

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK  
*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING*  
DI SMA YP UNILA 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 Pendidikan**

**Oleh :**

**VIA AGDIYANI  
Npm : 1411080279**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



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

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK  
*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING*  
DI SMA YP UNILA 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 Pendidikan**

**Oleh :**

**VIA AGDIYANI  
Npm : 1411080279**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing 1 : Kamran, LC, M.S.I**

**Pembimbing II : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

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

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING* DI SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh :  
Via Agdiyani  
1411080279

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

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan desain yang di gunakan dalam penelitian jenis *quasi eksperimen design non-equivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama di lakukan *pre-test* dan *posttest*. Dalam penelitian ini berfokus pada peningkatan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*.

Adapun hasil dapat di ketahui bahwa  $z$  hitung *experiment* >  $z$  kontrol (3,413>3,408), hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Selain itu di dapat nilai rata-rata kelas pada kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol (87,33>59,93). Jika di lihat dari rata-rata maka peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi di bandingkan dengan kelas kontrol. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* Efektif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban *Bullying* di SMA YP UNILA Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

**Kata Kunci : *Rational Emotive Behaviour Therapy*, Kepercayaan Diri Korban *Bullying*.**





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

*Alamat: Jalan Letkol H.Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung 35131, fax (0721) 703260*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN  
 TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*  
 UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA  
 DIDIK KORBAN *BULLYING* DI SMA YP UNILA BANDAR  
 LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018.**

**Nama : Via Agdiyani**  
**NPM : 1411080279**  
**Prodi : 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**

**Kamran, L.C., M.S.I**  
**NIP.19780413201011003**

**Pembimbing II**

**Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**  
**NIP.196104011981031003**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Andi Thahir MA., Ed.D**  
**NIP. 197604272007011015**





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

Alamat: Jalan Letkol H. Endro Suratmın Sukarame I Bandar Lampung 35131, fax (0721) 703260

**PENGESAHAN SKRIPSI**

Skrripsi dengan judul: **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING* DI SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**, disusun oleh **VIA AGDIYANI, NPM: 1411080279**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas: Tarbiyah dan Keguruan**, telah dimunaqosyahkan pada hari Jum'at, tanggal 07 September 2018.

**TIM MUNAQOSYAH**

**Ketua** : Dr. Meriyati, M.Pd (.....)  
**Sekretaris** : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)  
**Penguji I** : Dr. Laila Maharani, M.Pd (.....)  
**Penguji Pendamping I** : Kamran, Lc., M.Si (.....)  
**Penguji Pendamping II** : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I (.....)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd  
NIP. 19560810 198703 1001

## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ ١٣٩

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

---

<sup>1</sup> Al-Quran dan Terjemahan Juz 1-30 Edisi Baru. Surabaya: Mahkota,2009.h.902

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini, dengan segala rasa syukur dan bangga kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku yang tercinta, terimakasih untuk ayahanda Sujani dan Ibunda Suminar yang telah membesarkanku, mengasuh, mendidik, membimbing dan memberikan kasih sayang yang tiada tara kepadaku, yang semua itu tidak akan mungkin dapat terbalas olehku. Terimakasih atas segala doa yang dipanjatkan disetiap malammu. Semoga keberhasilan ini dapat memberikan rasa bangga dan senyum bahagia untukmu ayah ibuku.
2. Untuk seluruh keluargaku dan adikku tersayang Angga Amien Riani terimakasih atas dukungan, perhatian, kasih sayang dan doa untuk keberhasilan ini.
3. Almamater tercinta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang akan selalu ku kenang sepanjang masa.



## **RIWAYAT HIDUP**

Via Agdiyani dilahirkan di Desa Penumangan Baru, Kecamatan Tulang Bawang Tengah Suku II Kabupaten Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung pada tanggal 20 Agustus 1996, anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Sujani dan Ibu Suminar. Penulis pernah menempuh pendidikan di SDN 2 Penumangan Baru pada tahun 2008, selanjutnya penulis melanjutkan pendidikannya di SMP Bina Desa Penumangan Baru lulus pada tahun 2012, selanjutnya di SMAN 1 Tumijajar dan lulus pada tahun 2014. Pada tahun 2014 penulis diterima di Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dan tercatat sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur seleksi penerimaan mahasiswa baru UIN Raden Intan Lampung tahun Ajaran 2014.

Pada tahun 2017 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Rangai Tri Tunggal, Kecamatan Katibung Kabupaten Lampung Selatan, kemudian melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA YP UNILA Bandar Lampung.



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan ridhanya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada nabi besar kita Muhammad SAW, keluarga serta sahabatnya dan akhirnya kepada kita sebagai umat yang tunduk terhadap ajaran yang dibawanya.

Penulis merasa bahagia karena telah dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban *Bullying* di SMA YP UNILA Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”. Yang merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

2. Andi Thahir, MA, Ed. D selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
3. Kamran,Lc.,M.S.I selaku pembimbing utama, terimakasih atas kesediannya dalam memberikan bimbingan, motivasi, saran dan kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs.H. Badrul Kamil, M.Pd.I selaku pembimbing kedua yang telah bersedia unruk memberikan waktu dan tenaganya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan serta kritik dan saran sehingga terwujudlah karya ilmiah ini seperti yang diharapkan.
5. Bapak dan ibu dosen program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
6. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas kesediannya membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi
7. Drs.H. Berchah Pitoewas, M.H selaku kepala SMA YP UNILA Bandar Lampung, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian

8. Dwi Yusnanto S.pd, yang telah berkenan membantu dalam pelaksanaan penelitian.
9. Kedua orangtua ku yang tidak pernah bosan-bosannya mendo'akan ku dan memberikan dukungan baik secara moril dan materil.
10. Untuk keluarga al keluarga rumah orange, Sani Hidayati, Ulfi Amali Mufidah, Siti Maryani, Sri Wahyuni, Vera Ayu Puspita, Rofiatul Hidayah, Roudlotul Islamiah, Mika Aji Pangestu, Iska pebriana dan Ricky Arya Saputra yang selalu mendukung dan memberikan motivasi, semangat, terimakasih atas kebersamaan dan dukungannya selama ini.
11. Sahabat-sahabat seperjuangan BK D, sahabatku, Esti Ulfia, Neneng indria Ningsih, Hannisa pratiwi, Isti Anggraeni, Nur Hasanah, Sumberning Rahayu, Resi Widi Astuti, Novita Sari, dan teman-teman jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2014 yang telah memberikan semangat dan motivasi.
12. Semua pihak yang telah membantu penulis, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak jauh dari kesempurnaan. Namun, semoga karya ilmiah yang sederhana ini bermanfaat dan dapat memeberikan tambahan ilmu dan pengetahuan bagi para pembaca umumnya dan penulis khususnya, amin.



Bandar Lampung, Agustus 2018

Penulis

**Via Agdiyani**  
**1411080279**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian.....	12
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	13
<b>BAB II PEMBAHASAN</b>	
A. Konsep Bimbingan dan Konseling.....	14
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	14
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	16
3. Pembentukan Kelompok.....	18
4. Tahapan Konseling Kelompok.....	21
5. Komponen-Komponen Konseling Kelompok.....	25

6.	Perbedaan Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok .....	28
7.	Manfaat Konseling Kelompok .....	30
8.	Ciri Ketua Kelompok yang Berkesan .....	31
9.	Keterampilan yang harus dikuasai oleh ketua kelompok.....	31
10.	Asas- asas Bimbingan Konseling.....	35
B.	Pendekatan Konseling <i>REBT</i> .....	36
1.	Pandangan tentang <i>REBT</i> .....	36
2.	Pengertian <i>REBT</i> .....	37
3.	Konsep Dasar <i>REBT</i> .....	39
4.	Teknik-teknik Konseling <i>REBT</i> .....	39
5.	Tujuan Konseling <i>REBT</i> .....	42
6.	Langkah-langkah Konseling <i>REBT</i> .....	43
7.	Konseling <i>REBT</i> Teknik <i>Home Work Assigment</i> .....	45
8.	Kelemahan dan Kelebihan Konseling <i>REBT</i> .....	48
C.	Tinjauan Tentang Percaya Diri .....	49
1.	Pengertian Percaya Diri.....	49
2.	Karakteristik Individu yang PercayaDiri .....	50
3.	Perkembangan Percaya diri.....	52
4.	Memupuk Percaya Diri .....	54
D.	Bullying.....	58
1.	Pengertian Bullying.....	58
2.	Cara dan Bentuk Bullying .....	59
3.	Dampak Bullying .....	60
4.	Faktor yang mempengaruhi Bullying.....	62
E.	Kerangka Pemikiran.....	64
F.	Penelitian Relevan.....	65
G.	Hipotesis Penelitian.....	67



### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Metodologi Penelitian .....	69
B. Desain Penelitian.....	70
C. Variabel Penelitian .....	73
D. Defini Operasional .....	75
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	76
F. Teknik Pengumpulan Data .....	77
G. Pengembangan Instrument .....	80
H. Tahap-Tahap Layanan Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy .....	86
I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	89

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	92
B. Pelaksanaan Penelitian .....	99
C. Pelaksanaan Post-Test .....	107
D. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis .....	108
E. Analisis Data .....	110
F. Pembahasan.....	120
G. Keterbatasan Penelitian .....	122

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	123
B. Saran .....	124

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
<i>Tabel 1</i> : Data Peserta didik Kelas XI IPA 6 dan IPA 7 .....	10
<i>Tabel 2</i> : Pembentukan Konseling Kelompok .....	34
<i>Tabel 3</i> : Rancangan Pemberian <i>Treatment</i> Konseling Kelompok .....	73
<i>Tabel 4</i> : Definisi Operasional .....	75
<i>Tabel 5</i> : Populasi Penelitian .....	76
<i>Tabel 6</i> : Kisi-kisi Pengembangan Instrument Penelitian.....	80
<i>Tabel 7</i> : Skor Alternatif Jawaban .....	86
<i>Tabel 8</i> : Kriteria Prilaku Bullying .....	87
<i>Tabel 9</i> : Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	94
<i>Tabel 10</i> : Hasil Pretest Peserta Didik Kelas XI Eksperimen.....	95
<i>Tabel 11</i> : Hasil Possttest Peserta Didik Kelas XI IPA 6 Kontrol.....	96
<i>Tabel 12</i> : Hasil Pretest Peserta Didik XI IPA 7 Eksperimen .....	97
<i>Tabel 13</i> : Hasil Posttes Peserta Didik XI IPA 7 Kontrol .....	98
<i>Tabel 14</i> : Hasil Uji Coba Angket .....	98
<i>Tabel 15</i> : Hasil Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen .....	111
<i>Tabel 16</i> : Hasil Pretest dan Posttest Kelas Kontrol .....	112
<i>Tabel 17</i> : Perbandingan Kelas Eksperimen dan Kelas control.....	115

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket Kepercayaan Diri
2. Lembar Keterangan Validasi
3. Rencana Pelaksanaan Layanan
4. Lembar Pernyataan Persetujuan Responden
5. Absen Peserta Didik Kelas XI IPA 6 dan 7 SMA YP UNILA Bandar Lampung
6. Hasil *Pretest* Kelas eksperimen XI IPA 6 dan 7
7. Hasil *Posttest* Kelas kontrol XI IPA 6 dan 7
8. Surat Izin Penelitian
9. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian
10. Foto kegiatan Pelaksanaan Konseling Kelompok



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan yang diselenggarakan oleh pemerintah saat ini menuntut siswa untuk mempunyai karakter yang baik sesuai dengan harapan pemerintah. Salah satu karakter yang di harapkan adalah karakter yang percaya diri, dalam proses kegiatan pembelajaran disekolah, bertujuan untuk membantu siswa tumbuh dan berkembang menemukan pribadinya di dalam kedewasaan masing-masing. tumbuh dan berkembang secara maksimal dalam berbagai aspek keperibadian yang ada. Sehingga dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang lebih baik lagi dan menjadikan individu itu menjadi pribadi yang mampu berdiri sendiri di dalam dan di tengah-tengah masyarakat.<sup>2</sup>

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berahlaq

---

<sup>2</sup> Mulyadi, *Diagnosis Kesulitan Belajar*, Yogyakarta: Nuha Litera, 2010, h.123

mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.<sup>3</sup>

Dengan demikian dapat dipahami bahwa tujuan Pendidikan Nasional adalah untuk mencerdaskan dan mengembangkan manusia seutuhnya baik jasmani maupun rohani serta memiliki tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Dalam mewujudkan hal tersebut, maka sangat baik jika program-program pendidikan sekolah berperan di dalamnya<sup>4</sup>, karena Pendidikan bertujuan menghasilkan perubahan-perubahan positif (tingkah laku atau sikap) pada peserta didik yang sedang berkembang menuju kedewasaan. Agar peserta didik yang sedang berkembang kearah yang positif, maka diperlukan adanya bimbingan yang dilakukan oleh seorang konselor, sebab seorang konselor berfungsi untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah yang timbul dalam hidupnya.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 27 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor dengan jelas menyatakan bahwa konselor sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong belajar, fasilitator dan instruktur masing-masing kualifikasi pendidik, konselor memiliki keunikan konteks tugas ekspetasi kinerja, konteks tugas konselor yang di maksudkan dalam permendiknas tersebut adalah untuk mengembangkan potensi dan memandirikan konselor dalam

---

<sup>3</sup> *Ibid*, h.133.

<sup>4</sup> Tim Sinar Grafika, *Himpunan perundang-undangan RI tentang System Pendidikan Nasional ISDIKNAS*, Jakarta: Sinar Grafiak,2003,h.20

pengambilan keputusan dan pilihan untuk mewujudkan kehidupan yang produktif, sejahtera dan peduli terhadap kemaslahatan umum.<sup>5</sup>

Permendikmas ini menjadi rujukan penting. Khususnya bagi guru BK/konselor dalam menyelenggarakan dan mengatminstrasikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hal yang dianggap baru dari kehadiran peraturan menteri ini yaitu secara resmi mulai diterapkannya pola bimbingan dan konseling . Konseling komprehensif sebagaimana diisyaratkan dalam pasal 6 ayat 1 yang menyebutkan bahwa :“komponen layanan bimbingan dan konseling memiliki 4 (empat) program yang mencakup : (a) layanan dasar, (b) layanan peminatan dan perencanaan individual; (c) layanan responsive (d) layanan dukungan system”.<sup>6</sup>

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

Menurut Bimo Walgito, bimbingan adalah bantuan yang diberikan untuk mencerdaskan individu dan untuk melakukan penyesuaian dalam hidup mereka. Kemampuan ini bukan merupakan bawaan lahir, akan tetapi harus diajarkan dan dikembangkan. Tujuan bimbingan yaitu untuk mengembangkan setiap individu

---

<sup>5</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan* Bandung: PT. Remeja Rosda Karya,2010 h.1

<sup>6</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008,h.96

agar sampai pada batas kapasitasnya, mengembangkan kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri dan membuat penyesuaian sendiri.<sup>7</sup>

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

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling adalah proses pemberian bantuan terhadap klien atau peserta didik dalam menyelesaikan masalah atau dalam mengembangkan kecerdasan. Bimbingan konseling juga sebagai fasilitator seorang peserta didik untuk mencapai kesejahteraan baik secara *face to face* atau secara kelompok. tujuan bimbingan konseling juga untuk mengembalikan kepercayaan diri seseorang yang mengalami tekanan atau perilaku dari pihak lain yang kurang baik, sehingga bisa disebut juga dengan perilaku membuli.

*Bullying* menurut Wiyani “ merupakan tindak kekerasan yang di lakukan oleh seorang peserta didik atau sekelompok peserta didik terhadap teman sebayanya”.<sup>8</sup> *Bullying* dapat terjadi dalam setiap konteks dimana manusia berinteraksi satu sama lain, seperti sekolah, keluarga, tempat kerja, rumah dan lingkungan. *Bullying* berkisar dari hal yang sederhana yang dilakukan orang

---

<sup>7</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling : studi & karier*, Yogyakarta : Andi Offset Yogyakarta, 2010, h. 74

<sup>8</sup> Novan Andi wiyani, *Memahami Siswa korban Bullying Di sekolah*, Yogyakarta; Ar-Ruzz Media, 2012h.15.

perorangan atau yang lebih kompleks yang dilakukan oleh kelompok, seperti antara kelompok sosial atau kelas sosial, sebagai akibat dari ketidak seimbangan kekuatan dan kekuasaan.

*Bullying* lebih pada perasaan superior, sehingga seseorang merasa memiliki hak untuk menyakiti, meghina atau mengendalikan orang lain yang dianggap lemah, rendah, tidak berharga, dan tidak layak untuk mendapatkan rasa untuk menyakiti, meghina atau mengendalikan orang lain yang dianggap lemah, rendah, tidak berharga, dan tidak layak untuk mendapatkan rasa hormat. *Bullying* merupakan perilaku yang harus dicegah terhadap perbedaan dan kebiasaan.<sup>9</sup>

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

1. *Bullying* secara verbal, misalnya dengan cara berkata-kata atau menuliskan sesuatu yang bermuatan sindiran, mengejek, komentar yang tidak pantas, mengancam, mempermalukan, member panggilan nama yang buruk, mecela, memaki, memarahi, membentak, memerintah, menyebarkan gosip.
2. *Bullying* secara sosial, tindakan ini mengakibatkan rusaknya reputasi seseorang atau hubungan. Intimidasi sosial ini misalnya, mengajak anak-anak lain untuk tidak berteman dengan seseorang, menyebarkan rumor tentang seseorang, mempermalukan seseorang di depan umum.
3. *Cyberbullying*, yaitu *Bullying* menggunakan telepon seluler atau internet.

Bentuk dan metode tindakan *Cyberbullying* berupa pesan anacaman melalui

---

<sup>9</sup> Defriyanto, *Pengertian Bullying* <https://ejournal.radenitan.ac.id/index.php/konseli-pengertian-bullying.html>, 5 mei 2017

email, mengunggah foto yang mempermalukan korban, membuat status web untuk menyebarkan fitnah dan mengolok-olok korban hingga mengakses akun jejaring sosial orang lain untuk mengancam korban dan membuat masalah.

4. *Bullying* secara fisik, tindakan ini menyakiti seseorang secara fisik, intimidasi fisik ini meliputi misalnya, memukul, menggigit, mendorong, menjambak, menginjak, mencubit, mencakar, memera, menjewer dan mecekik.

