seattle. Pada tahun 2005, Gates menerima penghargaan kesatria (Knight Commander of the Order of the British Empire Kehormatan) dari Ratu Elizabeth II. Pada 27 Juni 2008, Gates mengundurkan diri dari sebagian besar jabatannya di Microsoft (namun tetap bertahan sebagai ketua dewan direktur) dan mengkonsentrasikan diri pada kerja kedermawanan melalui yayasan yang didirikannya, Yayasan Bill & Melinda Gates.

Latar Belakang Pekerjaan

Melalui usaha kerasnya, perusahaan yang ia dirikan yang bernama Microsoft Corporation menjadi sukses dan Bill Gates melambung menjadi seorang jutawan.

Gates juga mendapat reputasi yang tidak baik untuk caranya berdagang. Satu contoh ialah MS-DOS. Pada akhir dasawarsa 1970, IBM berencana untuk memasuki pasaran komputer personal dengan komputer personal IBM, yang diterbitkan pada 1981. IBM memerlukan sistem operasi untuk komputernya, yang direncanakan dapat mencakup dan mengelola arkititektur 16-bit oleh keluarga chip x86 Intel. Setelah berunding dengan sebuah perusahaan lain (Perusahaan Digital Research di California), IBM bertanya kepada Microsoft. Tanpa memberitahu tentang ikatan mereka dengan IBM, eksekutif-eksekutif Microsoft membeli sebuah system operasi x86 dari perusahaan Seattle Computer seharga \$50,000. (Ada kemungkinan Microsoft dilarang IBM untuk memberitahukan tentang ikatannya kepada orang awam) Microsoft kemudian melisensikan sistem operasi ini ke IBM (yang menerbitkannya dengan nama PC-DOS) dan bekerja dengan perusahaan komputer untuk menerbitkannya dengan nama MS-DOS, pada setiap system komputer yang dijual.

Rencana Microsoft amat sukses tetapi digugat oleh Seattle Computer karena Microsoft tidak memberitahukan mengenai ikatannya dengan IBM untuk membeli system operasi itu dengan murah; oleh sebab ini, Microsoft membayar uang kepada Seattle Computer, tetapi tidak mengakui kesalahannya. Reputasi Gates kemudian lebih diburukkan

oleh tuntutan dakwaan monopoli oleh Departemen Keadilan A.S. dan perusahaan-perusahaan individu yang menentang Microsoft dalam akhir dasawarsa 1990.

Di tahun 1990 Bill Gates sukses merilis sistem operasi yang sangat sukses di pasaran dunia. Namun, Bill Gates juga mendapat reputasi yang tidak baik dalam karirnya. Tidak hanya satu kali, bahkan Bill Gates melakukan beberapa kali kesalahan dalam bisnis perangkat lunaknya. Di tahun 1990 Bill Gates mendapat tuntutan dari Departemen Keadilan Amerika Serikat dengan dakwaan Gates telah melakukan monopoli terhadap perusahaan-perusahaan kecil. Dan sekali lagi Bill Gates tersandung oleh hukum undang-undang bisnis Amerika Serikat pada tahun 1999, misalnya monopoli Internet Explorer pada sistem operasi Windows. Pada tahun 2000, Bill Gates mengundurkan diri dari jabatannya sebagai Ketua Pegawai Eksekutif dan memandatkannya kepada kawan lamanya, Steve Ballmer. Gates kemudian memilih untuk kembali ke profesi lamanya yang ia cintai yaitu sebagai pencipta perangkat lunak. Kini Bill Gates menjadi Kepala Penelitian dan Pengembangan Perangkat Lunak di perusahaannya sendiri, Microsoft Corp. Dan pada awal tahun 2008, Bill Gates memutuskan untuk mengundurkan diri dari manajemen Microsoft dan mengkonsentrasikan diri pada kerja kedermawanan melalui yayasan sosial yang didirikannya, yaitu Bill & Melinda Gates Foundation.

Kehidupan Pribadi

Dalam kehidupan peribadinya, Gates menikah dengan Melinda French pada 1 Januari 1994. Mereka mempunyai tiga orang anak, Jennifer Katherine Gates (1996), Rory John Gates (1999) dan Phoebe Adele gates (2002). Dengan istrinya, Bill Gates telah mendirikan Bill & Melinda Gates Foundation, yang merupakan sebuah Yayasan Sosial yang memperhatikan penderita AIDS, beasiswa bagi universitas-universitas dan kepedulian pada dunia ketiga. Para kritikus mengatakan ini merupakan pembuktian terhadap kemarahan banyak orang tentang praktik monopoli, adikuasa perusahaannya dan beberapa kejahatan yang telah ia lakukan, tetapi beberapa orang yang dekat dengan Bill Gates berkata bahwa ia memang telah lama berencana untuk menyumbangkan sebagian besar hartanya. Di tahun 1999 koran Washington Post memberitakan bahwa "Gates telah menyatakan bahwa dia memutuskan untuk menyumbangkan \$5 milyar kepada organisasi mereka. Hal itu tentu tidak mengherankan karena menurut survei Majalah Forbes, Bill Gates selalu menjadi orang terkaya di dunia berturut-turut selama tahun 1996 - 2004 dengan jumlah \$ 90 Milyar. Dengan perjuangan dan tekad yang keras kini Bill Gates telah menggapai cita-citanya. Untuk mencapai kesuksesan memang diperlukan pengorbanan dan perjuangan yang berat, namun usaha keras dan sikap pantang menyerah Bill Gates telah membuahkan hasil yang dapat ia nikmati saat ini.