Islam selaku agama yang membawa rahmat bagi seluruh alam tidak mendasarkan ajarannya pada kekerasan maupun kekasaran. Islam juga tidak menghendaki adanya kekerasan dalam mencapai suatu tujuan, sebaliknya agama islam mendorong umatnya untuk berlaku lemah lembut dan penuh kasih sayang. Al-Qur'an melarang manusia saling menyakiti satu sama lain. Sebagaimana dalam firman Allah dalam surah Al-Hujarat ayat 11 yang berbunyi:

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

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan sekumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan janganlah pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim”. (QS. Surat Al-hujarat :11).<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran Al-Karim dan Terjemahannya*, Jakarta: bintang indonesia, 2013, h.515

Dari penjelasan ayat di atas bahwasanya orang-orang yang beriman dilarang merendahkan sesama umat muslim, karena orang yang engkau rendahkan boleh jadi lebih baik dari dirinya sendiri, orang yang mencela adalah orang yang zalim. Sedangkan Allah SWT sangat membenci sikap umatnya yang menzalimi sesamanya maupun makhluk hidup lainnya.

Sementara itu, yang perlu ditingkatkan dari korban *Bullying* adalah kepercayaan dirinya. Kepercayaan diri seorang peserta didik sangat berpengaruh terhadap proses belajar dan berinteraksi dalam lingkungannya.

Menurut para ahli Lautser sebagai dikutip oleh Gantina Komalasari, bahwasannya kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakanya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan, prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.<sup>11</sup> Lauser menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi) , tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan bergembira.<sup>12</sup>

Dalam penelitian ini, Klien menjalani kehidupan di sekolah minimal 6 jam dalam sehari dan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan orang-orang di sekolah

---

<sup>11</sup> Dewi Warman, Hubungan Percaya Diri Siswa dengan Hasil Belajar Gografi Kelas XI IPS di SMAN Bayang Kabupaten Pesisir Selata, Skripsi, FIKIP UNP, padang, 2013.

<sup>12</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan teknik konseling*, Jakarta Barat: Permata Puri Media ,2011, h.225



supaya dapat bersekolah dengan nyaman. Klien berinteraksi dengan guru, Karyawan dan teman sebaya di kelasnya. Penyesuain diri yang baik dengan temna sekelas akan membantu belajar dikelas dengan nyaman. Sebaliknya perilaku bertentangan dengan teman sekelasnya dapat membuat klien merasa terganggu. Cara menyesuaikan diri yang mudah adalah dengan mengikuti nilai yang berlaku dilingkungan sekolah dan bertindak sesuai dengan lingkungan sekolah dan supaya diterima oleh kelompok.<sup>13</sup> Klien cenderung melakukan peniruan dengan teman sekelasnya supaya merasa nyaman dalam mengikuti kegiatan dikelas selama sehari-hari. Perilaku yang ditiru klien ada yang bersifat positif dan negatif. Salah satu perilaku yang bersifat negatif yang ditiru klien adalah *Bullying*.

Dalam kaitannya dengan hal ini, kesuksesan dibidang apapun tidak akan mungkin dicapai oleh seseorang dengan cara mudah jika memiliki kepercayaan diri (*self confidence*) yang kurang. *Self confidence* merupakan milik pribadi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan individu. Untuk itu konselor harus cerdas menentukan metode/strategi yang tepat untuk mengembangkan kembali kepercayaan diri peserta didik yang menjadi korban *Bullying* salah satunya adalah melalui konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *Bullying*.

---

<sup>13</sup> Levianti, *Pengertian Bullying “ Jurnal Psikologi Komformitas dan Bullying pada peserta didik”* universitas Eva Unggul, Jakarta, 2008

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 perhatian. Faktor-faktor tersebut yang diperkirakan mendukung kurangnya kepercayaan diri pada klien korban *Bullying* yang terjadi di SMA YP UNILA Bandar Lampung. Gaya belajar adalah sebuah pendekatan yang menjelaskan bagaimana individu belajar atau cara yang ditempuh oleh masing-masing orang untuk berkonsentrasi pada proses, dan menguasai informasi yang sulit dan baru melalui persepsi yang berbeda.<sup>14</sup>

Berdasarkan hasil pengamatan selama Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA YP UNILA Bandar Lampung pada tanggal 24 Oktober – 11 Desember 2017 terlihat sejumlah peserta didik khususnya peserta didik kelas XI IPA 6 dan IPA 7 yang menjadi korban *Bullying*. Peserta didik yang menjadi korban *Bullying* sering (dipukul, ditendang, dihasut, dihina (menggunakan kata-kata jorok), diasingkan (dikucilkan), digosipkan). Dari data awal tersebut perilaku *bullying* berdasarkan hasil penyebaran angket *Bullying* dikelas XI yang menjadi korban *Bullying* dengan indikator kurangnya kepercayaan diri sebagai berikut dan peneliti menjelaskan dalam bentuk tabel, yaitu :

---

<sup>14</sup> M Yusuf T, Mutmainah Amin, "Pengaruh nind map dan gaya belajar terhadap hasil belajar matematika siswa", jurnal keguruan dan ilmu tarbiyah, ISSN 2301-7562, Juni 2016

**Tabel 1**  
**Data Peserta Didik Kelas XI IPA 6 dan IPA 7 SMA YP UNILA Bandar**  
**Lampung korban *Bullying***

No	Nama	Indikator Korban Bullying					
		Bullying Secara Fisik		Bullying Verbal		Bullying Non Verbal	
		Dipukul	Ditendang	Dihasut	Dicaci	Diasingkan	Digosipkan
1.	AF	✓			✓		✓
2.	AMT	✓	✓		✓		
3.	BN				✓		✓
4.	BAW			✓	✓	✓	
5.	DKP	✓	✓	✓			
6.	GNS	✓			✓		✓
7.	JIF	✓				✓	✓
8.	LN		✓	✓	✓		
9.	WS				✓		
10.	RK	✓		✓		✓	
11.	AAWB		✓				✓
12.	AH		✓		✓	✓	
13.	AZA	✓		✓			✓
14.	AAS			✓	✓		
15.	AP	✓			✓	✓	
16.	CP		✓		✓		✓
17.	CP		✓	✓			✓
18.	IBS	✓					
19.	MDA		✓		✓		✓
20.	MH	✓					✓

Sumber dokumentasi guru BK di SMA YP UNILA Bandar Lampung

Berdasarkan informasi guru BK di kelas XI IPA 6 dan IPA 7 di SMA YP UNILA Bandar Lampung yang berjumlah 63 peserta didik dan ditemukan 20 peserta didik korban *Bullying* yang pernah dipukul, ditendang, dihina, dikucilkan dan digosipkan.

Berdasarkan tabel tersebut, maka solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive*

*Behavior Therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri 20 peserta didik korban *Bullying*.

Berdasarkan masalah tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *Bullying* di SMA YP UNILA Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Adanya perilaku *Bullying* terhadap peserta didik
2. Peserta didik yang menjadi korban *Bullying* mengalami kepercayaan diri rendah sehingga mengakibatkan merosotnya prestasi akademik
3. Adanya korban *Bullying* secara fisik, verbal dan non verbal
4. Kurangnya penanganan guru bimbingan konseling di kelas XI IPA 6

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penulis membatasi masalah agar permasalahan yang dibahas tidak meluas yaitu “efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *Bullying* di SMA YP UNILA Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, rumusan masalah yang diajukan yaitu “apakah konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *Bullying* di SMA YP UNILA Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018?”.

## **E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### 1. Tujuan penelitian

- a. Untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri peserta didik di korban *Bullying* setelah mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*.

### 2. Kegunaan Penelitian

- a. Secara Teoritis dapat memperkaya khasanah dari teori tentang *Bullying* dan konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *Bullying* dilembaga pendidikan formal dan dapat menguji keefektifan serta menambah wawasan tentang bimbingan dan konseling.
- b. Kegunaan praktis
  1. Bagi konselor, memperoleh pengetahuan baru terkait kasus meningkatkan kepercayaan diri peserta didik melalui konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*.
  2. Bagi pihak sekolah, memperoleh pengetahuan baru terkait kasus *Bullying*, dampaknya serta cara meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *Bullying*.

## **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Dalam ruang lingkup penelitian yang penulis lakukan di kelas XI IPA 6 dan IPA 7 di SMA YP UNILA Bandar Lampung yaitu:

1. Waktu penelitian dilakukan pada tahun ajaran 2017/2018 di kelas XI IPA 6 dan IPA 7 di SMA YP UNILA Bandar Lampung
2. Tempat penelitian dilakukan di SMA YP UNILA Bandar Lampung
3. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik di kelas XI IPA 6 dan IPA 7 di SMA YP UNILA Bandar Lampung
4. Objek penelitian yang dikaji mengenai kepercayaan diri peserta didik korban *Bullying* .

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Konsep Bimbingan dan Konseling

##### 1. Definisi Konseling Kelompok

Secara etimologi konseling berasal dari bahasa latin yaitu “*consllium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, Istilah konseling berasal dari “*Sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau menyampaikan.<sup>15</sup>

Menurut ASCA (*American School Counselor Assosiation*) dikutip dalam buku Ahmad Juntika mengemukakan bahwa konseling merupakan hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan diri konselor kepada klien.<sup>16</sup> Sedangkan menurut Prayitno konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup>Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT. Rieneka Cipta, 2009, h. 99.

<sup>16</sup>*Ibid*, h.10

<sup>17</sup>*Ibid*, h.105.



Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.<sup>18</sup>

Beberapa orang pakar mendefinisikan tentang konseling kelompok, yaitu: Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok.<sup>19</sup>

- a. Menurut Dewa Ketut Sukardi konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir).<sup>20</sup>
- b. Menurut Latipun konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar<sup>21</sup>

Berdasarkan dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok adalah konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik bersama-sama melalui dinamika kelompok

---

<sup>18</sup>Ahmad Juntika, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT. Rieneka Cipta, 2014),h.24.

<sup>19</sup>*Ibid*, h.311.

<sup>20</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Bandung: RienekaCipta, 2010), h.67.

<sup>21</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press, 2010, h. 149.

memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) dan membahas bersama-sama pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari serta untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar dalam mempertimbangkan segala keputusan atau tindakan tertentu, sehingga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik dalam hubungan sosial.

## **2. Tujuan Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno, tujuan umum konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian peserta didik untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama. Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok, yaitu:

- a. Membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok
- b. Terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi/komunikasi
- c. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain.
- d. Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi.

Winkel dalam jurnal skripsi Septi Rahayu Purwati menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok ialah sebagai berikut:

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri
- b. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka;
- c. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya;
- d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain;
- e. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif;
- f. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain;
- g. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain;

- h. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.<sup>22</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap, kemampuan untuk berkomunikasi dan bersosialisasi anggota kelompok serta terpecahkannya masalah anggota kelompok sehingga anggota kelompok dapat berkembang secara optimal.

### **3. Pembentukan Kelompok**

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerjasama yang baik antar anggota kelompok, sebagai berikut:

- a. Memilih anggota kelompok

Peranan anggota kelompok menurut prayitno dijabarkan sebagai berikut : membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungannya antar anggota kelompok, mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok, membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik, ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok, mampu berkomunikasi secara

---

<sup>22</sup> Septri Rahayu Purwati, "Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa, Jurna Skripsi Program Stara 1 Universitas Negeri Semarang UNNESA, 2013, h.38.

terbuka, berusaha membantu orang lain, memeberikan kesempatan kepada orang lain untuk menjalankan perannya.<sup>23</sup>

b. Jumlah peserta

Jumlah anggota konseling kelompok menurut Corey antara 6-10 orang setiap kelompok, karena fungsi pengentasan lebih ditekankan dan banyak sedikit jumlah anggota kelompok bergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.

c. Frekuensi dan lama pertemuan

Menurut Corey frekuensi dan lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok serta kesediaan setiap para ahli konselornya. Biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam.

d. Jangka waktu pertemuan kelompok

Corey menyebutkan dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan membuat jadwal satu minggu sekali pertemuan selama 90 menit.

e. Tempat pertemuan

Setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan anggotanya. Selain itu kegiatan konseling kelompok dapat dilakukan diluar ruangan terbuka seperti taman, dan lain-lain.

---

<sup>23</sup>*Ibid*, h. 314

f. Kelompok terbuka atau kelompok tertutup

Penentuan kelompok terbuka atau tertutup perlu ditentukan pada awal sesi konseling dan telah disetujui oleh anggota kelompok. Kelompok terbuka adalah suatu kelompok yang secara tanggapan akan perubahan dan pembaharuan. Sedangkan kelompok tertutup yaitu kecil kemungkinan menerima perubahan dan pembaharuan, atau mempunyai kecenderungan tetap menjaga kestabilan dalam konseling.

g. Kehadiran anggota kelompok

Untuk memastikan proses konseling berjalan dengan lancar, setiap konselor perlu mempunyai komitmen dan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap kelompoknya. Oleh karena itu, konselor harus hadir dalam sesi yang dijalankan dalam konseling kelompok.

h. Sukarela atau terpaksa

Konselor dalam konseling kelompok harus secara sukarela dalam membantu permasalahan klien. Yalom menegaskan, untuk mendapatkan pengalaman yang berkesan dalam konseling kelompok, seorang konselor harus mempunyai motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan permasalahan kelompoknya.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> *Ibid*, h. 26-27

#### 4. Tahapan Penyelenggara Konseling Kelompok

Menurut Glading dalam Nandang Rusmana ada empat langkah utama yang harus ditempuh dalam melaksanakan konseling kelompok, yakni: langkah awal, langkah transisi, langkah kerja, dan langkah terminasi.<sup>25</sup>

##### a. Tahap Awal

Awal konseling merupakan langkah yang kritis dalam proses konseling kelompok. Fokus utama dari langkah ini adalah terbentuknya kelompok. Menurut Glading langkah tahapan awal adalah sebagai berikut:

##### 1. Tahapan pembentukan kelompok

Tahapan pembentukan kelompok merupakan tahapan yang paling kritis dalam proses konseling kelompok. Keberhasilan dalam melakukan pembentukan kelompok akan sangat menentukan efektivitas proses konseling.

##### 2. Tugas-tugas pembentukan kelompok

Tugas pertama adalah memulai suatu kelompok adalah para anggota kelompok melakukan kesepakatan tentang permasalahan apa yang akan dibahas. Pada intinya permasalahan yang diangkat sebagai fokus konseling bersumber dari kecemasan yang ditampilkan anggota kelompok.

---

<sup>25</sup> Nandang Rusmana, *Bimbingan Konseling Kelompok di Sekolah*, Bandung: Rizki Press, 2009, h.86.



### 3. Potensi masalah pembentukan kelompok

Pada saat proses pembentukan kelompok, meskipun telah dilakukan dengan memenuhi langkah seperti yang telah diteorikan, dalam pelaksanaan akan dijumpai beberapa masalah yang menjadi penghalang dalam proses konseling kelompok.

### 4. Prosedur pembentukan kelompok

Untuk mengatasi masalah-masalah yang mungkin timbul dalam proses pembentukan, konselor hendaknya melakukan upaya merumuskan prosedur yang tepat dalam melakukan proses awal konseling. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan pada saat proses konseling kelompok yaitu: kerja sama, kesepadanan, menghentikan atau memutuskan pembicaraan, lebih menjelaskan, memperjelas maksud.<sup>26</sup>

#### a) Tahap Transisi

Tahap transisi adalah periode kedua pasca pembentukan kelompok, merupakan tahap awal sebelum memasuki tahap kerja. Masa transisi ditandai dengan tahapan *forming* dan *norming*. Tahapan *Storming* disebut juga periode pancaroba (kacau balau) masa terjadinya konflik dalam kelompok. Dalam hal ini konselor perlu melakukan upaya-upaya untuk mengatasi masalah melalui:

---

<sup>26</sup>*Ibid.* h.89

b) Peningkatan hubungan anggota kelompok (*Peer Relationship*)

Dalam rangka meningkatkan hubungan anggota kelompok konselor perlu mengembangkan kepemimpinan dan menunjukkan kekuasaan yang terbuka dan asertif.

c) Resensi

Resensi didefinisikan sebagai perilaku kelompok untuk menghindari daerah yang tidak nyaman dan situasi konflik.

d) *Task Processing* (pengelolaan tugas) Metode yang digunakan

untuk pembentukan anggota kelompok mengatasi kekacauan adalah proses leveling (anggota diberi motivasi), penyadaran, *feedback* (umpan balik).

e) Tahapan Kerja (*the working stage a group*)

Pada tahapan kerja perhatian utama adalah produktivitas kinerja. Masing-masing anggota kelompok terfokus pada peningkatan kualitas kinerja untuk mencapai tujuan individu dan kelompok. Dalam tahapan ini dalam fase kerja terdapat 5 tahap yaitu:

1. peningkatan hubungan anggota kelompok (*peer relationship*)
2. pengelolaan tugas selama bekerja (*task proceccing during the working stage*)

3. kerjasama tim dan membangun tim selama tahap kerja  
(*teamwork and team building during the working stage*)
4. memnbangun stretgi untuk membantu kelompok dalam tahap kerja (*strategi for assisting groups inte working stage*)
5. hasil dari tahap kerja (*outcomes of the working stage*)

f) Tahap Terminasi

Tahap terminasi dalam konseling kelompok dibagi menjadi 7 bagian, yaitu:

1. Mempersiapkan pemutusan/pengakhiran (*Preparing For Termination*)

Pemimpin kelompok harus memiliki perencanaan aktivitas kelompok yang baik, berapa pertemuan kelompok, kapan aktivitas akan berakhir, media apasaja yang diperlukan, tempat pelaksanaan dan pihak lain yang terlibat dalam aktivitas kelompok.

2. Efek terminasi/pengakhiran (*Effect of Termination on invidual*)

Perilaku anggota kelompok diakhir konseling menunjukan hal-hal yang terpikir dan terasa sebagai hasil dari pengalamanya didalam kelompok.

3. *Premature Termination*(terminasi dini) Ada dua tipe *premature termination* kelompok, yaitu: berakhirnya sesi konseling sebelum waktunya; keluarnya anggota kelompok sebelum sesi konseling kelompok berakhir.
4. *Termination of Group*(terminasi kelompok) Ada 6 cara untuk mengakhiri proses konseling kelompok, yaitu: *member Summarization* (catatan atau ringkasan anggota); *leader Summarization* (catatan atau ringkasan PK); *rounds* (putaran); *dyads* (komunikasi diad, maksudnya komunikasi saling bergantian) *written Reacion* (reaksitertulis); *Homework* (pekerjaan rumah).<sup>27</sup>

## 5. **Komponen-komponen Konseling Kelompok**

### a. Pimpinan konseling kelompok

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan prilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok. Adapun peranan pemimpin konseling kelompok menurut Prayitno adalah sebagai berikut:

---

<sup>27</sup>*Ibid*,h.90

- 1) Pemimpin konseling kelompok dapat member bantuan, pengarahan, ataupun campur tangan terhadap kegiatan konseling kelompok
- 2) Pemimpin konseling kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam konseling kelompok itu baik perasaan anggota tertentu atau keseluruhan anggota
- 3) jika anggota itu kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin konseling kelompok perlu memberkan arah yang dimaksudkan
- 4) pemimpin konseling kelompok juga memberikan tanggapan (umpan balik) tentang hal yang terjadi dalam konseling kelompok baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan konseling kelompok; pemimpin konseling kelompok diharapkan mampu mengatur jalannya “lalulintas” kegiatan konseling kelompok
- 5) Sifat kerahasiaan dari kegiatan konseling kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya juga menjadi tanggung jawab pemimpin konseling kelompok.
- 6) Anggota konseling kelompok merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok.

Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 orang. Kegiatan tau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar

dirasakan atas peranannya. Adapun peranan anggota konseling kelompok menurut Prayitno antara lain :

- a. membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota konseling kelompok
- b. Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri kegiatan konseling kelompok
- c. berusaha yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuan bersama membantu tersusunnya aturan konseling kelompok dan berusaha memenuhinya dengan baik; dan benar-benar berusaha secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan konseling kelompok.

Dengan adanya hal tersebut maka tanggung jawab anggota dalam kegiatan proses layanan konseling kelompok dapat meliputi:

- a. menghindari pertemuan secara teratur, menepati waktu, mengambil resiko akibat dari proses kelompok
- b. bersedia berbicara mengenai diri sendiri, memberikan balikan kepada anggota konseling kelompok lain dan memelihara kerahasiaan.
- c. Dinamika konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok.

Dalam suasana seperti ini anggota konseling kelompok menampilkan dan membuka diri serta member sumbangan bagi suksesnya kegiatan konseling kelompok Prayitno mengemukakan secara khusus

dinamika layanan konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota konseling kelompok yaitu apabila interaksi dalam konseling kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Melalui dinamika layanan konseling kelompok yang berkembang masing-masing anggota konseling kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung proses pemecahan masalah pribadi tersebut. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.<sup>28</sup>

#### 6. Perbedaan Konseling Kelompok dengan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dan konseling kelompok memiliki perbedaan, yaitu sebagai berikut:

- a. Konseling kelompok merupakan suatu proses pencegahan dan penyelesaian masalah, sementara bimbingan kelompok lebih bersifat pemberian bantuan dan program-program pencegahan.
- b. Peserta dalam bimbingan kelompok lebih banyak dibandingkan dengan peserta dalam konseling kelompok.
- c. Dalam konseling kelompok, ketua merupakan orang yang ahli sedangkan dalam bimbingan kelompok tidak.

---

<sup>28</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* Padang: Ghalia Indonesia, 1995, h.21.

- d. Interaksi dalam konseling kelompok sangat penting dan melibatkan seluruh anggota kelompok, sedangkan dalam bimbingan kelompok interaksi tidak begitu penting.
- e. Dalam konseling kelompok, sangat penting dilaksanakan di tempat yang tertutup, hening, tenang dan nyaman, agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik, sedangkan dalam bimbingan kelompok dapat dilaksanakan terbuka.
- f. Setiap anggota konseling kelompok berpeluang memainkan peran sebagai orang yang memberi dan menerima pertolongan, hal ini tidak berlaku dalam bimbingan kelompok.
- g. Permasalahan dalam konseling kelompok ditentukan bersama, tetapi dalam bimbingan kelompok telah ditetapkan oleh ketua.
- h. Pertemuan dalam konseling kelompok lebih banyak, sedangkan dalam bimbingan kelompok mungkin hanya satu atau dua kali saja.<sup>29</sup>

Konseling kelompok merupakan suatu proses pencegahan dan penyelesaian masalah serta mengarahkan kepada pemberian bantuan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Bimbingan bisa diartikan sebagai bantuan atau nasihat yang diberikan kepada seseorang secara kelompok. Jadi bimbingan kelompok lebih bersifat membantu dalam situasi kelompok

---

<sup>29</sup> Amla sallah, Zuria Muhamad, *Bimbingan dan Konseling Sekolah*, percetakan WATAN SDN. BDH Kuala Lumpur, h. 125



dengan tujuan mengoptimalkan peserta didik dengan menggunakan dinamika kelompok.<sup>30</sup>

## 7. Manfaat Konseling Kelompok

Manfaat Konseling Kelompok Shertzer dan Stone mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut:

- a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
- b. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
- c. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal.
- d. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan uang.
- e. Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok.
- f. Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
- g. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk kegiatan pemecahan masalah.
- h. Menjadikan peserta didik lebih bersikap terbuka dalam berbagai hal.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> *Ibid*, h.126

<sup>31</sup> *Ibid*, h.128

## 8. Ciri Ketua Kelompok yang Berkesan

Orang yang paling penting dalam kelompok adalah ketua. Sekiranya sebuah kelompok tidak memiliki ketua, maka perbincangan dalam suatu kelompok itu hanya menjadi perbincangan umum. Ketua berperan penting dalam kegiatan konseling kelompok, ketua bertugas mendorong para anggota untuk berperan aktif dalam sesi konseling kelompok. Secara ringkas untuk menjadi ketua yang berkesan, seseorang haruslah mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. memiliki kemahiran berkomunikasi yang baik
- b. Bersikap terbuka
- c. Ikhlas
- d. Ramah
- e. Tidak mudah menilai
- f. Tenang
- g. Tidak mudah menolak pendapat orang lain
- h. Mudah menerima pendapat
- i. Mengutamakan sikap penerimaan
- j. Sanggup menerima teguran dari anggota.<sup>32</sup>

## 9. Keterampilan yang Harus dikuasai Oleh Ketua Kelompok

*Corey* menegaskan, tanpa keterampilan dan latihan yang mencukupi seseorang tidak mungkin akan menjadi ketua kelompok yang

---

<sup>32</sup> *Ibid*, h.137

berkesan. Berikut ini keterampilan yang perlu di kuasai oleh ketua kelompok, yaitu sebagai berikut:

a. Keterampilan mendengar

Mendengar disini bukan hanya menggunakan telinga, tetapi juga dengan penuh perasaan dan pikiran yang terbuka, ketua harus mendengar dengan sungguh-sungguh setiap perkataan yang diungkapkan oleh anggota.

b. Dorongan minimum

Dorongan minimum yaitu, respon ringkas yang dilakukan oleh ketua untuk mendorong anggota agar terus bercerita.

c. Parafrasa

Mizan dan Halimatun menyatakan, parafrasa adalah respon konselor setelah mendengar cerita dari konseli, kemudian konselor menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan dengan bahasa konselor sendiri.

d. Membuat penjelasan

Membuat penjelasan bertujuan untuk agar maksud yang ingin disampaikan oleh konseli dapat dipahami dengan jelas oleh ketua kelompok. Ketua tidak boleh berpura-pura paham terhadap masalah yang telah diungkapkan oleh konseli.

e. Pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup

Pertanyaan dapat dibagi dalam dua jenis, yaitu pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pertanyaan terbuka akan menghasilkan jawaban yang panjang, contohnya “mengapa anda berdiam diri?”. Sementara pertanyaan tertutup akan menghasilkan jawaban yang pendek dan ringkas, contohnya “biasanya anda menempati peringkat ke berapa?”

- 1) Memberi fokus bertujuan agar ketua senantiasa sadar akan masalah yang diperbincangkan serta memastikan pendapat para anggota kelompok berkaitan antara satu dengan yang lainnya.
- 2) Penafsiran (Interpretasi) adalah suatu tafsiran yang dibuat oleh ketua terhadap suatu perkara berdasarkan pemahaman ketua setelah mendengar keterangan yang dinyatakan oleh anggota.
- 3) Konfrontasi merupakan suatu teknik konseling yang menantang konseli untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa tubuh, ide awal dan ide berikutnya.
- 4) Blocking adalah suatu intervensi yang dibuat oleh ketua untuk menghindari serangan yang berlebihan yang dilakukan oleh anggota kelompok kepada anggota kelompok yang lainnya.
- 5) Membuat Rumusan yaitu ketua perlu membuat rumusan terhadap perbincangan yang telah dilakukan. Rumusan tidak hanya dibuat di

akhir sesi, tetapi juga beberapa kali sepanjang aktivitas kelompok berjalan.

- 6) Pengakhiran yaitu ketua harus konsisten dengan waktu yang telah disepakati untuk mengakhiri kegiatan kelompok.<sup>33</sup>

**Tabel 2**  
**Pembentukan Konseling Kelompok**

No	Aspek	Konseling Kelompok
1.	Jumlah anggota	1. Terbatas 5-10 orang
2.	Kondisi dan karakteristik anggota	2. Hendaaknya homogen, dapat juga heterogen terbatas
3.	Tujuan yang ingin dicapai	3. a. pemecahan masalah b. pengembangan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial
4.	Pemimpin kelompok	4. Konselor
5.	Peranan anggota	5. a. Berpartisipasi dalam dinamika interaksi sosial b. Menyumbang pengentasan masalah c. Menyerap bahan untuk pemecahan masalah
6.	Suasana hati	6. a. interaksi multiarah b. mendalam dengan melibatkan aspek emosional
7.	Sifat isi pembicaraan	7. Rahasia
8.	Frekuensi kegiatan	8. Kegiatan berkembang sesuai dengan tingkat kemajuan pemecahan masalah. Evaluasi dilakukan sesuai dengan tingkat kemajuan pemecahan masalah.

---

<sup>33</sup> *Ibid*, h.138

## 10. Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dalam konseling kelompok, asas yang digunakan yaitu :

### a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota (masalah yang dirasa tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, kemauan dan aktifitas kesehariannya).

### b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik (klien) mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan yang diperuntukkan baginya. Guru pembimbing atau konselor diwajibkan untuk membina atau mengembangkan kesukarelaan pada peserta didik.

### c. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik atau klien yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan yang bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberika keterangan tentang dirinya, maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Guru pembimbing atau konselor berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik.

#### d. Asas Kegiatan

Asas kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing atau konselor perlu mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan atau kegiatan.<sup>34</sup>

### B. Pendekatan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

#### 1. Pandangan Tentang *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Pendekatan *REBT* memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh system berfikir dan system perasaan yang berkaitan dalam system psikis individu. Keberfungsiaan individu secara psikologis ditentukan oleh fikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya. Secara khusus pendekatan *REBT* berasumsi bahwa individu memiliki potensi unik yang untuk berfikir rasional dan irasional.<sup>35</sup>

- a. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang di dapat dari orang tua dan budayanya.
- b. Manusia adalah mahluk verbal dan berfikir melalui simbol dan bahasa dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh irasional.

---

<sup>34</sup> Prayitno, *Op.Cit*, h.114-120

<sup>35</sup> Gantina Komala Sari, *Teori dan Teknik Konseling*, PT Indeks: 2011, h.202

- c. Gangguan emosional yang disebabkan oleh diri yang terus menerus dan persepsi sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan kejadian itu sendiri.
- d. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.

## 2. Pengertian Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Bimbingan dan Konseling mempunyai berbagai macam pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami peserta didik dalam penyesuaian dirinya. Salah satu model pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Bertujuan memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat dilakukan untuk membantu peserta didik yang mengalami rasa kurang percaya diri, karena rasa kurang percaya diri bermula pada pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran peserta didik tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, kemudian memunculkan



persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang. Sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang tersebut menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya. Dapat disimpulkan bahwa konseling *Rational Emotive 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.<sup>36</sup>

Secara khusus pendekatan REBT berasumsi bahwa individu memiliki pemahaman sebagai berikut:

- a. Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional
- b. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irrasional yang didapat dari orangtua dan budayanya
- c. Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa.
- d. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan Karena kejadian itu sendiri

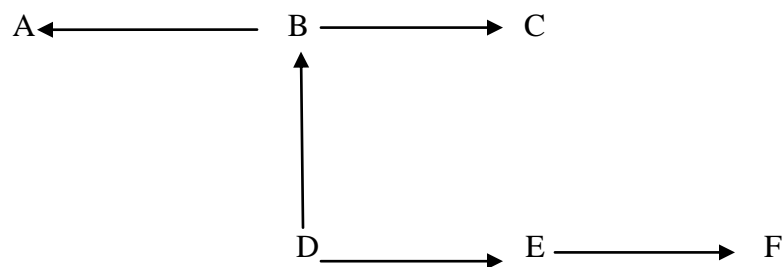
---

<sup>36</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, Bandung: Alfabeta. 2013, h. 111

- e. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.<sup>37</sup>

### 3. Konsep Dasar *Rational Emotive Behaviour Therapy*

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



Keterangan :

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

B = (*Beliefs*) keyakinan

C = (*Consequences*) konsekuensi emosional dan perilaku

D = (*Effect*) efek

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

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

Teknik konseling REBT dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu:

- a. Teknik Kognitif, meliputi:

---

<sup>37</sup> *Ibid.*, h.203

- 1) Dispute kognitif, adalah usaha untuk mengubah keyakinan irrasional peserta didik melalui teknik bertanya (questioning) meliputi pertanyaan untuk melakukan dispute logis, pertanyaan untuk *reality testing*, pertanyaan untuk *pragmatic disputation*.
- 2) Analisis rasional, teknik untuk mengajarkan peserta didik bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.
- 3) *Dispute standard ganda*, mengajarkan konseli untuk melihat dirinya memiliki standard ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- 4) *Skala kasatropi*, membuat proporsi 100% buatlah presentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari yang paling tinggi presentasinya 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.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> *Ibid*, h.244

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 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 *Behavioral*, meliputi :

- 1) *Dispute* tingkah laku, member kesempatan kepada peserta didik untuk mengalami kejadian yang menyebabkan berpikir irasional dan melawan keyakinan tersebut.
- 2) Bermain peran, peserta didik melakukan *role play* tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional

- 3) Peran rasional terbalik, yaitu meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi peserta didik yang irrasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan yang diverbalisasikan.
- 4) Pengalaman langsung, peserta didik secara sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah (*coping skill*) yang telah dipelajari sebelumnya.
- 5) Menyerang rasa malu, melakukan konformitas terhadap kekuatan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang melakukan dan mendukung ketidaksetujuan lingkungan sekitar.

##### **5. Tujuan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy***

Tujuan umum Rational Emotive Behaviour Therapy adalah mengajarkan konseli bagaimana cara memisahkan evaluasi perilaku mereka dari evaluasi diri-esensi dan totalitasnya dan bagaimana cara menerima dengan segala kekurangannya. Tujuan utamanya adalah “menurunkan pandangan yang mengalahkan diri dari klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik”. Menurut Ellis sebagai dikutip oleh GERALD COREY psikoterapi yang lebih baik adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi

diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.<sup>39</sup>

Dari hasil konseling yang telah dilakukan menggunakan RET diharapkan dapat merubah pola pikir konseli yang irrasional menjadi rasional. Seperti dalam penelitian ini diharapkan konseli dapat lebih fokus dalam belajar sehingga dapat meningkatkan prestasinya dalam belajar.

## **6. Langkah-langkah Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy***

- a. Konselor berusaha menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan yang tidak rasional. Klien harus belajar untuk memisahkan keyakinan rasional dari yang tidak rasional. Konselor berperan ganda yang berusaha mendorong, membujuk, meyakinkan, bahkan sampai kepada mengendalikan klien untuk menerima gagasan yang logis dan rasional.
- b. Konselor menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Maka dari itu dalam konseling rasional-emosif ini konselor berperan untuk menunjukkan dan menyadarkan klien, bahwa gagasan emosional yang selama ini dirasakannya akan terus menghantuinya apabila dirinya akan tetap berpikir secara tidak logis.

---

<sup>8</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung : Refika Aditama, 2009, h. 245

- c. Konselor berperan mengajak klien menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Konselor tidaklah cukup menunjukkan kepada klien bagaimana proses ketidak logisan berpikir ini, tetapi lebih jauh dari itu konselor harus berusaha mengajak klien mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional.
- d. Konselor mengembangkan pandangan-pandangan yang realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional. Konselor berperan untuk menyerang inti cara berpikir yang tidak rasional dari klien dan mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berpikir yang tidak rasional dengan rasional.<sup>40</sup>

Beberapa langkah tersebut dapat diterapkan oleh peneliti bahwa seorang konselor dalam hal ini harus mampu menunjukkan pikiran siswa yang tidak logis yang menjadi penyebab siswa menjadi kurang berprestasi dampak dari pola asuh orang tua mereka dan lingkungan sekitarnya. Setelah siswa mengetahui pemikirannya yang tidak logis atau hal yang menyebabkan kurang berprestasi pada belajarnya, maka konselor dapat/mampu mengubahnya menjadi pemikiran yang logis seperti : siswa yang menjadi berprestasi. Setelah siswa mengetahui hal-hal yang tidak logis dalam pemikirannya maka tugas konselor adalah memberitahukan akibat dari

---

<sup>40</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta:Rineka Cipta, 2008, h.96

pikiran negative/tidak logis tersebut, bahwasannya hal itu dapat merugikan dirinya sendiri. Langkah terakhir yakni, konselor meminta siswa yang mengalami masalah dengan prestasi belajarnya untuk dapat mengembangkan filosofis kehidupannya yakni dengan cara siswa menuliskan hal-hal positif yang ingin diraihnya sebagai motivasi diri.