Sebelas Konsep Bill Gates

Sebelas konsep Bill Gates tentang hal yang mereka tidak akan pelajari di sekolah. Dia berbicara tentang bagaimana perasaan serta ajaran yang menciptakan generasi anak-anak tanpa konsep yang jelas dan bagaimana konsep ini mengatur kegagalan dalam dunia nyata.

Aturan 1

Hidup ini tidak adil - hadapilah itu!

Aturan 2

Dunia tidak akan peduli tentang harga diri Anda. Dunia akan mengharapkan Anda untuk menyelesaikan sesuatu SEBELUM anda merasa baik tentang diri Anda sendiri.

Aturan 3

Anda TIDAK akan menghasilkan \$ 60.000 setahun keluar dari Sekolah Menengah. Anda tidak akan menjadi wakil direktur dengan telepon mobil sampai Anda berhak untuk itu.

Aturan 4

Jika Anda merasa guru Anda sangat sulit, tunggu sampai Anda mendapatkan bos.

Aturan 5

Pekerjaan membalikkan burger tidak menurunkan martabat Anda. Kakek dan nenek Anda memiliki kata yang berbeda untuk pekerjaan itu - mereka menyebutnya kesempatan.

Aturan 6

Jika Anda kacau, itu bukan kesalahan orangtua, jadi jangan mengeluh karenanya, belajarlalah dari mereka.

Aturan 7

Sebelum kamu lahir, orang tua Anda tidak membosankan seperti sekarang. Mereka mendapatkan itu agar dapat membayar biaya hidup Anda, membersihkan pakaian dan mendengarkan Anda berbicara tentang bagaimana kerennya Anda. Jadi, sebelum berpikir untuk melenyapkan parasit dari generasi orangtua Anda, cobalah tengok lemari di kamar Anda sendiri.

Aturan 8

Sekolah Anda mungkin tidak menghasilkan para pemenang dan pecundang, tapi hidup ini TIDAK. Di beberapa sekolah telah menghapuskan nilai-nilai kegagalan dan mereka akan memberikan BANYAK KALI kesempatan yang Anda inginkan untuk mendapatkan jawaban yang tepat. Ini tidak mengandung sedikit kemiripan dengan APAPUN dalam kehidupan nyata.

Aturan 9

Hidup tidak dibagi dalam semester. Anda tidak mendapatkan libur musim panas dan sangat sedikit majikan tertarik dalam membantu Anda MENCARI DIRI SENDIRI. Lakukan itu oleh Anda secara mandiri.

Aturan 10

Televisi adalah BUKAN kehidupan nyata. Dalam kehidupan nyata orang-orang harus meninggalkan warung kopi dan pergi ke pekerjaan mereka.

Aturan 11

Bersikap baiklah pada orang yang gila kerja. Kemungkinan Anda akan berakhir bekerja untuk satu orang dari mereka.

[Author]



Hal-hal yang menarik dari tokoh

- 1. Sifat yang terus menerus untuk melakukan inovasi,*
- 2. Sikap yang pantang menyerah walaupun beberapa dari karyanya gagal, ia tetap terus berinovasi dan memperbaiki karya-karyanya,*
- 3. Sifatnya yang dermawan yang menyumbang sebagian hartanya ke yayasan sosial untuk penderita HIV dan beasiswa,*
- 4. Bekerja keras untuk menggapai cita-citanya,*
- 5. Sabar dalam menghadapi cobaan dari orang-orang yang tidak senang dengannya.*

Cara tokoh menghadapi kesulitan dalam hidupnya

Akibat reputasinya dalam berdagang di cap buruk oleh orang-orang, ia dapat membersihkan namanya dengan membangun yayasan sosial untuk penderita HIV AIDS dan beasiswa bagi universitas-universitas, serta menyumbangkan sebagian dari hartanya ke yayasan tersebut.

Dampak terhadap diri saya

Perjuangan beliau dalam menggapai cita-citanya membuat saya semakin bersemangat untuk terus belajar dengan giat untuk mencapai cita-cita saya. Konsep beliau juga menginspirasi saya dalam mencapai cita-cita saya.

Daftar Pustaka

- ❖ www.google.com
- ❖ www.wikipedia.org
- ❖ www.kaskus.us
- ❖ www.cyberions.blogspot.com
- ❖ www.kolom-biografi.blogspot.com



NASKAH BERMAIN PERAN

Konselor/ Guru BK : Sutradara (fasilitas, prosedur dan pengamat/penganalisis)

Pemain 1 : Tina (Nama samaran) Tidak percaya diri karena keadaan fisiknya yang gendut

Pemain 2 : Tono (nama samaran Tidak percaya diri karena muka yang bertampel

Pemain 3 : Dana (nama samaran) Salah satu siswa yang nakal, tidak mau menghargai temannya dan suka mengejek

Pemain 4 : Tiara (nama samaran) Anak yang baik dan selalu perhatian kepada teman-temanya

Pemain 5 : Guru wali kelas

Teman-teman lainnya sebagai pendukung

Pada suatu hari di jam sekolah, awal masuk kelas 2 SMA wali kelas yang sebelumnya telah memberika informasi kepada wali kelas 2 yang sekarang, bahwa Tina, Tono, Dana, dan Tiara memiliki sifat yang jelas terlihat berbeda sekali di dibandingkan dengan siswa lainnya. Seiring berjalanya waktu wali kelas tersadar dan melihat keadaan yang benar-benar memilukan terhadap Tina, Tono, dan Dana terutama keadaan Tina dan Tono. Mereka terlihat sekali tidak bisa menerima dirinya atau fisiknya yang mereka rasa kurang sempurna, dapat terlihat dari sifatnya yang pendiam. Namun sebenarnya mereka memiliki potensi yang positif jika mereka bisa mengatasi keadaan ini. Beda halnya dengan Dana yang selalu nakal di kelas dan tidak bisa menghargai orang lain. Dia selalu senang mengejek Tina dan Tono yang sangat mempengaruhi keadaan psikis Tina dan Tono. Namun ada sosok yang benar-benar peduli

terhadap Tina dan Tono yang selalu memberikan semangat dan membangkitkan kepercayaan mereka Yaitu Tiara.