#### **7. *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Home work Assigment***

Dalam teknik *Homework assignment* ini peserta didik diberi tugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan system nilai tertentu yang diharapkan dengan tugas rumah, diharapkan klien dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikkan respon-respon tertentu, berkonfrontasi dengan *self verbalitation* yang mendahuluinya, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah kognisinya yang keliru, melakukan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang telah dibagikan. Selanjutnya tugas yang diberikan, dilaporkan oleh peserta didik dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Tugas atau latihan yang diberikan kepada tiap peserta didik berbeda, hal ini di dasarkan pada believe irasional yang selama ini dipelihara oleh peserta didik. Teknik *home work assignment* dapat digunakan sebagai *self-help work*. Terdapat beberapa aktivitas yang dapat digunakan dalam



*homework assignment* yaitu : membaca, menulis, mendengarkan, mengimajinasikan, berfikir, relaksasi dan distraction, serta aktivitas.<sup>41</sup>

Tujuan *home work assignment* adalah untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya kepada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikkan keterampilan yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata. Teknik *home work assignment* juga digunakan untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikkan keterampilan yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata. Dengan demikian, klien dapat berbuat sesuai system nilai yang diharapkan terhadap dirinya sendiri maupun lingkungannya.<sup>42</sup>

Tahap- tahap teknik *homework assignment* dalam permasalahan yang dialami klien dijelaskan sebagai berikut:

- a. Secara singkat mendeskripsikan rasional dan ringkasan proses pelaksanaan teknik *homework assignment*.
- b. Menggunakan intruksi-intruksi tentang teknik *homework assignment*
- c. Memberikan pandangan tentang apa yang tercakup dalam teknik *homework assignment*

---

<sup>41</sup> Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT. Indeks, 2011, h.213

<sup>42</sup> *Ibid*, h. 213

- d. Menggunakan penjelasan untuk menentukan masalah khusus terkait penggunaan teknik *homework assignment*
- e. Melatih klien tentang cara melakukan keterampilan teknik *homeworkassignment* yang dibutuhkan, jawaban secara sukarela, dan inisiatif untuk mencoba latihan
- f. Meminta klien untuk membaca biografi singkat dari tokoh-tokoh yang menginspirasi (Dahlan Iskan, Chairil Tanjung) dan melatih keterampilan yang dibutuhkan terkait masalah sebagai pekerjaan rumah
- g. Meminta klien menceritakan gambaran pelaksanaan pekerjaan rumah yang telah ia laksanakan, sebagai upaya dalam mendiskusikannya.

Latihan atas pengarahan diri dalam bentuk pekerjaan rumah (*homework assignment*) merupakan terapi yang paling penting untuk genarelisasi. Dalam penelitian ini, tugas rumah yang akan diberikan yaitu bibliografi (memberikan buku-buku untuk dibaca peserta didik), serta tugas yang melatih peserta didik melakukan tingkah laku yang menunjang keterampilan-keterampilan komunikasi, mengulangi segala kendala, terbuka terhadap bantuan orang lain (disesuaikan dengan penyebab masalah peserta didik terhadap bantuan orang lain (disesuaikan dengan masalah klien) agar semakin memperkuat keyakinan rasional yang telah terbentuk untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korbam Bullying. Pelaksanaan *homework assignment* pada penelitian ini dengan pemberian tugas rumah

pada klien berupa membaca biografi ringkasan perjalanan hidup Dahlan Iskan dan Chairil Tanjung.

Dengan membaca biografi tokoh-tokoh tersebut diharapkan motivasi klien dapat tergugah , karena dalam kisah perjalanan hidup tokoh-tokoh tersebut dijelaskan bagaimana perjuangan orang miskin, selaludiejek oleh teman-temannya tapi berkat usaha dan kepercayaan dirinya sekarang kedua tokoh tersebut menjadi sukses. Harapannya klien menjadi sukses asalakan ada mau niatusaha yang kuat.

## **8. Kelemahan dan Kelebihan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy*.**

### a. Kelebihan REBT

- 1) Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh klien. Dengan demikian, perawatan juga dapat dilakukan dengan cepat.
- 2) Kaedah berfikir logis yang diajarkan kepada klien dapat digunakan dalam menghadapi masalah yang lain.
- 3) Klien merasa dirinya mempunyai keupayaan intelaktual dan kemajuan dari cara berfikir.

### b. Kelemahan *REBT*

- 1) Ada klien yang boleh ditolong melalui analisa logis dan falsafah, tetapi ada pula yang tidak begitu cerdas otaknya untuk dibantu dengan cara yang sedemikian yang berasaskan kepada logika.

- 2) Ada sebagian klien yang begitu terpisah dari realitas sehingga usaha untuk membawanya ke alam nyata sulit sekali dicapai.
- 3) Ada juga sebagian klien yang memang suka mengalami gangguan emosi dan bergantung kepadanya dalam hidupnya, dan tidak mau berbuat apa-apa perubahan lagi dalam hidup mereka.

### **C. Tinjauan tentang Rasa Percaya Diri**

#### **1. Pengertian Rasa Percaya Diri**

Kepercayaan Diri adalah sikap positif seorang individu yang memapukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif salah satu peran penting untuk peserta didik dapat hidup bersosial adalah tumbuhnya sikap rasa percaya diri. Rasa percaya diri akan membantu peserta didik dapat bersosialisasi dengan baik dengan teman sebaya atau lingkungan sekolahnya. Percaya diri pada dasarnya keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menanggapi segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan dirinya.<sup>43</sup>

Percaya Diri merupakan pangkal dari sikap dan perilaku anak. Percaya diri modal dasar seorang anak dalam memenuhi berbagai kebutuhan dalam hidupnya. Apabila anak tidak mempunyai rasa percaya diri maka dia akan

---

<sup>43</sup> Badrul kamil & mega aria monica, *Meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di smp dengan menggunakan teknik assertive training*, jurnal bimbingan konseling, ISSN 2089-9955, juni 2018

merasa malu dimana saja dan kapan saja sulit untuk beradaptasi dimuka umum sehingga mengakibatkan kemampuannya tidak berkembang.<sup>44</sup>

## 2. Karakteristik individu yang percaya diri

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

- a. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lai atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain-berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil)
- e. Memiliki *internal locus of control*( memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.

---

<sup>44</sup> Chun-Yen Chang & wei-ying cheng, *Science Achievement and Students Self-Confidence and interest in science*, international journal of science education, ISSN 1464-5289,vol.30 no 9, july 2008

- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.<sup>45</sup>

Adapun karakteristik individu yang kurang percaya diri, diantaranya:

- 1) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- 2) Menyimpan rasa takut/kekawatiran terhadap penolakan.
- 3) Sulit menerima realita diri( terlebih menerima kekurangan diri) pihak, dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak, memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
- 4) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- 5) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- 6) Cenderung menolak pujian yang ditunjukkan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri)
- 7) Selalu menempatkan/ memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.

---

<sup>45</sup> Enung Fatimah, *Psikologi perkembangan* (perkembangan peserta didik), Jakarta: Pustaka setia, 2010, h.149

- 8) Mempunyai *external locus of control* ( mudah menyerah pada nasib, serta bergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).<sup>46</sup>

### 3. Perkembangan Rasa Percaya Diri

#### a. Pola asuh

Para ahli berkeyakinan bahwa kepercayaan diri tidak diperoleh secara instan, melainkan melalui proses yang berlangsung sejak usia dini, dalam kehidupan berasama orang tuanya, meskipun banyak factor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, faktor pola asuh dan interaksi di usia dini merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan rasapercaya diri. Sikap orang tua yang menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya betharga dan bernilai dimata orang tuanya. Dan meskipun ia melakukan kesalahan, dari sikap orang tua ia melihat bahwa dirinya tetaplah dihargai dan dikasihi. Anak dicintai dan dihargai bukan bergantung pada prestasi atau perbuatan baiknya, namun karena eksistensinya. Di kemudian hari, anak ersebut akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan mempunyai harapan yang realistik terhadap diri seperti orangtuanya meletakkan harapa realistik terhadapnya.

---

<sup>46</sup> *Ibid*, h.149

**b. Pola pikir negatif**

Dalam kehidupan bermasyarakat, setiap individu mengalami berbagai masalah, kejadian, bertemu dengan orang-orang baru dan sebagainya. Reaksi individu terhadap seseorang atau sebuah peristiwa amat dipengaruhi oleh cara berfikirnya. Individu dengan rasa percaya diri yang lemah, cenderung meresapi segala sesuatu dari sisi negatif. Ia tidak menyadari bahwa dari dalam dirinya, semua negatifisme berasal. Pola individu yang kurang percaya diri, sebagai berikut:

- 1) Menekan keharusan-keharusan pada diri sendiri ( saya harus bisa begini dan saya harus bisa begitu) ketika gagal, ia merasa seluruh hidup dan masa depannya hancur.
- 2) Cara berfikir fatalitas dan dualisme, “ kalau saya sampai gagal, berarti saya memang jelek”
- 3) Pestimik yang futuristik “ kalau saja kegagalan kecil menyebabkan dirinya merasa tidak akan berhasil meraih cita-citanya dimasa depan. Misalnya, mendapat nilai C pada salah satu mata kuliah, langsung berfikir dirinya tidak akan lulus sarjana.
- 4) Tidak kritis dan selektif terhadap *self-criticism*: suka mengkritik diri sendiri dan percaya bahwa dirinya memang pantas di kritik.
- 5) Labeling: mudah menyalahkan diri sendiri dan memberikan sebutan-sebutan negative, seperti “ saya memang bodoh”... saya di takdirkan untuk menjadi orang susah.



6) Sulit menerima pujian atau hal-hal positif dari orang lain.

7) Suka mengecilkan arti keberhasilan diri sendiri.<sup>47</sup>

#### 4. Memupuk Rasa Percaya Diri

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proposional, individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya dialah yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya. Beberapa saran berikut mungkin layak dipertimbangkan jika anda sedang mengalami krisis percaya diri.<sup>48</sup>

##### a. Evaluasi diri secara obyektif

Belajar menilai diri secara obyektif dan jujur. Susunlah daftar kekayaan pribadi, seperti prestasi yang pernah diraih, sifat-sifat positif, potensi diri, baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian yang dimiliki, serta kesempatan atau sarana yang mendukung kemajuan diri.

##### b. Beri penghargaan yang jujur terhadap diri

Sadari dan hargailah sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang anda miliki. Ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini. Berarti mengabaikan atau menghilangkan satu jejak membantu anda menemukan jalan yang tepat menuju masa depan. Ketidak mampuan

---

<sup>47</sup> *Ibid*, h.150

menghargai diri sendiri mendorong munculnya keinginan yang tidak realistik dan berlebihan.

c. Positive thinking

Cobalah memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negative yang muncul dalam benak anda. Katakana pada diri sendiri, bahwa nobody's perfect dan it's okay if I made mistake. Jangan biarkan fikiran negatif berlarut-larut karena tanpa sadar, pikiran itu akan terus berakar, bercabang, dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan di potong. Jangan biarkan pikiran negatif menguasai pikiran dan perasaan anda. Hati-hatilah agar masa depan anda tidak rusak karena keputusan keliru yang dihasilkan oleh fikiran keliru. Jika pikiran itu muncul, cobalah menulisnya untuk kemudian di review kembali secara logis dan rasional. Pada umumnya, orang lebih bisa melihat bahwa pikiran itu ternyata tidak benar.

d. Gunakan *Self-affirmation*

Untuk mengurangi negative thinking, gunakan *self-affirmation* yaitu berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri. Contohnya:

- 1) Saya pasti bisa!
- 2) Saya adalah penentu dari hidup saya sendiri. Tidak ada orang yang boleh menentuka hidup saya!

- 3) Saya bisa belajar dari kesalahan ini. Kesalahan ini sungguh menjadi pelajaran yang sangat berharga kerena membantu saya memahami tantangan.
- 4) Saya yang memegang kendali hidup saya ini.

e. Berani mengambil resiko

Berdasarkan pemahaman diri yang objektif, anda bisa memprediksi resiko setiap tantangan yang di hadapi. Dengan demikian, anda tidak perlu menghindari setiap resiko, melainkan, lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah ataupun mengatasinya resikonya. Contohnya, anda tidak perlu menyenangkan orang lain untuk menghindari resiko di tolak. Jika anda ingin membanggakan diri sendiri (bukan diri seperti yang diharapkan orang lain), pasti ada resiko dan tantangannya. Namun, lebih buruk berdiam diri dan tidak berbuat apa-apa daripada maju dengan mengambil resiko. Ingat: *No risk, No Gain*.

Mungkin masih ada beberapa cara lain yang efektif untuk menumbuhkan rasa percaya diri. Jika dapat beberapa hal seperti yang disarankan diatas, niscaya anda akan terbebas dari krisis kepercayaan diri. Namun demikian, satu hal yang perlu di ingat baik-baik adalah jangan mengalami over confidence atau rasa percaya diri yang berlebihan/overdosis. Rasa percaya diri yang over dosis bukanlah menggambarkan kondisi kejiwaan yang sehat karena hal tersebut merupakan rasa percaya diri yang bersifat semu.

Rasa percaya diri yang berlebihan pada umumnya tidak bersumber dari potensi dari potensi diri yang ada, namun lebih di dasari oleh tekanan-tekanan yang mungkin datang dari orang tua dan masyarakat (sosial), hingga tanpa sadar melandasi motivasi individu untuk “harus” menjadi orang sukses. Selain itu, persepsi yang keliru pun dapat menimbulkan asumsi yang keliru tentang diri sendiri hingga rasa percaya diri yang begitu besar tidak dilandasi oleh kemampuan yang nyata. Hal ini pun bisa di dapat dari lingkungan tempat individu di besarkan, dari teman-teman ( peer group) atau dari dirinya sendiri (konsep diri yang tidak sehat). Contohnya, seorang anak yang sejak lahir ditanamkan oleh orang tua bahwa dirinya adalah special, istimewa, pandai, pasti akan menjadi orang sukses. Namun dalam perjalanan waktu, anak itu sendiri tidak pernah punya track record of success yang real dan original ( atas dasar usahanya sendiri). Akibatnya, anak tersebut tumbuh menjadi seorang manipulator dan otoriter- memperlak, menguasai, dan mengendalikan orang lain untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Rasa percaya diri pada individu seperti itu tidak kah di dasarkan oleh real competence, tapi lebih pada factor-faktor pendukung eksternal, seperti kekayaan, jabatan, koneksi, relasi, back up power keluarga, nama besar orang tua. Jadi, semua atribut itu di tinggalkan, sang individu tersebut bukan siapa-siapa.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> *Ibid*, h.156

Dalam ayat Al-Qur'an Surat Al-Imran Ayat 139 yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝١٣٩

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

## D. *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 meyakini atau merugikan seseorang atau sekelompok orang yang merasa tidak. *Bullying* menurut Ken Rigby adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan kedalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok orang yg lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang. *Bullying* adalah kekerasan berulang yang dilakukan oleh satu orang atau lebih orang kepada seseorang target yang lebih lemah dalam kekuatan. *Bullying* adalah tindakan verbal atau fisik yang dimaksudkan untuk mengganggu orang lain yang lebih lemah.<sup>50</sup>

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *Bullying* adalah perilaku agresi yang dapat berupa kekerasan fisik, verbal ataupun

---

<sup>50</sup> Novan Ardy Wiyani, *Save Our Children From School Bullying*, Jogjakarta : Ar-ruzz media

psikologis, biasanya dilakukan secara berulang-ulang dari seseorang atau sekelompok orang yang lebih senior, lebih besar terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih junior, lebih kecil, lebih lemah 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 menjadi lebih berkeasan.

## 2. Cara dan Bentuk *Bullying*

*Bullying* terbagi menjadi dua bentuk yaitu perilaku *Bullying* secara fisik dan non-fisik. *Bullying* secara fisik contohnya menggigit menarik rambut, memukul, menendang, mengunci dan mengintimidasi korban-korban di ruangan atau mengitari, memelintir, menonjok, mendorong, mencakar, meludahi, dilihat, jika berlebihan membuat pelaku menjadi pembunuh.

*Bullying* non fisik terbagi menjadi dua, yaitu *bullying* verbal dan non verbal *bullying* verbal contohnya panggilan yang meledek, penolakann, pemerasan mengancam atau intimidasi, menghasut dan berkata jorok pada korban, berkata menekan, menyebarluaskan kejelekan korban. Kemudian *bullying* non verbal langsung, contohnya gerakan (tangan, kaki, atau anggota badan lain). Mengancam atau menakuti. *Bullying* non verbal tidak langsung, contohnya manipulasi pertemanan, mengasingkan, tidak mengikutsertakan mengirim pesan, menghasut, curang sembunyi- sembunyi.

Salah satu masalah yang berkembang di sekolah adalah perilaku Bullying pada siswa. Bullying yang sering terjadi dilingkungan oleh para senior atau kakak kelas kepada junior atau adek kelas. Kakak kelas atau senior bahkan teman sekelas pun memberikan tekanan kepada junior dan teman sebayanya. Hal ini dilakukan dengan menggunakan alasan yang dibuat-buat merasionalkan tindakan kekerasannya misalnya membentuk mental junior atau teman sebayanya tahan banting padahal alasan tersebut untuk membenarkan tindakanya.<sup>51</sup>

### 3. Dampak *Bullying*

Dampak *Bullying* dapat dibedakan menjadi tiga yaitu:

#### a. Dampak bagi korban *Bullying*

Hasil studi yang dilakukan *National Youth Violence Prevention Resource Center* menunjukkan bahwa bullying dapat membuat remaja menjadi cemas dan ketakutan, mempengaruhi konsentrasi belajar di sekolah. Bila *bullying* berlanjut dalam jangka waktu yang lama, dapat mempengaruhi *self-esteem* peserta didik, meningkatkan isolasi sosial, memunculkan perilaku manarik diri, menjadikan remaja rentan terhadap stres dan depresi, serta rasa tidak aman. Dalam kasus yang lebih ekstrim, bullying dapat mengakibatkan remaja berbuat nekat, bahkan bisa melakukan membunuh atau bunuh diri.

---

<sup>51</sup> Defriyanto & Reta Andriyani, *Faktor-faktor yang mempengaruhi Bullying disekolah menengah atas*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, ISSN 2089995, e-ISSN 23558539, Juni 2015

Coloroso mengemukakan bahayanya jika *bullying* menimpa korban secara berulang-ulang. Kosekuensi bagi para korban, yaitu korban akan merasa depresi dan marah, ia marah terhadap dirinya sendiri, terhadap pelaku *bullying*, terhadap orang-orang di dekitarnya dan terhadap dirinya sendiri, terhadap perilaku *bullying*, terhadap orang-orang disekitarnya dan terhadap orang dewasa yang tidak dapat atau tidak mau menolongnya. Hal tersebut mulai memepengaruhi presentasi akademiknya. Berhubung tidak mampu lagi munncul dengan cara-cara yang konstruktif untuk mengontrol hidupnya, ia mungkin akan mundur lebih jauh lagi ke dalam pengasingan. Dampak negative *bullying* juga tampak pada penurunan skor tes kecerdasan (IQ) dan kemampuan analisis peserta didik berbagai penelitian juga menunjukkan hubungan antara *bullying* dengan meningkatnya depresi dan agresi.

b. Bagi Pelaku

Para pelaku ini memiliki rasa percaya diri yang tinggi dengan harga diri yang tinggi pula, cenderung bersifat agresif denga perilaku yang pro terhadap kekerasan, tipikal orang berwatak keras, mudah amrah dan memiliki kebutuhan kuat untuk mendominasi orang lain. Para pelaku kebutuhan *bullying* ini memiliki kebutuhan kuat untuk mendominasi orang lain dan kurang berempati targetnya. Peserta didik akan terperangkap dalam peran pelaku *bullying*, tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, kurang cakap untuk memandang



diri persepektif lain, tidak memiliki empati, serta menganggap bahwa dirinya kuat dan disukai sehingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya dimasa yang datang. Dengan melakukan *bullying*, pelaku akan beranggapan bahwa mereka memiliki kekuasaan terhadap keadaan. Jika dibiarkan menerus tanpa intervensi, perilaku *bullying* ini dapat menyebabkan terbentuknya perilaku lain berupa kekerasan terhadap anak dan perilaku kriminalnya.

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

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

#### 4. Faktor yang mempengaruhi *Bullying*

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

perilaku *bullying*, yaitu hubungan keluarga, teman sebaya dan pengaruh media.

a. Hubungan keluarga

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

b. Teman sebaya

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

c. Pengaruh media

Survei yang dilakukan Kompas terhadap pengaruh media pada perilaku anak menunjukkan bahwa anak meniru adegan-adegan film. Karakteristik keluarga penelitian telah mendokumentasikan bahwa penganiyaan dan keterlibatan pelaku intimidasi dikaitkan dengan hasil psikologis dan pendidikan, dengan demikian kebijakan melawan Bullying menjadi semakin luas pada tahun 2015, dan 17 negara telah memberlakukan undang-undang tanpa Bullying. Dengan bukti bahwa program-program pencegahan dapat mengurangi Bullying. Beberapa dari status Negara ini memberikan manfaat untuk program tersebut disekolah-sekolah.<sup>52</sup>

**E. Kerangka Berfikir**

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

---

<sup>52</sup> Taylor&Francis Group, *Parent/Child Concordance about Bullying Involment and Family Characteristics related to bullying and peer victimization*, journal of school violence, ISSN:15388220 Print/15388239 online Doi:10.1080/15388220802067813,8:42-63,2009

Setiap individu mempunyai rasa percaya diri yang tinggi namun pada kenyataannya masih banyak hal yang menghambat untuk mewujudkan kegiatan tersebut. Rendahnya kepercayaan diri peserta didik korban Bullying akibat suatu pikiran yang tidak logis subyek penelitian akan dibantu oleh peneliti dapat mengubah perilaku tersebut. Cara yang digunakan peneliti adalah suatu pendekatan konseling.

Ellis (dalam bukunya yang diterbitkan oleh Corey) menyatakan bahwa “bukan pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian yang diberikan kepada peristiwa itu”.

Pendapat tersebut memaparkan bahwa pemikiran atau pemahaman tentang sesuatu jika dipandang secara tidak logis, selalu menjadi penyebab kecemasan rasa ancaman yang mengakibatkan gangguan emosional pada diri seseorang. Untuk itu peneliti menggunakan konseling individual *Rational Emotive Behaviour Therapy* pada proses berfikir secara rasional sehingga tepat digunakan untuk mengatasi masalah rendahnya kepercayaan diri korban bullying yang bersumber dari pemikiran yang irasional. Ellis (dalam buku yang diterbitkan oleh Corey) menyatakan bahwa “terapis *Rational Emotive Behaviour Therapy* berusaha membantu mereka mengatasi kesakitan, kebencian dan depresi.

#### **F. Hasil Penelitian yang Relevan**

Pada penelitian ini, penulis mengacu pada penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Berikut beberapa penelitian yang dijadikan telaah bagi peneliti.

1. Peneliti oleh Dede Misbah Fauziah, pada tahun 2014 dengan judul meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik *Home Work Assigment* pada siswa kelas VIII SMP Terbanggi Besar. Berdasarkan hasil penelitian layanan REBT dengan teknik Homework Assigment hasil perhitungan pretest dan posttest menunjukkan terdapat perbedaan positif mengenai rasa percaya diri siswa siswa korban *Bullying*, ini terlihat dari hasil pretest sebesar 67,11 dan hasil posttest peningkatan menjadi 106,94. Pengujian hipotesis menggunakan uji t diperoleh 20,188. Data dibandingkan dengan tabel 2,11991 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima.<sup>53</sup>
2. Penelitian Riris Nahdiyatul, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan menggunakan teknik *Home Work assignment* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek penelitian memiliki kepercayaan diri yang rendah.<sup>54</sup>
3. Peneliti Girang Firdaus, Penggunaan Konseling Individu Rational Emotive Behaviour Therapy untuk meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta didik Kelas IX SMPN 10 Bandar Lampung Tahun ajaran 2017/201. Hasil penelitian setelah dilakukan konseling REBT pada Konseli X menunjukkan

---

<sup>53</sup> Dede Mizbah Fauziah, “*Peningkatan kepercayaan diri siswa melalui konseling individu pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy teknik Home Work Assigment pada siswa kelas VIII SMP Terbanggi Besar*”, Bandar Lampung : Institut Agama Islam Negeri Lampung, 2014

<sup>54</sup> Riris Nadiyahatul. “*Konseling Rational Emotive Emotive Behaviour Therapy peningkatan rasa kepercayaan diri peserta didik*”, Bandar Lampung: Institut Agama Islam Negeri Lampung, 2014

bahwa adanya konsep diri yang positif Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek penelitian memiliki kepercayaan diri yang rendah. Kepercayaan diri yang rendah meliputi kurangnya kemauan untuk melaksanakan tugas dengan maksimal.<sup>55</sup>

4. Peneliti Marya Listiani, Peningkatan Kepercayaan Diri peserta didik korban Bullying melalui konseling Rational Emotive Behaviour Therapy siswa kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan dirilis oleh Marya Listiana hasil penelitian setelah dilakukanya konseling REBT skor peningkatan kepercayaan diri 52 skor dan konseling individu Rational Emotive Behaviour Therapy dapat berpengaruh dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik. Efektivitas Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam mereduksi perilaku membolos pada peserta didik di smp Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017 dirilis oleh Purna Genta Irawan dari hasil penelitian dengan menggunakan SPSS didapati jumlah sebesar 0,669 yang artinya instrument tersebut pada rentangan nilai alpha cronback 0,61 sd 0,80.<sup>56</sup>

## G. Hipotesis

Hipotesis berasal dari 2 kegagalan kata yaitu hipo yang artinya dibawah dan thesa yang artinya kebenaran, teori sementara yang kebenarannya masih perlu diuji, sehubungan dengan pembatasan pengertian tersebut maka hipotesis

---

<sup>55</sup> Gilang Firdaus, *Penggunaan Konseling Individu Rational Emotive Behaviour Therapy untuk meningkatkan Konsep Diri Positif peserta didik kelas IX SMPN 10*, Bandar Lampung: Institut Agama Islam Negeri Lampung 2014.

<sup>56</sup> Marya Listiani, *Peningkatan Kepercayaan Diri Korban Bullying Melalui Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy SMPN 2 Pesisir Selatan* Bandar Lampung: Institut Agama Islam Negeri Lampng, 2012.

dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Oleh karena itulah maka penulis dituntut kemampuannya untuk merumuskan hipotesis ini dengan jelas.

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

$H_0$ : Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik *Home work Assigment* tidak dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *Bullying* .

$H_a$ : Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik *Home work Assigment* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *Bullying*.

### BAB III

#### METODELOGI PENELITIAN

##### A. Metodologi Penelitian

Penelitian merupakan aktivitas menelaah suatu masalah dengan menggunakan metode ilmiah secara terancang dan sistematis untuk menemukan pengetahuan baru yang terandalkan kebenarannya. Dalam metode penelitian ini juga dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.<sup>57</sup>

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *quasi eksperimental* yaitu dengan mengumpulkan data berupa angka. Data yang berupa angka tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah dibalik angka-angka tersebut. Jenis yang dipakai dalam penelitian ini adalah *quasi experimental*. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena, dalam rancangan metode *quasi experimental* peneliti dapat membandingkan pengaruh layanan konseling kelompok antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

---

<sup>57</sup> Nanang Martono, *metode penelitian kuantitatif*, (Jakarta:RajaGrafindo),2011, h 8-10

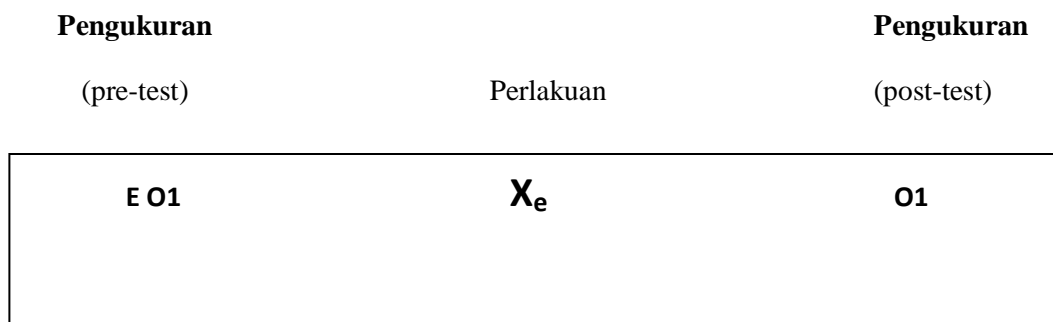


## B. Desain Penelitian

Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non- Equivalent Control Group Design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan (*treatment*).<sup>58</sup> Langkah pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan menggunakan pendekatan, namun pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sepenuhnya seperti pada kelompok eksperimen, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna efektif atau tidaknya perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti. Dengan desain penelitian sebagai berikut.

**Gambar 1**

***Pola Non-Equivalent Control Group Design***



Keterangan :

---

<sup>58</sup> Sugiyono, *metode penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h 75

- E : Kelompok Eksperimen
- K : Kelompok Kontrol
- O1 dan O3 : Pengukuran awal tentang rendahnya rasa kepercayaan diri peserta didik korban *Bullying* di kelas XI IPA 6 SMA YP UNILA Bandar Lampung sebelum diberikan pretest. Pengukuran dilakukan dengan memberi skala perilaku *Bullying*, jadi *pretest* ini mengumpulkan data peserta didik yang memiliki perilaku *Bullying* dan belum dapat perlakuan.
- X<sub>e</sub> : Pemberian perlakuan/treatment yang diberikan pelaksanaan pelayanan konseling individual dengan teknik REBT ( *RationalEmotive Behaviour Therapy*) dengan teknik *Home Work Assigment* kepada peserta didik yang memiliki perilaku *Bullying* di SMA YP UNILA Bandar Lampung.
- X<sub>k</sub> : Pemberian perlakuan/treatment yang diberikan pelaksanaan pelayanan konseling individual dengan *REBT* menggunakan teknik *Home Work Assigment* kepada peserta didik yang memiliki rasa rendahnya kepercayaan diri korban *Bullying* di SMA YP UNILA Bandar Lampung.
- O2 : Pemberian *posttest* untuk mengukur turunya perilaku *bullying* pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan, di dalam *posttest* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan, dimana perilaku *bullying* peserta didik menjadi menurun atau tidak menurun sama sekali.
- O4 : Pemberian *posttest* untuk mengukur perilaku *bullying* pada kelompok kontrol, tanpa diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling

individual *REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy)* menggunakan teknik *Home Work Assigment* di SMA YP UNILA Bandar Lampung .<sup>59</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mengatasi perilaku *bullying* saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah di berikan perlakuan tindakan.

Rencana penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### 1. Tahapan *pre-test*

Tujuan dari *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik kelas XI IPA 6 dan 7 di SMA YP UNILA Bandar Lampung yang memiliki kriteria perilaku *bullying* sangat tinggi sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Dengan menggunakan *instrument* angket perilaku *bullying*

#### 2. Pemberian *Treatment*

Rencana pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada beberapa peserta didik yang telah dipilih .peserta didik yang telah dipilih akan diberikan *treatment* berupa layanan konseling individual menggunakan pendekatan *REBT* Menggunakan teknik *Home work Assigment* untuk mengurangi prilaku *bullying*. Rencana pemberian *treatment* akan dilakukan 6 tahap dengan waktu 30-45 menit. Pertemuan akan dilaksanakan 5-6 kali untuk

---

<sup>59</sup> Sugiyono, Ibid, h.79

dapat memaksimalkan ketercapaian tujuan kegiatan. Adapun pada tiap tahapan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3**  
**Rancangan Pemberian *treatment* konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban *Bullying***

No	Tahapan	Kegiatan	Waktu
1	Pertemuan Pertama	Perencanaan	1x45 Menit
2	Pertemuan Kedua	Melakukan <i>assessment</i> yang mengidentifikasi dan mengklarifikasi perilaku yang bermasalah dan menentukan tujuan home work assignment	1x45 Menit
3	Pertemuan Ketiga	Mengimplementasikan program penanganan	1x45 Menit
4	Pertemuan Keempat	Post test	1x45 Menit

### 3. Pemberian *post-test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik yang telah diberikan *treatment*. Selanjutnya membandingkan perbedaan *pre-test* dengan *post-test* tersebut untuk menentukan apakah pemberian perlakuan yang diberikan untuk mengatasi perilaku *bullying*.

### C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek suatu penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu:

### 1. Variabel Bebas (X)

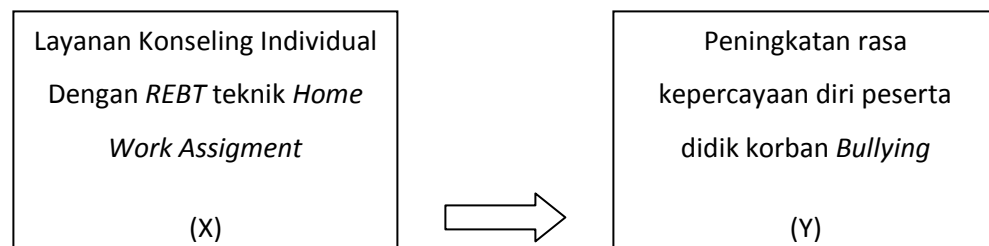
Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat.<sup>60</sup> Dalam penelitian ini variabel bebas adalah layanan konseling individual *REBT* Teknik *Home Work Assigment*.

### 2. Variabel Terkait (Y)

Variabel terkait merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.<sup>61</sup> Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah peningkatan rasa kepercayaan diri korban *bullying*. Dalam penelitian ini Layanan Konseling Kelompok diberi symbol (X) sementara perilaku *bullying* merupakan variabel terkait yang diberi symbol (Y). Jadi kolerasi antara dua variabel tersebut dapat digambarkan berikut :

**Gambar 2**

**Variabel Penelitian**




---

<sup>60</sup>Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2011, h. 162

<sup>61</sup>Ibid h. 162

#### D. Defenisi Oprasional

Agar Variabel yang ada dalam penelitian ini dapat diteliti, perlu dirumuskan terlebih dahulu atau didefinisikan secara operasional. Definisi operasional merupakan uraian singkat yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel yang digunakan. Definisi operasional digunakan untuk menjelaskan operasional dari variabel-variabel penelitian dan menyamakan persepsi agar terhindar dari kesalahpahaman dalam menafsirkan variabel.

**Tabel 4**

#### Definisi operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Hasil ukur	Alat Ukur	Skala ukur
A.	Variabel bebas (X) adalah <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> bimbingan kelompok	Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> Lebih menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah yang disebabkan oleh pikiran yang irasional sehingga fokus penanganannya	Kepercayaan diri a) percaya akan kompetensi/ke mapuan diri. b) tidak terdorong untuk menunjukkan sikap kompromis. c) berani menerima dan menghadapi			

		adalah pemikiran individu yang di dasari dengan adanya rasa ketidakpercayaan diri yang terdapat dalam diri siswa.	penolakan orang lain. d) punya pengendalian diri yang baik e) memiliki internal <i>locus of control</i> . f) mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri. g) memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri.			
--	--	---	---	--	--	--

## E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono adalah "wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya"<sup>62</sup> Dalam penelitian ini, populasinya adalah peserta didik kelas XI IPA 6 SMA YP UNILA Bandar Lampung yang berjumlah 63 peserta didik.

**Tabel 5**

**Populasi Penelitian**

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah Peserta Didik
XII A 6	20	11	31
XII A 7	9	23	32

<sup>62</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Bandung, Alfabeta, h.81

<b>Jumlah Seluruh Populasi</b>	63
--------------------------------	----

## 2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti.<sup>63</sup> Adapun sampel penelitian adalah penelitian ini adalah peserta didik perilaku *bullying*. Dalam penelitian ini penulis mengambil kelas IPA 6 dan 7 yaitu berjumlah 64 peserta didik, maka pada penelitian ini hanya mengambil 20 peserta didik sebagai sampel yang didapat berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan guru BK SMA YP UNILA Bandar Lampung. Dalam mencari perbandingan perilaku *bullying* maka akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu sebagian kelas eksperimen dengan jumlah 10 peserta didik yang akan diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling individual dengan pendekatan *REBT teknik Home Work Assignment* dan sebagai kelas kontrol dengan jumlah 10 peserta didik yang diberikan perlakuan yang setara dengan kelas eksperimen yaitu menggunakan layanan konseling Individual untuk mengetahui perkembangannya.