(Bel berbunyi, Guru memasuki kelas pelajaran pun dimulai) tempat duduk berbentuk U

Guru : Assalamu'alaikum

Siswa : Wa'alaikumsalam

Guru : (memperhatikan dan tersenyum kepada Tina dan Tono). Baiklah anak-anak marilah pelajaran kita mulai sesuai dengan pelajaran kita hari ini yaitu Bahasa Indonesia, namun sebelum itu ibu ingin para siswa untuk mengenalkan diri, ada pepatah bahwa tak kenal maka tak sayang oleh karena itu ibu minta agar para siswa mengenalkan dirinya masing-masing maju di depan kelas.

Siswa : (Dengan semangatnya). Baik bu...

Guru : (Melihat absensi siswa dan memanggil siswa sesuai urutannya). Dana, silahkan maju kedepan dan perkenalkan diri kamu.

Dana : (Dengan percaya dirinya).

Guru : Tina, silahkan maju kedepan

Tina : (Dengan rasa gugup dan rasa tidak percaya dirinya). Sa..sayaaa bernama

Tina

Dana : Ohhh tak kirain badak. Hahaa (tertawa terbahak-bahak dengan siswa lainnya)

Guru : (menggelangkan kepala). Dana, tolong hormati temanmu yang di depan.

Dana : (terdiam)

Tina : (malu dan menundukkan kepalanya)

Guru : Silahkan Tina, kembali ketempat dudukmu. Untuk Dana ibu minta agar menjaga sikap dan menghargai temanmu. Selanjutnya ibu panggil untuk Tiara memperkenalkan diri.

Tiara : (percaya diri dan tenang). Nama saya Tiara biasa di panggil Tia, terimakasih.

Guru : Baik Tia, silahkan kembali ke tempat dudukmu. Selanjutnya lagi ibu panggil untuk Tono maju kedepan.

Tono : (dengan wajah yang malu dan tidak percaya diri). Nama saya ono

Dana : (langsung memotong ucapan Tono). Haha..., ono maksudnya ono tompele gede gitu ya..?

Siswa : (langsung terbahak-tabahak) haha haha haha haha

Tono : Maksud saya namaku itu Tono kawan-kawan. (malu dan berusaha menahannya)

Guru : Dana..., sudah berapa kali ibu bilang agar kamu menghargai temanmu yang di depan. (berpikir dan merasa keadaan ini tidak boleh lama-lama berlarut-larut). Baiklah Tono, terima kasih perkenalannya, silahkan duduk kembali

Setelah guru memanggil semuanya, bebrapa lama kemudian bel istirahat berbunyi. Saat jam istirahat siswa-siswa pun keluar, tetapi tidak untuk Tina, Tono, dan Dana karena ibu guru memanggilnya sebentar agar mereka masuk ke ruangan BK. Disana Guru BK pun sudah siap

karena sebelumnya sudah di berikan informasi oleh guru wali kelas untuk mengatasi masalah ini.

(Tina, Tono, dan Dana memasuki ruangan dan mengucapkan salam saat memasuki ruangan, Assalammualaikum)

Guru BK : Waalaikumsalam

Dana : Ibu, kami kesini datang karena disuruh wali kelas, sebenarnya ada apa yah bu..??

Tina dan Tono : (hanya terdiam)

Guru BK : Silahkan duduk dulu. Ya, memang sengaja wali kelas memanggil kalian kesini, sebab sudah lama juga sebenarnya kalian di perhatikan oleh guru-guru yang membimbing kalian selama jam pelajaran. Ibu hanya ingin kalian memperbaiki sikap yang masih kurang dan membuat kepercayaan diri yang kurang menjadi tumbuh berkembang.

Dana : maksudnya ibu ???

Guru BK : Iya Dana maksudnya ibu itu adalah bisa merubah sikapmu yang terlalu nakal, apalagi kamu seorang wanita, mana mungkin wanita sifat dan sikapnya seperti itu tidak perhatian, sering mengolok-olok teman, dan lain sebagainya.

Tina : Terus saya dan Tono salah apa bu..? sampai-sampai ibu memanggil saya dan Tono.

Guru BK : Kamu dan Tono memang tidak salah apa-apa, tapi ibu ingin sikap kalian berdua yang pendiam dan malu-malu itu bisa dirubah tentunya juga untuk kebaikan kalian berdua, sekarang ibu ingin tau sebenarnya apa yang membuat kalian sampai seperti ini..??

Tina : Duhhh...(dengan wajah kebingungan) saya bingung bu harus menjelaskan bagaimana ke ibu, kalau saya boleh jujur bu..., sebenarnya saya tidak percaya diri dengan postur tubuh saya yang gendut ini saya selalu di ejek oleh teman-teman, saya pun menjadi minder dan tidak percaya diri.

Tono : Benar bu kata Tina, selama ini saya juga merasakan hal yang sama bahwa saya sangat kurang percaya diri dan malu terhadap wajah saya ini karena adanya tompel yang membuat saya selalu diejek teman-teman. Saya terus merasa minder yang semakin hari terus meningkat dan saya sadar ini mempengaruhi dalam proses belajar saya.

Dana : (tersenyum mendengar keluhan Tina dan Tono)

Guru BK : Emmm..., jadi begitu, sebenarnya hal itu tidak begitu logis menurut ibu. Seharusnya dengan hal seperti ini jangan dijadikan pukulan di hati kalian sehingga kalian cenderung menutup diri dan menjadi pendiam. Akan lebih berguna lagi jika ketika kalian di ejek teman-teman kalian balaslah dengan senyuman dan berpikir bahwa semua makhluk ciptaan Allah adalah ciptaan yang paling sempurna, dengan kekurangan dan kelebihan masing-masing di setiap makhluknya percayalah bahwa Allah menciptakan sedemikian rupa agar kalian bisa menjadi orang yang lebih mulia dan bisa mendapat teman banyak dengan cara kalian sendiri. Apalagi, ibu lihat prestasi kalian yang sangat bagus di kelas bisa menjadi acuan kalian untuk membuktikan diri kepada teman-teman. Jadi dekatilah dan berbaik hatilah kepada teman-temanmu.

Tina : Tapi bu..., saya takut jika saya mendekati saya mereka justru malah menghindar.

Tono : Iya bu..., benar apa yang di katakana Tina.

Guru BK : Jangan takut Tina..Tono.., kalian harus bisa mencobanya bagaimana kamu akan tahu bagaimana nantinya jika kamu tidak pernah mencobanya.

Tono : Baik bu saya akan mecobanya

Guru BK : Bagaimana denganmu Tina, apakah kamu juga akan mencobanya..?

Tina : Baik bu.., saya akan mencobanya

Guru BK : Nahhh...(dengan sedikit tersenyum) begitu dong Tina...Tono.., kalian harus bisa mensupport dirimu sendiri.

Dana : (menundukkan kepala dan merasa sangat bersalah) Maafkan saya Tina..Tono ternyata apa yang kamu pikul selama ini di hati kalian seperti itu, apa jadinya jika aku yang merasakan hal ini seperti kalian berdua, tentunya saya akan merasa malu dan tidak percaya diri tentunya.

Guru BK : (mengangguk) Baguslah Dana.., kamu sudah menyadarinya apa kesalahanmu tanpa ibu menjelaskannya lebih lanjut ke kamu.

Tina : Iya Dana, tidak apa-apa.

Tono : Tidak apa-apa Dana, memang kenyataannya kita seperti ini. Baiklah bu, kita akan mencoba saran-saran yang ibu berikan kepada kami dan kami berterima kasih atas saran-sarannya bu

Dana : (terharu melihat Tina dan Tono sangat ikhlas memaafkan kesalahan dirinya)

Guru BK : Baiklah kalo begitu, bagaimana perasaan Tina sekarang..??

Tina : emmmmm..., Alhamdulillah saya merasa sedikit lega karena bisa menyatakan rasa yang telah lama saya pendam dan menghantui saya lama ini.

Guru BK : syukurlah, lalu bagaimana yang kamu rasakan sekarang Tono...?

Tono : Yahhh hati saya merasa lebih lega bu, menjadi tumbuh rasa percaya diri dan memang saya tidak boleh berlarut-larut dalam minder saya selama ini.

Guru BK : Terus bagaimana denganmu Dana...??

Dana : Ya saya akui bu, bahwa saya benar-benar salah selama ini, saya merasa seperti orang yang tidak punya perasaan, selama ini juga saya tidak bisa menghargai orang lain., apalagi dengan Tina dan Tono yang telah memaafkan kesalahanku dengan seikhlas itu.(merasa bersalah)

Guru BK : Alhamdulillah, semoga kalian menjadi teman yang akrab, baik, saling membantu tentunya saling menghargai orang lain. Tina dan Tono agar tidak minder lagi kepada teman-teman ya, karena semua tergantung dari apa yang kalian pikirkan dan kalianlah yang bisa menyelesaikan dan juga kalianlah yang mengerti diri kalian sendiri.

RENCANA PELAKSANAANLAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik bahasan : meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bulling*
- B. Bidang bimbingan : pribadi
- C. Jenis layanan : konseling kelompok
- D. Fungsi layanan : pemahaman dan pengentasan
- E. Tujuan layanan :
1. Tujuan umum
 - a. Peserta didik dapat cara terbuka menceritakan masalahnya
 - b. Peserta didik dapat mencari oslusi atas permasalahan yang dialami
 2. Tujuan khusus : peserta didik dapat meningkatkan kepercayaan diri
- F. Sasaran layanan : peserta didik korban *bullying* kelas VIII SMP Negeri 19 bandar lampung
- G. Materi layanan : -
- H. Uraian kegiatan :

No	Tahapan	kegiatan	
		Guru pembibing	Peserta didik
1.	Pemebentukan (10 menit)	<ol style="list-style-type: none"> a. Memeriksa kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih b. Memimpin doa c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok yang akan dilaksanakan d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, seperti tata cara pelaksanaan dan tujuan kelompok 	<ol style="list-style-type: none"> a. Merespon dengan membalas ucapan kembali kasih b. Berdoa c. Memperhatikan dan mendengarkan d. Mendegar dan menyimak e. Menyepakati waktu f. Memperkenalkn diri secara bergantian dan melaksanakan permainan