## 3. Teknik Sampling

Pada penelitian ini penulis menggunakan teknik *random sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan setara yang ada dalam populasi peserta didik kelas XII IPA 6 dan 7 SMA YP UNILA Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

## F. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Observasi

---

<sup>63</sup> Nanang Martono, *Op.Cit*, h. 74



Metode yang akan digunakan peneliti adalah observasi. Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan menggunakan pengamatan langsung terhadap subyek dalam suatu priode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati.<sup>64</sup> Dalam penelitian ini jenis observasi yang digunakan oleh peneliti adalah obserasi kurasi-partisipasi yaitu peneliti tidak ikut secara aktif dalam pengamatan aktivitas subjek. Jadi peneliti terlibat langsung dalam pemberian layanan.

## 2. Dokumentasi

Digunakan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan perilaku *bullying* peserta didik melalui layanan konseling kelompok dan data-data yang berkaitan dengan penelitian.

## 3. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data lain. pelaksanaannya dapat dilakukan secara langsung berhadapan dengan yang diwawancarai tetapi dapat juga secara tidak langsung seperti memberikan daftar pertanyaan untuk dijawab pada kesempatan lain.<sup>65</sup> Peneliti dalam hal ini menggunakan jenis interview bebas terpimpin, guna memperoleh data yang valid, yaitu peneliti membawa kerangka pertanyaan-pertanyaan untuk disajikan, tetapi bagaimana pertanyaan-pertanyaan itu diberikan tidak secara sistematis, atau pemberian pertanyaan secara fleksibel sesuai dengan keadaan. Metode ini digunakan sebagai metode untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan sehingga data-data

---

<sup>64</sup> Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd, *pemahaman individu*, (yogyakarta:2014), h.69

<sup>65</sup> Drs. Husein Umar, S.E.,M.M.,MBA, *metode penelitian untuk skripsi dan tes bisnis*, (jakarta: Raja Grafindo,2000), h.50

yang akurat dapat diperoleh. Metode interview ini peneliti ditujukan kepada responden dari guru pembimbing, dan peserta didik, untuk mengetahui terkait perilaku *bullying* pada peserta didik secara mendalam. Adapun wawancara dengan dengan korban *Bullying*, guru Bk dan guru mata pelajaran sebagai berikut:

AF : Saya tidak mempunyai kemampuan apa-apa dibandingkan dengan teman saya yang lainnya saya merasa diri saya selalu ragu-ragu dalam belajar dan malu-malu dalam mengemukakan pendapat saya.

AMT : Saya merasa terpencil dan dikelas merasakan bahwa saya tidak mempunyai kawan yang menyukai saya.

BN : Saya tidak mempunyai pikiran yang positif, pikiran saya selalu negatif dan terutama terhadap teman yang membully saya.

Guru Bk : Kemampuan mudah menyerah terhadap peserta didik yang mengalami korban *bullying*, peserta didik tertutup dibandingkan dengan teman-teman yang lainnya, peserta didik yang dibully tidak berani melapor kepada guru atau wali kelas ketika dibully oleh teman-temannya.

Guru Mtk : Belum mampu menyesuaikan diri dan masih gugup apabila mengerjakan tugas di depan dan bergetar apabila berbicara dan tidak mau bergabung dengan teman yang lain apabila sedang adanya tugas kelompok.

#### **4. Angket (Kuesioner)**

Teknik angket (kuesioner) merupakan suatu pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan/pernyataan kepada responden

dengan harapan memberikan respon atas daftar pertanyaan tersebut.<sup>66</sup> Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang berdasarkan indikator *Bullying* peserta didik SMA YP UNILA Bandar Lampung.

### G. Pengembangan Instrument

Metode pengumpulan data pada peneliti ini menggunakan metode angket/kuesioner, dan metode wawancara (interview). Berdasarkan pengumpulan data, maka instrumen pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui perilaku peserta didik adalah lembar angket.

Adapun kisi-kisi pengembangan instrument dapat dilihat pada tabel 6:

**Tabel 6**

#### **Kisi –Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian**

<b>Variabel</b>	<b>Indikator</b>	<b>No. Item</b>	<b>+</b>	<b>-</b>
Prilaku bullying	Bullying verbal	1. Ketika ada teman yang melakukan perbuatan bully saya mencoba meleraai.	✓	
		2. Saya yakin tidak ada orang yang membully saya.	✓	
		3. Saya merasa cemas jika berhadapan dengan teman-teman saya yang suka membully.		-
		4. Saya tidak mudah bergaul dengan teman yang membully saya.	✓	
		5. Saya merasa memiliki kelebihan sehingga saya mampu menghadapi teman-teman yang membully saya.	✓	
		6. Saya merasa percaya diri dengan penampilan fisiksaya sehingga tidak ada yang berani membully saya.	✓	
		7. Saya berani berhadapan dengan teman yang membully saya.	✓	

<sup>66</sup>Drs. Husein Umar, S.E.,M.M.,MBA, *Ibid*, h. 49

	8. Saya yakin teman-teman yang membully saya tidak jauh lebih baik dari saya.	✓	
	9. Saya bersikap dewasa dengan masalah yang saya hadapi.	✓	
	10. Saya mampu beradaptasi dengan teman yang membully saya.	✓	
	11. Saya tidak merasa takut dengan teman-teman yang sering menertawakan saya.	✓	
	12. Saya mampu membuktikan kepada teman-teman yang membully saya bahwa saya beprestasi.	✓	
	13. Saya mempunyai fisik yang menarik dan membuat kepercayaan diri saya meningkat.	✓	
	14. Saya merasa mempunyai kelebihan prestasi yang bagus sehingga teman-teman tidak menertawakan saya.		
	15. Saya merasa bergantung dengan orang lain.		—
	16. Saya tidak mudah menerima orang yang membully saya.		—
	17. Saya lebih suka menyendiri jika ada masalah ketimbang berbaur dengan teman yang lain.	✓	—
	18. Saya merasa teman lebih suka terhadap saya karena mempunyai kepercayaan diri yang tinggi.	✓	
	19. Saya mempunyai prestasi yang baik dibandingkan dengan teman-teman saya.	✓	
	20. Saya merasa mempunyai prestasi yang lebih sehingga tidak ada teman yang berani melakukan perilaku bully.		
	21. Saya merasa orang lain lebih mampu dibandingkan saya.		—
	22. Saya malu apabila tampil sendirian dan teman-teman saya menertawakan saya.	✓	—
	23. Saya menganggap semua masalah yang saya alami ada jalan keluarnya.		
	24. Saya merasa teman-teman saya tidak mau bergaul dengan saya.		—
	25. Saya merasa kesulitan untuk mengembangkan kemampuan yang saya miliki.		—
	26. Saya berusaha tabah dalam menghadapi teman-teman yang membully saya.	✓	
	27. Saya merasa tidak nyaman karena teman-teman membully saya.		—
	28. Saya merasa yakin bahwa teman-teman yang membully saya tidak lebih baik dari saya.		
	29. Saya sulit bergaul dengan orang yang pernah membully saya.		—
	30. Saya tidak mempunyai kelebihan yang menarik		—

		dalam diri saya.		-
				-

Sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji validitas dan reliabelangket tersebut, untuk mengetahui kelayakan angket untuk digunakan dalam penelitian, berikut ini langkah-langkah dalam pengujian.

### 1. Uji Validitas Instrumen

Validitas mengandung arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya, atau apakah sebuah tes mengukur apa yang seharusnya diukur.<sup>67</sup> Suatu instrumen yang dikatakan valid menunjukkan bahwa alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Setiap butir dalam instrumen itu valid atau tidak, dapat dilihat dengan cara mengkolerasi dibawah 0,30, maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid dan harus diperbaiki atau dibuang. Penguji validitas angket dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS *for windows release 16*.

---

<sup>67</sup> Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd, *Op. Cit*, h. 57

Agar mengetahui validitas instrument maka digunakan teknik kolerasi produk moment sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left( \left\{ N \sum X^2 - (\sum X)^2 \right\} \left\{ N \sum Y^2 - (\sum Y)^2 \right\} \right)}$$

dimana :

$r_{xy}$  : koefesien kolerasi suatu butir/item.

$N$  : jumlah responden.

$\sum XY$  : jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y.

$\sum Y$  : jumlah skor dalam distribusi Y.

$\sum X^2$  : jumlah kuadrat masing-masing skor X.

Dalam menentukan layak atau tidaknya suatu item yang akan digunakan, biasanya dilakukan uji signifikan koefisien pada taraf signifikan 0,05 atau 5%. Artinya suatu item yang dianggap valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total atau instrumen dinyatakan valid bila  $r$  hitung  $\geq r$  tabel. Dalam penelitian ini  $r$  tabel diperoleh dari nilai signifikan yang sebesar 0,05 dan  $N = 100$ , sehingga nilai pada  $r$  tabel adalah 0,195. Maka bila hasil uji nilai instrumen lebih besar dari  $r$  tabel maka instrumen yang diujikan dapat dinyatakan valid.

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang telah diuji validitasnya kemudian diuji reliabilitasnya. Reliabilitas adalah derajat ketepatan, ketelitian atau keakuratan yang ditunjukkan oleh instrumen pengukuran. Suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama, menghasilkan data yang sama, apabila sekelompok data jika dipecahkan menjadi dua

menunjukkan data yang tidak berbeda.<sup>68</sup> Teknik yang dapat digunakan untuk menguji tingkat reabilitas suatu data dalam penelitian ini, apakah reabel atau tidak maka menggunakan rumus alpha Cronbath.

$$R_{11} = \frac{k}{(2k - 1)} \left( 1 - \frac{\Sigma \sigma^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

$R_{11}$  = reliabilitas instrument

$K$  = banyaknya butir pertanyaan

$\Sigma \sigma^2$  = jumlah varians butir

$\sigma_t^2$  = varian total

Pengujian ini akan menggunakan bantuan program SPSS *for windws release*

16.

Adapun untuk memperoleh responden dalam menjawab suatu pertanyaan dalam angket peneliti. Prettest dan prottest akan diukur menggunakan skala pengukuran. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>69</sup> Dengan memperlihatkan skor pada jawaban peserta didik dengan memperhatikan tabel dibawah ini :

**Tabel 7**

**Skor Alternatif Jawaban**

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah

<sup>68</sup> Sugiyono, Statistik untuk penelitian, Bandung: Alfabetha. 2011. h.258

<sup>69</sup> Ibid, h. 93

	(S)	(SR)	(K)	(TP)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Penilaian interaksi sosial ini menggunakan rentang skor dari 1-4 dengan banyak item 30. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- a. Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif
- b. Jumlah skor tertinggi ideal= jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan
- c. Skor akhir = (jumlah yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval
- d. Jumlah kelas interval = skala hasil penelitian. Artinya kalau penelitian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi kelas interval dan
- e. Penentu jarak interval ( $J_i$ ) diperoleh dengan rumus:

$$J_i = (t-r)/J_k$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

Jk = jumlah kelas interval.<sup>70</sup>

---

<sup>70</sup> Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2014, h.144.



Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dalam penelitian ini dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi :  $30 \times 4 = 120$
- b. Skor terendah :  $30 \times 1 = 30$
- c. Rentang :  $120 - 30 = 90$
- d. Jarak interval :  $90 : 3 = 30$

**Tabel 8**

**Kriteria Korban *Bullying***

<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Deskripsi</b>
82-120	Tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi telah menunjukkan korban <i>bullying</i> dan sangat sering dilakukan dengan maksud bercanda yang ditandai dengan bentuk (1) <i>bullying</i> fisik, seperti dipukuli, dicubiti, dan ditendangi; (2) <i>bullying</i> verbal, seperti: diejek, diberi julukan buruk dan disakiti; (3) <i>bullying</i> relasional, seperti: dikucilan/dijauhi korban tanpa adanya bentuk verbal maupun fisik.
41-81	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategori sedang telah menunjukkan korban <i>bullying</i> namun tidak terlalu konsisten dilakukan atau jarang-jarang, biasanya dilakukan karena ikut-ikutan, yang ditandai dengan bentuk <i>bullying</i> yaitu: (1) <i>bullying</i> fisik, diajak berkelahi ikut berkelahi; (2) <i>bullying</i> verbal, teman ditertawakan teman lainnya juga ikut ditertawakan/diolok-olok teman yang lain; (3) <i>bullying</i> relasional, terpengaruh teman untuk dijauhi/dikucilkan salah satu teman.
0-40	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori rendah malah tidak menunjukkan korban <i>bullying</i> pada setiap aspeknya. Biasanya peserta didik seperti ini tidak mudah ikut-ikutan teman, tidak mudah terpengaruh.

**H. Tahap-Tahap Layanan Konseling Individual *Rational Emotive Behaviour Therapy* Dengan Teknik *Home Work Assignment***

Dari beberapa jenis layanan Bimbingan dan Konseling yang diberikan kepada klien, tampaknya untuk layanan konseling perorangan perlu mendapat perhatian lebih. Karena layanan satu ini boleh dikatakan merupakan ciri khas dari layanan bimbingan dan konseling, yang membutuhkan pengetahuan dan keterampilan khusus. Secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu: (1) tahap awal yaitu tahap mendefinisikan masalah, (2) tahap inti yaitu tahap kerja, dan (3) tahap akhir yaitu tahap perubahan dan tindakan.

### **1. Tahap Awal**

Tahap ini terjadi dimulai sejak klien menemui konselor hingga berjalan sampai konselor dan klien menemukan masalah klien. Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan diantaranya :

- a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien (*rapport*). Kunci keberhasilan membangun hubungan terletak kepada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling. Terutama asas *kerahaisan, kesukaleraan, keterbukaan, dan kegiatan*.
- b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah, jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan klien telah melibatkan diri, maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah klien.
- c. Membuat penaksiran dan perjagaan. Konselor berusaha menjadi atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai, untuk mengantisipasi masalah yang dihadapi klien.

- d. Menegosiasikan kontrak. Membangun perjanjian antara konselor dengan klien, berisi: (1) kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu yang diinginkan oleh klien dan konselor tidak keberatan; (2) kontrak tugas yaitu berbagi tugas antara klien dan konselor dan; (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggungjawab bersama antara konselor dan konseling dalam seluruh rangkaian kegiatan.

## **2. Inti ( Tahap Kerja)**

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja. Pada tahap ini terdapat beberapa yang harus dilakukan, diantaranya:

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah klien lebih dalam. penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai perspektif dan alternative baru terhadap masalah yang sedang dihadapinya.
- b. Konselor melakukan reassessment ( penilaian kembali), berasama-sama klien meninjau kembali permasalahan yang sedang dihadapi klien.
- c. Menjaga hubungan konseling tetap terpelihara
- d. Hal ini bisa terjadi jika:
- e. Klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya.

- f. Konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar-benar peduli terhadap klien.
- g. Proses konseling berjalan sesuai dengan kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun pada saat kontrak tetap dijaga, baik oleh pihak konselor maupun klien.

### **3. Akhir ( Tahap Tindakan)**

Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu :

- a. Konselor dan klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
- b. Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
- c. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera)
- d. Membuat perjanjian untuk pertemuan selanjutnya
- e. Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu : (1) menurunnya kecemasan klien; (2) perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis; (3) pemahaman baru dari klien tentang masalah yang dihadapinya; dan (4) adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

### **I. Teknik Pengolahan dan Analisis data**

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui 2 tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data.

## **1. Tahap Pengolahan Data**

### **a. Editing**

Editing merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawaban relevan dengan pertanyaan dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lain.

### **b. Coding**

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

### **c. Processing**

Processing pada tahap ini data yang berisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program komputer.

### **d. Cleaning Data**

Apabila semua data dari setiap sumber data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan kode dan ketidak lengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

## **2. Analisis Data**

Analisis data adalah mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, dokumentasi, dan skala likers guna untuk memperoleh suatu kesimpulan. Oleh karena itu, setelah data terkumpul harus segera dilakukan analisis karena apabila data tersebut tidak dianalisis data tersebut tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, dokumentasi, dan skala rating scale. Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat ansietas peserta didik sebelum dan sesudah diberi layanan konseling pribadi, dan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling pribadi dalam mengurangi perilaku *bullying* peserta didik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa analisis data diartikan sebagai proses penyusunan data dengan tujuan mengelola data untuk menjawab rumusan masalah. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor perilaku peserta didik sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan teknik Cognitive Behavior Therapy dengan menggunakan uji Wilcoxon.

Rumus :

$$Z = \frac{T - \left[ \frac{1}{4N(N-1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N-1)(2N-1)}}$$

Keterangan :

Z = Uji Wilcoxon

T = Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai pretest dan posttest

N = Jumlah data sampel



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini di laksanakan di SMA YP UNILA Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018 dari tanggal 24 juli-24 agustus, jadwal dalam penelitian ini telah di sepakati dengan sasaran atau subjek penelitian. Hasil pada penelitian ini memiliki fokus penjabaran yang terdiri dari peningkatan kepercayaan diri korban *Bullying*.

Hasil Penelitian diperoleh melalui penyebaran angket yang bertujuan untuk memperoleh data tentang korban bullying yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah. Hasil penyebaran angket di jadikan analisis awal untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPA 6 dan 7 di SMA YP UNILA Bandar Lampung yang berjumlah 63 (Enam Puluh Tiga) peserta didik. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang.



## **1. Gambaran Umum Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik REBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying.**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA YP UNILA Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018 pada bulan Juli sampai bulan Agustus, sesuai dengan jadwal yang telah di sepakati subyek penelitian. Hasil penelitian di peroleh dengan penyebaran angket yang bertujuan untuk memperoleh data tentang korban bullying dan sekaligus sebagai dasar penyesuaian Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying yang akan di uji cobakan guna memperoleh kevalidan data. Jumlah peserta didik dalam penelitian ini adalah peserta didi kelas XI IPA 6 dan 7 yang berjumlah 63 peserta didik. Sampel penelitian sebanyak 20 peserta didik.

Pelaksanaan Konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT dilaksanakan mulai tanggal 24 Juli sampai 24 Agustus 2018. Berikut ini adalah jadwal pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *Bullying*.