		<p>diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Format kegiatan 2. Peran anggota kelompok 3. Suasana interaksi <p>e. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kesukarelaan, keterbukaan, kerahasiaan)</p> <p>f. Menyampaikan kesepakatan waktu</p> <p>g. Perkenalan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima, sehingga tercapai dinamika kelompok</p>	
2	PERALIHAN (5 menit)	<ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siswa melanjutkan ketahap berikutnya c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut 	<ol style="list-style-type: none"> a. Memperhatikan dan mendengarkan b. Memberikan respon jawaban atas kesiapan anggota kelompok c. Menjawab pertanyaan
3	kegiatan	Konseling kelompok dengan	

		<p>teknik <i>role playing</i></p> <ol style="list-style-type: none"> a. Membentuk kelompok untuk melaksanakan kegiatan <i>role playing</i> b. Menjelaskan mengenai teknik <i>role playing</i> dan tahapan-tahapan pelaksanaan <i>role playing</i> c. Meyiapkan skenario d. Memersilahkan anggota kelompok mempersiapkan jalannya kegiatan <i>role playing</i> e. Melaksanakan <i>role playing</i> f. Menyimpulkan 	<ol style="list-style-type: none"> a. Melaksanakan dan memperhatikan b. Memperhatikan c. Endengarkan dan memperhatikan d. Mendenarkadan menyiapkan kelompok e. Melaksanakan <i>role palying</i> f. Mengungkapkan dan menjelaskan hasil pelaksanaan kegiatan
4	pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan bawa kegiatan konseling kelompokakan segera diakhiri b. Penilaian segera c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemahaman yang sdah diperoleh anggota kelompok 2. Perasaan yang dialami selama kegaitanberlangsung 3. Kesan yang dpreroleh selama kegiatan berlangsung d. Membahas dan 	<ol style="list-style-type: none"> a. memperhatikan dan mendengarkan b. meyimpulkan hasil dari kegiatan <i>role playing</i> yang telah dibahas c. melaksanakan d. menjawab pertanyaan e. memperhatikan f. menjawab g. berdoa h. menjawab salam i. Saling berjabat tangan

		<p>menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengakhiri kegiatan</p> <p>f. Mengucapkan terima kasih</p> <p>g. Memimpin doa</p> <p>h. Mengucapkan salam</p> <p>i. Perpisahan</p>	
--	--	--	--

I. Metode layanan: permainan dan diskusi

J. Pelaksanaan kegiatan:

1. Waktu : 1 x 45 menit
2. Hari/tanggal :
3. Tempat : ruang kelas

K. Penyelenggara layanan

L. Konsultan : dosen pembimbing dan guru pembimbing

M. Rencana penilaian

1. Penilaian proses : dilaksanakan saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
2. Penilaian hasil : Dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan

N. Tindak lanjut : melakukan tindak lanjut bagi peserta didik yang memerlukan konseling lanjutan secara individual

O. Catatan khusus :-

Bandar Lampung , 2018

Guru BK

Mahasiswa

Endang Ningsih, S.Pd

Nia Eftika

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik bahasan : meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bulling*
- B. Bidang bimbingan : pribadi
- C. Jenis layanan : konseling kelompok
- D. Fungsi layanan : pemahaman dan pengentasan
- E. Tujuan layanan :
1. Tujuan umum
 - a. Peserta didik dapat cara terbuka menceritakan masalahnya
 - b. Peserta didik dapat mencari solusi atas permasalahan yang dialami
 2. Tujuan khusus : peserta didik dapat meningkatkan kepercayaan diri
- F. Sasaran layanan : peserta didik korban *bullying* kelas VIII SMP Negeri 19 bandar lampung
- G. Materi layanan : -
- H. Uraian kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Guru pembimbing	Peserta didik
1.	Pemebentukan (10 menit)	a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih b. Memimpin doa c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok yang akan dilaksanakan	a. Merespon dengan membalas ucapan kembali kasih b. Berdoa c. Memperhatikan dan mendengarkan
2	PERALIHAN (5 menit)	a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap	a. Memperhatikan dan mendengarkan b. Memberikan respon jawaban atas kesiapan anggota

		<p>melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan leih lanjut</p>	<p>kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>
3	kegiatan	<p>Konseling kelompok dengan teknik <i>rle playing</i></p> <p>a. Menjelaskan mengenai teknik <i>role playing</i> dan tahap-tahapan pelaksanaan <i>role playing</i></p> <p>b. Meyiapkan skenario</p> <p>c. Mempersilahkan anggota kelompok mempersiapkan jalannya kegiatan <i>role playing</i></p> <p>d. Menjelaskan cara pelaksanaan konsling kelompok, sepeti tata cara pelaksanaan dan tujuan kelompok diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Format kegiatan 2. Peran anggota kelompok 3. Suasana interaksi <p>e. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kesukarelaan, keterbukaan, kerahasiaan)</p> <p>f. Menyampaikan</p>	<p>a. Memperhatikan</p> <p>b. mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>c. Mendengarkan dan menyiapkan kelompok</p> <p>d. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>e. Mendegar dan menyimak</p> <p>f. Menyepakati waktu</p> <p>Memperkenalkn diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p> <p>d. Melaksanakan <i>role palying</i></p> <p>e. Mengungkapkan dan menjlaskan hasil</p> <p>f. Pelaksanaan kegiatan</p>

		<p>kesepakatan waktu</p> <p>g. Perkenalan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima, sehingga tercapai dinamika kelompok</p> <p>d. Melaksanakan <i>role playing</i></p> <p>e. Menyimpulkan</p>	
4	pengakhiran	<p>a. Menjelaskan bawa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri</p> <p>b. Penilaian segera</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok 2. Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung 3. Kesan yang diperoleh selama kegiatan berlangsung <p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling</p>	<p>a. memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. menyimpulkan hasil dari kegiatan <i>role playing</i> yang telah dibahas</p> <p>c. melaksanakan</p> <p>d. menjawab pertanyaan</p> <p>e. memperhatikan</p> <p>f. menjawab</p> <p>g. berdoa</p> <p>h. menjawab salam</p> <p>i. Saling berjabat tangan</p>

		kelompok	
		e. Mengakhiri kegiatan	
		f. Mengucapkan terima kasih	
		g. Memimpin doa	
		h. Mengucapkan salam	
		i. Perpisahan	