**Tabel 10**  
**Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan *REBT***

No	Tanggal	Kegiatan
1.	12 Februari	Pra Penelitian
2.	25 Juli	Pelaksanaan pree-test menggunakan angket kepercayaan diri
3.	27 Juli	Kegiatan Konseling Kelompok Menggunakan pendekatan <i>REBT</i> untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban <i>Bullying</i> pertemuan pertama.
4.	30 Juli	Kegiatan Konseling Kelompok Menggunakan pendekatan <i>REBT</i> untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban <i>Bullying</i> pertemuan kedua.
5.	1 Agustus	Kegiatan Konseling Kelompok Menggunakan pendekatan <i>REBT</i> untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban <i>Bullying</i> pertemuan ketiga.
6.	3 Agustus	Kegiatan Konseling Kelompok Menggunakan pendekatan <i>REBT</i> untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban <i>Bullying</i> pertemuan keempat.
7.	4 Agustus	Kegiatan Konseling Kelompok Menggunakan pendekatan <i>REBT</i> untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban <i>Bullying</i> pertemuan kelima.
8.	5 Agustus	Pelaksanaan Post-test

Pemberian konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *REBT* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *Bullying* di evaluasi dengan cara melakukan *pretest*, *posttest* dilakukan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik yang rendah.

Untuk membandingkan nilai rata-rata peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *REBT*, maka dapat dideskripsikan hasil penelitian sebelum dilakukan (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post-test*).

## 2. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan REBT Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying

### a. Pelaksanaan *Pre-test* Kelas Eksperiment

*Pre-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal tingkat kepercayaan diri peserta didik korban bullying sebelum diberikan perlakuan. *Pre-test* diberikan kepada seluruh peserta didik kelas XI IPA 6 yang merupakan kelas Eksperiment. Hasil *pretest* kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* dapat dilihat pada table berikut.

**Tabel 11**  
**Hasil *Pre-test* peserta didik kelas XI kelas eksperiment di SMA YP UNILA Bandar Lampung**

No	Nama	Skor	Kategori
1	Konseli AF	40	Rendah
2	Konseli AMT	43	Sedang
3	Konseli BN	40	Rendah
4	Konseli BAW	49	Sedang
5	Konseli DKP	48	Sedang
6	Konseli GNS	42	Sedang
7	Konseli JIF	51	Sedang
8	Konseli LN	42	Sedang
9	Konseli WS	45	Sedang
10	Konseli RK	41	Sedang

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peserta didik yang diberikan *treatment* dengan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *REBT* mengalami tingkat kepercayaan diri yang rendah dan sedang. Tingkat rendah di ajukan dengan nilai di bawah 40 dan tingkat sedang diajukan dengan nilai 41-81. Kemudian peneliti akan memberikan *treatment* pada kelas tersebut yaitu melalui pendekatan *REBT* untuk kelas *eksperiment*.

b. Hasil *Post-test* kelas *Eksperiment*

Untuk melihat perubahan peserta didik terkait dengan pendekatan *REBT* yang di berikan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *Bullying*, berdasarkan hasil posttest pada kelas XI IPA 6 terlihat pada tabel berikut.

**Tabel 12**  
**Hasil *Post-test* peserta didik kelas XI IPA 6 kelas *eksperiment* di SMA YP UNILA Bandar Lampung**

No	Nama	Skor	Kategori
1	Konseli AF	92	Tinggi
2	Konseli AMT	86	Tinggi
3	Konseli BN	87	Tinggi
4	Konseli BAW	86	Tinggi
5	Konseli DKP	87	Tinggi
6	Konseli GNS	88	Tinggi
7	Konseli JIF	90	Tinggi
8	Konseli LN	85	Tinggi
9	Konseli WS	89	Tinggi
10	Konseli RK	82	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui peserta didik yang di berikan treatment dengan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT mengalami peningkatan dengan kategori tinggi dengan jumlah skor 89.

c. Hasil *Pre-test* kelas kontrol

*Pre-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal dari kondisi korban Bullying sebelum diberikan perlakuan. *Pre-test* diberikan kepada seluruh kelas XI IPA 7. Hasil *pre-test* skala peningkatan kepercayaan diri korban Bullying dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 13**  
**Hasil *Pre-test* peserta didik kelas XI IPA 6 kelas kontrol di SMA YP UNILA**  
**Bandar Lampung**

No	Nama	Skor	Kategori
1	Konseli AAWB	39	Rendah
2	Konseli AH	34	Rendah
3	Konseli AZA	44	Sedang
4	Konseli ASA	34	Rendah
5	Konseli AP	38	Rendah
6	Konseli CP	47	Sedang
7	Konseli IBS	35	Rendah
8	Konseli MDA	30	Rendah
9	Konseli MRS	32	Rendah
10	Konseli MH	36	Rendah

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa peserta didik yang diberikan treatment dengan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT mengalami tingkat rendah dan tingkat sedang. Tingkat rendah diajukan dengan nilai 40 dan tingkat sedang

dengan nilai 81. Kemudian peneliti memberikan treatment pada kelas tersebut yaitu melalui pendekatan REBT untuk kelas XI IPA 7.

d. Hasil *Post-test* kelas Kontrol

Untuk melihat perubahan peserta didik terkait dengan pendekatan REBT yang di berikan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *Bullying*, berdasarkan hasil posttest pada kelas XI IPA 7 terlihat pada tabel berikut.

**Tabel 14**  
**Hasil *Post-test* peserta didik kelas XI IPA 6 kelas kontrol di SMA YP UNILA Bandar Lampung**

No	Nama	Skor	Kategori
1	Konseli AAWB	50	Sedang
2	Konseli AH	60	Sedang
3	Konseli AZA	69	Sedang
4	Konseli ASA	75	Sedang
5	Konseli AP	71	Sedang
6	Konseli CP	73	Sedang
7	Konseli IBS	70	Sedang
8	Konseli MDA	68	Sedang
9	Konseli MRS	79	Sedang
10	Konseli MH	76	Sedang

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peserta didik yang diberikan treatment dengan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT mengalami peningkatan dengan katagori sedang 41-81.

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Tes Awal**

*Pretest* dilaksanakan untuk mengetahui gambaran atau kondisi awal mengenai minat belajar peserta didik dengan menyebarkan skala minat belajar. Hasil penyebaran angket pada kelas XI IPA 6 dan 7 dari 63 peserta didik didapat 15 peserta didik berada pada kategori tinggi, 7 kategori sedang dan 10 peserta didik berada kategori rendah.

### **2. Perlakuan (*treatment*) Kelas *Eksperiment***

*Treatment* yang diberikan yaitu pendekatan *REBT* pada kelas XI IPA 6 dan 7. Pelaksanaan *treatment* berlaku pada jam-jam tertentu serta kesepakatan dengan guru. Layanan ini akan berhasil apabila setelah melakukan *posttest* menunjukkan hasil peningkatan yang lebih tinggi dari sebelumnya. Adapun sesi perlakuan yang dilakukan.

#### **a. Pertemuan Pertama**

Materi ini disajikan kepada peserta didik dengan tujuan memotivasi kembali peserta didik untuk meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini tidak dipungkiri terjadi kepada peserta didik dikarenakan tingkat kejenuhan terhadap pelajaran. Tahap yang dilakukan yaitu tahap pembentukan, pemimpin kelompok memimpin doa agar kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Setelah itu pemimpin kelompok memulai perkenalan dengan peserta didik. Tujuan dari perkenalan ini agar dapat mencairkan, menghangatkan serta menambah keakraban.

Tahap selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan, asas, norma dan cara pelaksanaan kegiatan. Peneliti bersama anggota kelompok menetapkan kontrak waktu yang disepakati dalam melakukan kegiatan ini yaitu 45 menit.

Tahap selanjutnya yaitu tahap peralihan dimana pemimpin kelompok menjelaskan tata tertib yang harus dipatuhi dalam kegiatan-kegiatan yang akan ditempuh. Kemudian menyiapkan anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya. Materi yang disajikan pada konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT dan bagaimana, manfaat apa yang akan mereka dapatkan dari proses belajar baik yang dirasakan sekarang maupun yang akan datang.

b. Pertemuan Kedua

Dalam menumbuhkan ketertarikan dalam peningkatan kepercayaan diri, peneliti memberikan tips-tips dalam peningkatan kepercayaan diri. Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok mengemukakan dan menjelaskan pentingnya menumbuhkan kepercayaan diri.

Sama seperti pertemuan sebelumnya, pada pertemuan kali ini memberikan cara-cara untuk meningkatkan kepercayaan diri yang rendah belajar yang efektif. Dalam pertemuan ini memberikan tugas pekerjaan rumah untuk membaca tokoh bibliografi chairul tanjung.



c. Pertemuan ketiga

Pada awal pertemuan, didapatkan indikasi rasa percaya diri peserta didik mempengaruhi proses belajar. Hal ini membuat peserta didik tidak maksimal dalam proses belajar, seperti tidak aktifnya peserta didik. Kepercayaan diri ini dapat diperoleh dengan mengenal diri sendiri. Hal ini dapat menyiasati kelemahan dan kelebihan dari diri pada proses belajar peserta didik.

Dalam proses selanjutnya peserta didik diminta untuk dapat menyebutkan kelemahan dan kelebihan peserta didik dalam proses belajar. Tugas ini diberikan dengan harapan peserta didik dapat mengklarifikasi kelemahan dan kelebihannya guna menyiasati kedua hal tersebut dalam proses belajar.

d. Pertemuan Keempat

Pertemuan selanjutnya dilakukan atas dasar permasalahan peserta didik terhadap kepercayaan diri yang rendah keinginan terhadap proses belajar. Materi ini diberikan dengan harapan peserta didik dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*.

Peneliti menjelaskan bahwasannya kepercayaan diri merupakan kunci dalam proses belajar. Proses belajar akan terhambat jika tidak ada keinginan dalam belajar di kelas. Kepercayaan diri dapat hadir apabila peserta didik dibiasakan untuk bersosialisasi dengan guru dan teman-teman di dalam kelas.

e. Pertemuan Kelima

Pertemuan selanjutnya adalah peserta didik diajak untuk dapat membuat strategi dalam belajar. Peserta didik dituntun untuk dapat membuat strategi dalam belajar yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan agar memperoleh prestasi.

Peneliti menjelaskan bahwa sebuah kepercayaan diri dalam proses belajar itu sangatlah penting. Karena dengan strategi yang baik maka peserta didik dapat memahami dengan sepenuhnya mater-materi yang diberikan oleh guru mata pelajaran yang bersangkutan. Oleh karena itu peserta didik dilatih untuk dapat membuat strategi yang efektif dalam proses belajarnya.

**3. Perlakuan (*treatment*) Kelas Kontrol**

*Treatment* yang diberikan yaitu pendekatan *REBT* pada kelas XI IPA 6 dan 7. Pelaksanaan *treatment* berlaku pada jam-jam tertentu serta kesepakatan dengan guru. Layanan ini akan berhasil apabila setelah melakukan *posttest* menunjukkan hasil peningkatan yang lebih tinggi dari sebelumnya. Adapun sesi perlakuan yang dilakukan yaitu :

a. Pertemuan pertama

Pada pertemuan pertama yang harus disiapkan peneliti yaitu rencana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling teknik diskusi sebagai sumber materi rujukan. Ruangan yang dipakai yaitu ruang kelas karena ada jam pelajaran BK pada kelas ini. Tahap yang

dilakukan yaitu tahap pembentukan, peneliti memimpin doa agar kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Setelah itu peneliti memulai perkenalan dengan peserta didik dengan menggunakan permainan siapa dia. Tujuan dari permainan ini agar dapat mencairkan, menghangatkan serta menambah keakraban. Tahap selanjutnya peneliti menjelaskan pengertian, tujuan, asas, norma dan cara pelaksanaan kegiatan. Peneliti bersama anggota kelompok menetapkan kontrak waktu yang disepakati dalam melakukan kegiatan ini yaitu 45 menit.

Tahap selanjutnya yaitu tahap peralihan peneliti menjelaskan tata tertib yang harus dipatuhi dalam kegiatan-kegiatan yang akan ditempuh. Kemudian menyiapkan peserta didik untuk memasuki tahap kegiatan untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap diskusi. Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yaitu tentang perilaku bullying yang menyebabkan menurunnya rasa kepercayaan diri peserta didik. Peneliti menjelaskan penting topik tersebut. Peserta didik diberikan waktu untuk mengungkapkan permasalahannya yang sesuai dengan topik tersebut. Sehingga dapat dicari solusi dari permasalahan tersebut. Pada kegiatan ini peserta didik mau mengungkapkan masalahnya. Kemudian peneliti mengadakan diskusi terhadap permasalahan yang telah diungkapkan. Peneliti menjelaskan dan memotivasi peserta didik yang tingkat

kepercayaan dirinya rendah korban bullying. Tahap selanjutnya yaitu tahap pengakhiran dimana pada tahap tersebut peneliti menginformasikan bahwa kegiatan akan diakhiri. Peneliti menanyakan kesan-kesan peserta didik selama mengikuti kegiatan kemudian peneliti memimpin doa dan mengucapkan terima kasih.

b. Pertemuan kedua

Seperti pertemuan yang sebelumnya pada pertemuan ini menggunakan teknik diskusi. Untuk menghangatkan suasana peneliti memberikan motivasi terkait dengan biografi tokoh Chairil Tanjung. Peserta didik pun antusias dengan motivasi tersebut. Waktu yang digunakan untuk melakukan kegiatan yaitu 45 menit dan apabila waktu tidak cukup maka dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya.

Tahap selanjutnya peneliti menjelaskan tata tertib dan mempersiapkan peserta didik untuk masuk ke tahap kegiatan. Pada tahap kegiatan peneliti menjelaskan dan menjelaskan pentingnya menumbuhkan rasa kepercayaan diri. Sebelum menjelaskan topik tersebut peneliti bertanya pada peserta didik tentang pengetahuannya bagaimana menumbuhkan rasa kepercayaan diri. Kemudian para anggota kelompok diberikan waktu untuk mengungkapkan permasalahannya yang terkait topik di atas untuk didiskusikan serta mencari solusinya. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan

terkait agar peserta didik dapat menumbuhkan rasa kepercayaan diriserta peduli dengan orang lain.

Tahap selanjutnya yaitu tahap pengakhiran peneliti menginformasikan bahwa kegiatan ini akan diakhiri. Kemudian kegiatan ini di tutup dengan berdoa dan mengucapkan terima kasih.

c. Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ini dimulai dengan tahap pembentukan yang dimulai dengan berdoa yang dipimpin oleh peneliti .Tahap selanjutnya yaitu tahap peralihan yaitu peneliti menjelaskan tata tertib dan mempersiapkan peserta didik untuk memasuki tahap kegiatan. Pada tahap kegiatan peserta didik menyiapkan topik yang akan dibahas yaitu pentingnya pengetahuan tentang korban bully. Peserta didik diberikan waktu untuk mengungkap permasalahannya untuk didiskusikan dan dicarikan solusinya. Kemudian peneliti menjelaskan tentang korban bully dan dampak dari perbuatan bully . setelah itu peserta didik diberikan tugas untuk menyimpulkan dari diskusi yang telah dilakukan. Pada tahap selanjutnya yaitu tahap pengakhiran dimana peneliti menginformasikan bahwa kegiatan akan diakhiri. Kegiatan ditutup dengan berdoa.

d. Pertemuan keempat

Tahap yang dimulai yaitu tahap pertama yang diawali dengan berdoa yang dipimpin oleh pemimpin kelompok kemudian dilakukan pengaturan posisi duduk agar lebih nyaman. Sebelum memasuki tahap kegiatan peneliti mengungkap sedikit materi kemaren sebelum memasuki tahap selanjutnya. Kemudian peneliti menjelaskan apa yang akan dilakukan pada tahap ini. Tahap selanjutnya yaitu peralihan dimana peneliti menjelaskan tata tertib dan kegiatan-kegiatan yang akan ditempuh dan mempersiapkan peserta didik dalam memasuki tahap kegiatan.

Pada tahap kegiatan peneliti mengemukakan topik bahasan yaitu dampak dari kegiatan bully di sekolah terutam di tingkat sekolah SMA. Selanjutnya Peserta didik diminta untuk mengungkapkan permasalahannya. Setelah peserta didik mengungkap permasalahannya kemudian diadakan diskusi untuk mencari solusinya. Peserta didik terlihat antusias dalam tahap ini. Pada tahap akhir pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan akan diakhiri dan memberikan ucapan terima kasih.

e. Pertemuan kelima

Tahap yang dimulai yaitu dengan berdoa yang dipimpin oleh ketua kelompok. Sebelum memasuki tahapan selanjutnya, pemimpin

kelompok menanyakan kembali kesiapan anggota kelompok untuk memulai konseling kelompok.

Tahap inti membahas mengenai meningkatkan kepercayaan diri. Peserta didik diminta untuk menanggapi dan berdiskusi mengenai kepercayaan diri yang harus dimiliki korban *bullying*, setelah peserta didik mengutarakan masalahnya anggota kelompok yang lain diminta untuk mencari penyelesaiannya secara bersama-sama. Peserta didik terlihat antusias dalam tahap ini. Pada tahap akhir pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan akan diakhiri dan memberikan ucapan terima kasih.

### **C. Pelaksanaan Posttest**

Setelah proses konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan realitas diakhiri peserta didik diajak untuk mengisi angket kepercayaan diri sebagai bentuk *post-test* pada kelas XI IPA 6 dan 7 DI SMA YP UNILA Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018. Setelah melakukan *post-test* hasilnya rata-rata peserta didik mampu memberikan informasi tentang kepercayaan diri setelah melalui proses konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT dengan seluruh item instrumen dapat diisi sesuai dngan petunjuk pengisian serta kegiatan ini selesai pada waktu yang telah ditentukan.