I. Metode layanan: permainan dan diskusi

J. Pelaksanaan kegiatan:

1. Waktu : 1 x 45 menit
2. Hari/tanggal
3. Tempat : ruang kelas

K. Penyelenggara layanan

L. Konsultan : dosen pembimbing dan guru pembimbing

M. Rencana penilaian

1. Penilaian proses : dilaksanakan saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
2. Penilaian hasil : Dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan

N. Tindak lanjut : melakukan tindak lanjut bai peserta didik yang memerlukan konseling lanjutan secara individual

O. Catatan khusus :-

Bandar Lampung , 2018

Guru BK

Mahasiswa

Endang Ningsih, S.Pd

Nia Eftika

SATUAN LAYANAN BMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik pembahasan : meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*
- B. Bidang bimbingan : pribadi
- C. Fungsi layanan : pengentasan masalah
- D. Jenis layanan : konseling kelompok
- E. Tujuan layanan :
1. Tujuan umum
 - a. Peserta didik dapat secara terbuka menceritakan masalahnya
 - b. Peserta didik dapat mencari solusi atas apa permasalahan yang dialaminya
 2. Tujuan khusus : peserta didik dapat meningkatkan kepercayaan diri
- F. Sasaran layanan : 10 peserta didik kelompok kontrol korban *bullying*
- G. Materi layanan :-
- H. Metode layanan

Layanan langsung tatap muka antara klien dengan konselor dalam rangka membahas dan mengentaskan masalah yang dialami klien dengan menggunakan teknik *homework assignment*.

I. uraian kegiatan:

NO	KEGIATAN	KETERANGAN
1.	<ol style="list-style-type: none">a. pembinaan hubungan baik dan identifikasi masalahb. penentuan tujuan konselingc. penjelasan tentang pola A-B-C dalam konseling REBTd. Menunjukkan keyakinan irrasional yang dimiliki klien	

J. Media :-

K. Tempat :

L. Waktu : 1 x 45 menit

M. Penyelenggara : Nia Eftika

N. Pihak –pihak yang terlibat :

1. guru BK sebagai pengampu kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah
2. wali kelas dalam membantu mengamati perubahan perilaku klien

3. peserta didik (klien yang bersangkutan).

O. Evaluasi:

1. Penilaian hasil:

Di akhir proses pembelajaran/layanan peserta didik korban *bullying* diminta untuk merefleksikan secara lisan atau tertulis dengan unsur-unsur AKURS:

- a. Berfikir : apa yang konseli pikirkan tentang sikap percaya diri
- b. Merasa : apa yang konseli rasakan mengenai masalah apabila tidak mendapatkan materi tentang percaya diri
- c. Bersikap : bagaimana konseli menyikapi untuk memiliki sikap percaya diri
- d. Bertindak : apa yang hendak konseli lakukan untuk mendengarkan, memahami, merespon permasalahan
- e. Bertanggung jawab : bagaimana konseli bersungguh-sungguh dalam memanfaatkan tema layanan ini

2. Penilaian proses :

Mengamati klien selama kegiatan konseling berlangsung

3. Penutup :

4. Diakhir konseling diucapkan terima kasih atas kesediaan konseli dengan konselor dan meminta untuk datang kembali bila ada permasalahan yang perlu dibahas

P. Catatan :

Bandar Lampung ,

2018

SATUAN LAYANAN BMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik pembahasan : meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*
- B. Bidang bimbingan : pribadi
- C. Fungsi layanan : pengentasan masalah
- D. Jenis layanan : konseling kelompok
- E. Tujuan layanan :
1. Tujuan umum
 - a. Peserta didik dapat secara terbuka menceritakan masalahnya
 - b. Peserta didik dapat mencari solusi atas apa permasalahan yang dialaminya
 2. Tujuan khusus : peserta didik dapat meningkatkan kepercayaan diri
- F. Sasaran layanan : 10 peserta didik kelompok kontrol korban *bullying*
- G. Materi layanan :-
- H. Metode layanan

Layanan langsung tatap muka antara klien dengan konselor dalam rangka membahas dan mengentaskan masalah yang dialami klien dengan menggunakan teknik *homework assignment*.

I. uraian kegiatan:

NO	KEGIATAN	KETERANGAN
1.	<ol style="list-style-type: none">a. mempertentangkan keyakinan irasional yang dianut klienb. menunjukkan kepada klien bahwa pemasaahan yang dihadapi dikarenakan klien emelihara keyakinan irrasionalc. penjelasan tentang pola A-B-C dalam konseling REBTd. menunjukkan keyakinan irrasional yang dimiliki	

- J. Media :-
- K. Tempat : ruang BK
- L. Waktu : 1 x 45 menit
- M. Penyelenggara : nia eftika

N. Pihak –pihak yang terlibat :

1. guru BK sebagai pengampu kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah
2. wali kelas dalam membantu mengamati perubahan perilaku klien
3. peserta didik (klien yang bersangkutan).

O. Evaluasi:

1. Penilaian hasil:

Di akhir proses pembelajaran/layanan peserta didik korban *bullying* diminta untuk merefleksikan secara lisan atau tertulis dengan unsur-unsur AKURS:

- a. Berfikir : apa yang konseli pikirkan tentang sikap percaya diri
- b. Merasa : apa yang konseli rasakan mengenai masalah apabila tidak mendapatkan materi tentang percaya diri
- c. Bersikap : bagaimana konseli menyikapi untuk memiliki sikap percaya diri
- d. Bertindak : apa yang hendak konseli lakukan untuk mendengarkan, memahami, merespon permasalahan
- e. Bertanggung jawab : bagaimana konseli bersungguh-sungguh dalam memanfaatkan tema layanan ini

2. Penilaian proses :

Mengamati klien selama kegiatan konseling berlangsung

3. Penutup :

4. Diakhir konseling diucapkan terima kasih atas kesediaan konseli dengan konselor dan meminta untuk datang kembali bila ada permasalahan yang perlu di bahas

P. Catatan :

Bandar Lampung , April 2018

Guru BK

Mahasiswa

Endang Ningsih, S.Pd

Nia Eftika

SATUAN LAYANAN BMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik pembahasan : meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*
- B. Bidang bimbingan : pribadi
- C. Fungsi layanan : pengentasan masalah
- D. Jenis layanan : konseling kelompok
- E. Tujuan layanan :
1. Tujuan umum
 - a. Peserta didik dapat secara terbuka menceritakan masalahnya
 - b. Peserta didik dapat mencari solusi atas apa permasalahan yang dialaminya
 2. Tujuan khusus : peserta didik dapat meningkatkan kepercayaan diri
- F. Sasaran layanan : 10 peserta didik kelompok kontrol korban *bullying*
- G. Materi layanan :-
- H. Metode layanan

Layanan langsung tatap muka antara klien dengan konselor dalam rangka membahas dan mengentaskan masalah yang dialami klien dengan menggunakan teknik *homework assignment*.

I. uraian kegiatan:

NO	KEGIATAN	KETERANGAN
1.	<ol style="list-style-type: none">a. Mendiskusikan keyakinan irrasional yang dimiliki klienb. Mendiskusikan <i>homework</i> yang telah dilakukanc. Membuat cara pandang yang baru atas masalahnya, evaluasi, dan terminasi	

J. Media :-

K. Tempat : ruang BK

L. Waktu : 1 x 45 menit

M. Penyelenggara : nia eftika

N. Pihak-pihak yang terlibat :

1. guru BK sebagai pengampu kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah
2. wali kelas dalam membantu mengamati perubahan perilaku klien
3. peserta didik (klien yang bersangkutan).

O. Evaluasi:

1. Penilaian hasil:

Di akhir proses pembelajaran/layanan peserta didik korban *bullying* diminta untuk merefleksikan secara lisan atau tertulis dengan unsur-unsur AKURS:

- a. Berfikir : apa yang konseli pikirkan tentang sikap percaya diri
- b. Merasa : apa yang konseli rasakan mengenai masalah apabila tidak mendapatkan materi tentang percaya diri
- c. Bersikap : bagaimana konseli menyikapi untuk memiliki sikap percaya diri
- d. Bertindak : apa yang hendak konseli lakukan untuk mendengarkan, memahami, merespon permasalahan
- e. Bertanggung jawab : bagaimana konseli bersungguh-sungguh dalam memanfaatkan tema layanan ini

2. Penilaian proses :

Mengamati klien selama kegiatan konseling berlangsung

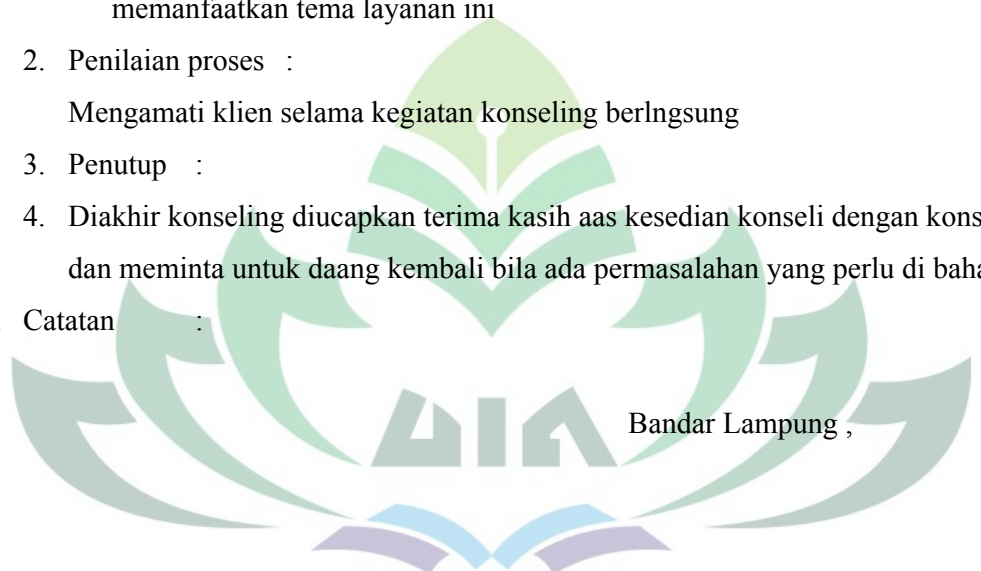
3. Penutup :

4. Diakhir konseling diucapkan terima kasih atas kesediaan konseli dengan konselor dan meminta untuk datang kembali bila ada permasalahan yang perlu di bahas

P. Catatan :

Bandar Lampung ,

2018



SATUAN LAYANAN BMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik pembahasan : meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*
B. Bidang bimbingan : pribadi
C. Fungsi layanan : pengentasan masalah
D. Jenis layanan : konseling kelompok
E. Tujuan layanan :

1. Tujuan umum

- a. Peserta didik dapat secara terbuka menceritakan masalahnya
- b. Peserta didik dapat mencari solusi atas apa permasalahan yang dialaminya

2. Tujuan khusus : peserta didik dapat meningkatkan kepercayaan diri

- F. Sasaran layanan : 10 peserta didik kelompok kontrol korban *bullying*

- G. Materi layanan :-

- H. Metode layanan

Layanan langsung tatap muka antara klien dengan konselor dalam rangka membahas dan mengentaskan masalah yang dialami klien dengan menggunakan teknik *homework assignment*.