## D. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis

### 1. Validitas

Uji validitas angket digunakan untuk menguji apakah sebuah angket itu layak digunakan atau tidak. Suatu instrumen dinyatakan valid ketika instrumen itu dapat mengukur apa yang hendak diukur,. Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*.<sup>71</sup> Dengan jumlah peserta didik yang digunakan yaitu 30 peserta didik. Jika  $N=30$  dengan taraf signifikan 5 %, maka diperoleh  $r_{tabel} = 0,361$ . Sehingga dapat dinyatakan :

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

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

#### Case Processing Summary

	N
Valid	30
Excluded <sup>a</sup>	0
Total	30

---

<sup>71</sup>Novalia, Muhammad Sajali, *Olah Data Penelitian Pendidikan* (Bandar Lampung : Anugrah Utama Raharja, 2014), h. 37



**Tabel 15**  
**Hasil Uji Coba Angket**

<b>Nomor Angket</b>	<b><math>r_{tabel}</math></b>	<b><math>r_{hitung}</math></b>	<b>Keterangan</b>
1	0,361	0,580	Valid
2	0,361	0,423	Valid
3	0,361	0,506	Valid
4	0,361	0,424	Valid
5	0,361	0,644	Valid
6	0,361	0,506	Valid
7	0,361	0,644	Valid
8	0,361	0,424	Valid
9	0,361	0,500	Valid
10	0,361	0,583	Valid
11	0,361	0,436	Valid
12	0,361	0,595	Valid
13	0,361	0,600	Valid
14	0,361	0,782	Valid
15	0,361	0,734	Valid
16	0,361	0,408	Valid
17	0,361	0,743	Valid
18	0,361	0,777	Valid
19	0,361	0,730	Valid
20	0,361	0,578	Valid
21	0,361	0,505	Valid
22	0,361	0,745	Valid
23	0,361	0,776	Valid
24	0,361	0,625	Valid
25	0,361	0,467	Valid
26	0,361	0,615	Valid
27	0,361	0,626	Valid
28	0,361	0,704	Valid
29	0,361	0,652	Valid
30	0,361	0,476	Valid

Jadi dapat disimpulkan bahwa ke 30 angket dapat digunakan karena dinyatakan valid.

## 2. Reabilitas

Reabilitas merupakan instrumen yang apabila digunakan akan menghasilkan data yang sama.<sup>72</sup> Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*.

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	30

Kesimpulan : *output* diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's Alpha* = 0,946 > 0,50 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

## E. Analisis Data

Pada penelitian ini penulis menggunakan uji wilcoxon. Uji wilcoxon merupakan salah satu dari uji stastistik 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.<sup>73</sup> Dalam penelitian ini menguji untuk 10 sampel diberikan *treatmeant* berupa teknik Home work assignment untuk kelas eksperimen dan 10 sampel untuk kelas kontrol diberikan *treatment*

<sup>72</sup>*Ibid*, h.39

<sup>73</sup>Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (jakarta : PT Elek Media Komputindo), h. 115.

teknik diskusi atau teknik konvensional. Untuk mengetahui keefektifan dari teknik home work assignment untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban bullying pada kelas eksperimen pada kelas XI IPA 6 ada dari 10 peserta didik yang dijadikan sampel.

Pada pengujian ini menggunakan bantuan software SPSS 17,0 for windows. Dalam penelitian ini menguji 10 sampel diberikan *treatment* berupa teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk kelas eksperimen dan 10 sampel untuk kelas kontrol diberikan teknik diskusi atau teknik konvensional. Sebelum diberikan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*, sampel tersebut diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat percaya diri yang dimiliki korban *bullying*, kemudian setelah diberikan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* diberikan kembali *posttest* untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri yang dimiliki korban *bullying*

#### 1. Analisis proses perhitungan kelas eksperimen

**Tabel 16**  
**Hasil Pretest Dan Posttest Kelas Eksperimen**

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	Tanda
1	Konseli AF	40	92	52	Positif
2	Konseli AMT	43	86	43	Positif
3	Konseli BN	40	87	47	Positif
4	Konseli BAW	49	86	37	Positif
5	Konseli DKP	48	87	39	Positif
6	Konseli GNS	42	88	46	Positif
7	Konseli JIF	51	90	39	Positif
8	Konseli LN	42	85	43	Positif
9	Konseli WS	45	89	44	Positif
10	Konseli RK	41	82	41	Positif

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*.

**Tabel 17**  
**Uji Wilcoxon Eksperimen**

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	posttes_eksperimen - pretest_eksperimen
Z	-2.807 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest_eksperimen	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
pretest_teksperimen	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

**Statistics**

		pretest_eksperimen	posttes_eksperimen
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		44.10	87.20
Median		42.50	87.00
Mode		40 <sup>a</sup>	86 <sup>a</sup>
Std. Deviation		3.957	2.781
Variance		15.656	7.733
Range		11	10
Minimum		40	82
Maximum		51	92
Sum		441	872

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
pretest_eksperimen	10	11	40	51	441	44.10	3.957
posttes_eksperimen	10	10	82	92	872	87.20	2.781
Valid N (listwise)	10						

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*. Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

*Mean pretest eksperimen*: 44,10 (termasuk kategori rendah)

*Mean posttest eksperimen* : 87,20 (termasuk kategori tinggi)

Dasar pengambilan keputusan :

1. Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika  $z \text{ hitung} < z \text{ tabel}$  maka  $H_0$  diterima

Jika  $z \text{ hitung} > z \text{ tabel}$  maka  $H_0$  ditolak

2. Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas  $>$  dari 0,05 maka  $H_0$  diterima

Probabilitas  $<$  dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak

Keputusan :

Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :

a.  $z \text{ hitung} = -2.807$

b.  $z \text{ tabel} = \pm 1,96$

untuk tingkat kepercayaan kepercayaan 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah  $\pm 1,96$ .

Cara mencari z tabel :

1)  $0,05 : 2 = 0,025$

2)  $0.5 - 0,025 = 0,475$

3)  $0,475 = 1,96$  (lihat pada tabel)

Keputusan :

Karena z hitung terletak di daerah  $H_0$  , maka keputusannya adalah menolak  $H_0$  atau pemberian teknik home work assignment dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri korban bullying peserta didik. Dan melihat angka probabilitas pada *output*SIG adalah  $0,005 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti teknik home work assignment dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban bullying.

## 2. Analisis proses perhitungan kelas kontrol

**Tabel 18**  
**Hasil Pretest Dan Posttest Kelas Kontrol**

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih	Tanda
1	Konseli AAWB	39	50	11	Positif
2	Konseli AH	34	60	26	Positif
3	Konseli AZA	44	69	25	Positif
4	Konseli ASA	34	75	41	Positif
5	Konseli AP	38	71	33	Positif
6	Konseli CP	47	73	26	Positif
7	Konseli IBS	35	70	35	Positif
8	Konseli MDA	30	68	38	Positif
9	Konseli MRS	32	79	47	Positif
10	Konseli MH	36	76	40	Positif

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS for 17,0 for windows*. Karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji wilcoxon non parametrik. Berikut paparan hasil dari uji wilcoxon :

**Tabel 19**  
**Uji Wilcoxon Kontrol**

### Test Statistics<sup>a</sup>

		posttest_kontrol - pretest_kontrol
Z		-2.805 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		.005

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest_kontrol - pretest_kontrol	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

### Statistics

		pretest_kontrol	posttest_kontrol
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		36.90	69.10
Median		35.50	70.50
Mode		34	50 <sup>a</sup>
Std. Deviation		5.280	8.491
Variance		27.878	72.100
Range		17	29
Minimum		30	50
Maximum		47	79
Sum		369	691

### Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
pretest_kontrol	10	17	30	47	369	36.90	5.280	27.878
posttest_kontrol	10	29	50	79	691	69.10	8.491	72.100
Valid N (listwise)	10							

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang tidak banyak dari sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan. Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

*Mean pretest eksperimen: 36,90 (termasuk kategori rendah)*

*Mean posttest eksperimen : 69,10 (termasuk kategori sedang)*

Dasar pengambilan keputusan :

Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika  $z_{hitung} < z_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima

Jika  $z_{hitung} > z_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak



Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas  $>$  dari 0,05 maka  $H_0$  diterima

Probabilitas  $<$  dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak

Keputusan :

Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :

a.  $z$  hitung = -2.805

b.  $z$  tabel =  $\pm 1,96$

untuk tingkat kepercayaan kepercayaan 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai  $z$  tabel adalah  $\pm 1,96$ .

Cara mencari  $z$  tabel :

1)  $0,05 : 2 = 0,025$

2)  $0,5 - 0,025 = 0,475$

3)  $0,475 = 1,96$  (lihat pada tabel)

Keputusan :

Karena  $z$  hitung terletak di daerah  $H_0$  , maka keputusannya adalah menolak  $H_0$  atau pemberian teknik home work assignment dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri korban bullying peserta didik. Dan melihat angka probabilitas pada *output*SIG adalah  $0,005 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti teknik home work assignment dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban bullying.

### 3. Analisis kelas eksperimen dan kelas kontrol

Jika dilihat dari proses perhitungan kedua kelas, maka dapat dikatakan kedua tersebut sama-sama menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$ , tetapi jika dilihat dari keefektifannya maka teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* yang digunakan pada kelas eksperimen lebih efektif jika dibandingkan dengan kelas kontrol.

**Tabel 20**  
**Deskripsi data kelas eksperimen dan kelas kontrol**

#### Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
pretest_eksperimen	10	11	40	51	441	44.10	3.957
posttes_eksperimen	10	10	82	92	872	87.20	2.781
Valid N (listwise)	10						

#### Descriptive Statistics

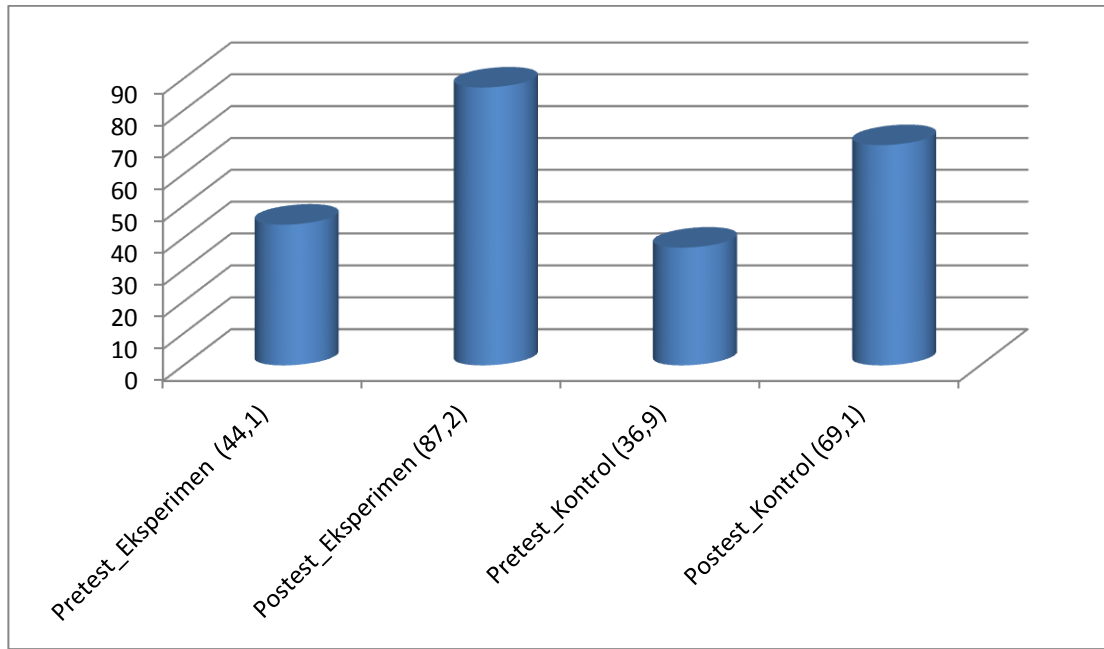
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
pretest_kontrol	10	17	30	47	369	36.90	5.280	27.878
posttest_kontrol	10	29	50	79	691	69.10	8.491	72.100
Valid N (listwise)	10							

Pada kedua tabel tersebut menunjukkan pada hasil *posttest* dengan nilai minimum kelas eksperimen lebih besar daripada kelas kontrol yaitu  $82 > 79$ . Pada nilai rata-rata atau *mean* kelas eksperimen juga lebih besar dibanding kelas kontrol yaitu  $87,20 > 69,10$ . Hal ini menunjukkan *teknik Rational Emotive Behavior Therapy* efektif digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri korban bullying.

**Tabel 21**  
**Perbandingan kelas eksperimen dan kelas Kontrol**

No	Kelas Eksperimen			Kelas Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gain Skor	Pretest	Posttest	Gain Skor
1	40	92	52	39	50	11
2	43	86	43	34	60	26
3	40	87	47	44	69	25
4	49	86	37	34	75	41
5	48	87	39	38	71	33
6	42	88	46	47	73	26
7	51	90	39	35	70	35
8	42	85	43	30	68	38
9	45	89	44	32	79	47
10	41	82	41	36	76	40
<b>Skor</b>	<b>441</b>	<b>872</b>	<b>431</b>	<b>369</b>	<b>691</b>	<b>322</b>
<b>Mean</b>	<b>44,1</b>	<b>87,2</b>	<b>43,1</b>	<b>36,9</b>	<b>69,1</b>	<b>32,2</b>

**Gambar 2**  
**Grafik Peningkatan Kepercayaan Diri Korban Bullying di SMA**  
**YP UNILA**



## F. Pembahasan

Layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapatnya, menanggapi, member saran dan lain sebagainya. Sesuai dengan pandangan REBT yang menyatakan bahwa memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh system berfikir dan perasaan yang berkaitan dalam system psikis individu.

Setelah melaksanakan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT peserta didik memiliki kesan yang lebih baik dan sangat bermanfaat bagi kecerdasan untuk kedepannya yaitu peserta didik lebih

percaya didi terhadap apa yang mereka kerjakan dan dapat menumbuhkan kepercayaan dirinya.

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata atau *mean* pretest dan posttest kelas eksperiment dan kelas kontrol pada kelas XI IPA 6 hasil pretest nya dengan skor 441 dengan *mean* 44,1 dan posttest dengan skor 872 dengan *mean* 87,2. Sedangkan pada kelas kontrol hasil pretestnya 369 dengan *mean* 36,9 dan hasil posttestnya 691 dengan *mean* 69,1. Meskipun kedua kelas mengalami peningkatan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperiment lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil posttest kelas eksperiment lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol ( $872 > 691$ ).

Melalui konseling kelompok dengan pendekatan REBT diharapkan peserta didik selalu termotivasi untuk meningkatkan kepercayaan diri, dan meningkatkan prestasi belajar yang kurang akibat kurang percaya diri. Maka peserta didik mampu mengelola dirinya mampu bertanggung jawab apa yang telah dilakukan.

Konseling kelompok menggunakan teknik *REBT* sangat cocok untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang rendah korban bullying. Hal ini sesuai dengan peneliti yang sebelumnya yaitu oleh Riris Nahdiyatul pada tahun 2014 dengan judul “ Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan menggunakan teknik *Home Work Assigment* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kela VIII. Berdasarkan hasil analisis non parametric dengan menggunakan uji jumlah jenjang wilcoxon

(Wilcoxon Rank Sum Test) menunjukkan  $n_1=6$  dan  $n_2=6$ . Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik REBT meningkat secara signifikan dibandingkan dengan kelompok siswa lain yang biasa dibantu dengan metode konvensional dapat diterima.<sup>74</sup>

### **G. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun peneliti ini telah dilaksanakan dengan sabaiknya mungkin, namun peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangannya. Peneliti sebagai konselor dalam kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* mengalami beberapa hambatan. Pada awal pertemuan, pemimpin kelompok kesulitan mengembangkan keaktifan anggota kelompok. Hal ini dikarenakan peserta didik masih terlihat ragu-ragu dan malu, namun hal tersebut dapat diatasi oleh konselor dengan cara perkenalan dan permainan.

Selain itu, keterbatasan ini berkaitan dengan waktu pelaksanaan proses dalam konselingkelompok dengan menggunakan teknik *REBT* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban bullying. Meskipun demikian, proses konseling berjalan dengan lancar selama lebih kurang 45 menit dalam setiap pertemuan.

---

<sup>74</sup> Rilis Nadiyahatul. "Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy peningkatan rasa kepercayaan diri peserta didik," Bandar Lampung: Institut Agama Islam Negeri Lampung, 2014

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang telah disajikan dapat disimpulkan bahwa peningkatan rasa kepercayaan diri peserta didik korban bullying teknik konseling individual rational emotive behaviour therapy di SMA YP UNILA Bandar Lampung peningkatan dengan dapat dibuktikan sebagai berikut :

1. Tingkat kepercayaan diri peserta didik pada kelas eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil *pretest* didapatkan skor dengan 441 dengan rata-rata atau mean 44,1. Setelah mendapatkan *treatment* peserta didik di tes kembali dengan adanya peningkatan yang berupa hasil *posttest* skor yaitu sebesar 872 dengan rata-rata atau mean 87,2.
2. Pada kelas kontrol pun mengalami peningkatan. Hasil *pretest* pada kelas kontrol didapat dengan skor 369 dengan rata-rata atau *mean* 36,9. Mengalami peningkatan dalam setelah diberikan teknik diskusi dengan nilai *posttest* skor yaitu 691 dengan *mean* 69,1.
3. Hasil uji wilcoxon dengan menggunakan program *SPSS versi 17* didapatkan z hitung pada kelas eksperimen yaitu 2.807 dan z hitung dari z hitung pada kelas kontrol yaitu 2.805. Dengan sig keduanya yaitu 0,005

yang lebih besar dari sig 0,05. Hal ini dapat dikatakan bahwa z hitung pada kelas eksperimen lebih besar dari z hitung kelas kontrol ( $-2.807 \geq -2.805$ ). Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling kelompok teknik *REBT* efektif dalam peningkatan rasa kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *REBT* dapat efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri rendah peserta didik korban *bullying* kelas XI di SMA YP UNILA Bandar Lampung, hal ini dibuktikan oleh peneliti dengan melihat hasil *posttest* dan dapat dilihat dari keaktifan peserta didik di dalam kelas, kemudian interaksi terhadap teman dan gurunya

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwa adanya perubahan dalam peningkatan kepercayaan diri peserta didik dari kategori rendah menjadi kategori tinggi setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok menggunakan teknik *REBT*. adapun beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pertimbangan yaitu :

### 1. Bagi Peserta Didik

Peserta diharapkan dapat menambahkan wawasan pengetahuan tentang peningkatan rasa kepercayaan diri yang baik .

### 2. Bagi Pendidik BK



Pendidik BK diharapkan dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan rasa kepercayaan dirinya.

3. Bagi Sekolah

Kepala sekolah agar dapat merumuskan kebijakan dan memberikan dukungan terhadap program bimbingan dan konseling

4. Bagi Penulis

Untuk penelitian lebih lanjut diharapkan lebih baik dari penelitian sebelumnya.