- I. uraian kegiatan:

NO	KEGIATAN	KETERANGAN
1.	<i>Follow up</i>	klien bersama dengan praktikan mendiskusikan tentang proses konseling dari awal permuan sampai akhir.

- J. Media :-

- K. Tempat : ruang BK

- L. Waktu : 1 x 45 menit

- M. Penyelenggara : nia eftika

- N. Pihak –pihak yang terlibat :

1. guru BK sebagai pengampu kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah
2. wali kelas dalam membantu mengamati perubahan perilaku klien
3. peserta didik (klien yang bersangkutan).

- O. Evaluasi:

1. Penilaian hasil:

Di akhir proses pembelajaran/layanan peserta didik korban *bullying* dimainta untuk merefleksikan secara lisan atau tertulis dengan unsur-unsur AKURS:

- a. Berfikir : apa yag koseli pikirkan tentang siskap percaya diri
- b. Merasa : apa yang konseli rasakan mengenai masalah apabila tidak medapatkan materi tentang percaya diri
- c. Bersikap : bagaimana konseli menyikapi untuk meilki sikap percaya diri
- d. Bertindak : apa yang hendakaonseli lakukan untuk mendengarkan, memahami, merespon permasalahan
- e. Bertanggung jawab : bagaimana konseli bersungguh-sungguh dalam memanfaatkan tema layanan ini

2. Penilaian proses :

Mengamati klien selama kegiatan konseling berlngsung

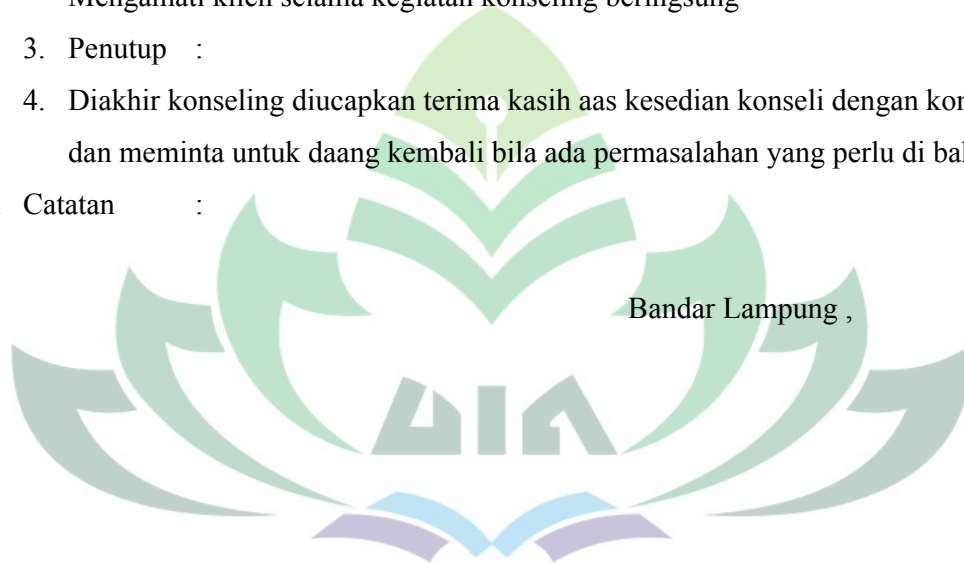
3. Penutup :

4. Diakhir konseling diucapkan terima kasih aas kesedian konseli dengan konselor dan meminta untuk daang kembali bila ada permasalahan yang perlu di bahas

P. Catatan :

Bandar Lampung ,

2018



jmlh	Pearson	.588	.309	.179	.229	.235	.570	.179	.250	.193	-	.550	.079	-	.291	-	.150	-	.023	.373	.505	-	-	.6	.2	.6	.7	.505	.5	.4	.423	.655	1			
	n										.133																									
	Correlation																																			
	Sig. (2-tailed)	.006	.185	.451	.331	.318	.009	.449	.289	.415	.575	.012	.739	.058	.760	.213	.825	.645	.529	.908	.826	.924	.106	.023	.557	.892	.005	.305	.074	.001	.001	.023	.016	.054	.063	.002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20			



jmlh	Pearson	.588	.309	.179	.229	.235	.570	.179	.250	.193	-	.550	.079	-	-	.291	-	-	.150	-	-	.023	.373	.505	-	-	.6	.2	.6	.7	.505	.5	.4	.423	.655	1
	n																																			
	Correlation										.133			.431	.073		.053	.110		.028	.053				.140	.032	.00	.10	.97	.01		.31	.38			
	Sig. (2-tailed)	.006	.185	.451	.331	.318	.009	.449	.289	.415	.575	.012	.739	.058	.760	.213	.825	.645	.529	.908	.826	.924	.106	.023	.557	.892	.05	.374	.01	.01	.023	.016	.054	.063	.002	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

