

**EFEKTIVITAS KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MEMINIMALISASI PERILAKU *BULLYING* PADA SISWA KELAS XI SMK GAJAH MADA**

**Fitri Puji Rahayu**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Banyuwangi

Email : fitripujirahayu49@gmail.com

**Abstrak**

Gangguan sosial yang dialami siswa seringkali membuat para guru kewalahan dalam mendidik dan mengarahkan siswa. Salah satu tindakan yang merugikan orang lain yang menjadi perhatian saat ini adalah *bullying*. Penelitian ini ingin mengetahui sejauh mana Pendekatan konseling *rational emotive behavioural therapy* (REBT) dalam meminimalisi perilaku *bullying*. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Gajah Mada. Sampel yang akan digunakan adalah sampel yang memiliki perilaku *bullying* yang berada pada kategori sangat tinggi (120 – 150 ) dan kategori tinggi (100 – 119). Metode analisis data menggunakan Uji Normalitas, Uji Homogenitas, dan uji hipotesis. Data akan diolah menggunakan *software* SPSS.

**Kata Kunci** : Pendekatan konseling *rational emotive behavioural therapy* (REBT), perilaku *bullying*.

**Abstract**

*Of the existing social disorder students from getting possessed often makes the teachers are going to really could not manage in educating and directing students .One of the act of to the prejudice of another that become the spotlight for that currently the population in bulyying .This research wants to find out how the extent to which the approach of counseling rational emotive behavioural therapy ( rebt ) in meminimalisi behavior bullying .This study was conducted in smk gajah mada .In the entire household sample that will be used is in the sample have having behavior bullying that they are located into the category of a very high ( 120 - 150 ) in this study and high ( 100 - 119 ) .The method of analysis data using the test and been approved normality , the test and been approved of homogeneity , and test it hypothesis. Data will be that it is processed using a nice little software you spss.*

**Keyword** : *The approach of counseling rational emotive behavioural therapy (REBT), Behavior bullying.*

**1. PENDAHULUAN**

Pada masa perkembangannya, masa remaja usia 12-18 tahun adalah masa dimana remaja mulai mencari identitas dirinya. Ketika pada masa remaja mereka tidak diarahkan, maka akan

terjadi kesalahan dalam berperilaku sehingga perilaku remaja cenderung merugikan pihak lain. Secara tidak langsung perilaku merugikan yang dilakukan oleh para remaja ini akan menyebabkan gangguan sosial. Gangguan sosial

yang dialami siswa seringkali membuat para guru kewalahan dalam mendidik dan mengarahkan siswa agar dapat terarah oleh aturan yang semestinya. Menurut Hurlock (Yusuf, 2001: 95 dalam Anesteya 2013. Salah satu tindakan yang merugikan orang lain yang menjadi perhatian saat ini adalah tindakan kekerasan antar siswa atau yang dikenal dengan istilah *bullying*.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di lapangan, masalah yang terjadi diantaranya yaitu perilaku anak yang agresif yang merugikan teman-teman di lingkungan sekitar sekolah. Hasil wawancara dengan staf guru mata pelajaran, guru BK maupun pihak sekolah sudah berusaha untuk mengatasi permasalahan *bullying* dengan berbagai cara, misalnya dengan bimbingan kelompok, hukuman skors. Menurut Tohirin (2007: 170) menyebutkan bahwa definisi bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri. Sistem Poin Pelanggaran (Kartu Kuning) merupakan suatu alternatif yang dapat diberlakukan di sekolah sebagai upaya untuk menegakkan disiplin sekolah. Dalam pemberlakuan sistem ini, siswa seolah-olah dibawa pada suatu permainan sepak bola dalam suatu gelanggang permainan di sekolah. Sistem ini mengharuskan agar setiap pelanggaran tata tertib sekolah yang dilakukan oleh para siswa

diberikan Kartu Kuning (peringatan) yang memiliki tingkatan poin pelanggaran sesuai dengan tingkat pelanggaran yang dilakukan siswa.

Namun hal ini dirasa belum efektif untuk menangani berbagai bentuk *bullying* yang terus terjadi pada siswa. Keadaan ini tentunya tidak dapat dibiarkan terus menerus. Dilihat dari permasalahan-permasalahan yang terjadi di sekolah tersebut maka dipilihlah pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* di kembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pendekatan konseling *rational emotive behavioural therapy* merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irrasional yang dimiliki klien (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Pendekatan REBT membagi empat keyakinan yang irrasional dan 4 keyakinan rasional sebagai alternatif.

Tujuan penelitian ini diantaranya adalah untuk mengetahui efektifitas konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meminimalisasi perilaku *bullying* siswa kelas XI di SMK Gajah Mada dan untuk mengetahui perbedaan penurunan perilaku *bullying* setelah diberikan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* pada kelompok eksperimen dan pemberian konseling kelompok tanpa teknik pada

kelompok kontrol. Adapun hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- (1)  $H_a$  : Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif untuk meminimalisasi perilaku *bullying* pada siswa kelas XI SMK Gajah Mada.
- (2)  $H_a$  : Terdapat perbedaan penurunan perilaku *bullying* setelah diberikan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* pada kelompok eksperimen dan pemberian konseling kelompok tanpa teknik pada kelompok kontrol.

## **2. KAJIAN LITERATUR DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS**

Natawidjaja (dalam Arina dkk, 2014) mengartikan konseling sebagai usaha bantuan untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan masalah-masalah yang dihadapinya saat ini dan saat yang akan datang.

Istilah *Bullying* diambil dari bahasa Inggris, yaitu *bull* berarti hewan banteng. *Bullying* adalah perilaku di mana seseorang atau suatu kelompok orang yang menyalahgunakan kekuatan atau kekuasaan yang dimiliki. Suatu tindakan dapat dikatakan *bullying* apabila dilakukan berulang kali dengan niat menyakiti korban dan korban merasa tertindas atau terintimidasi atas tindakan tersebut. Pelaku *bullying* adalah mereka yang kuat baik secara fisik maupun mental (SEJIWA, 2008:2).

*Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan suatu pendekatan yang berasumsi sebagai makhluk berpikir dan makhluk perasa, sedangkan perilakunya hanya sebatas simultan di

antara keduanya, pikiran mempengaruhi perasaan dan pikiran Berdasarkan pengertian yang sudah dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* ialah suatu pendekatan yang mampu merubah pikiran dan tingkah laku individu yang bersifat irasional menjadi rasional.

Adapun Penelitian yang pernah dilakukan oleh Triyoso Adi Puspito yang berjudul Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rasional-Emotive Behavior Therapy* Untuk Pengembangan Kemampuan Berfikir Positif Pada Siswa Kelas VIII MTSN Sale Rembang. Hasil penelitiannya perhitungan analisis data dengan menggunakan *sign test wilcoxon* dapat dibandingkan bahwa hasil *pre-test* sebesar 288 dengan rata-rata 32 sedangkan hasil *post-test* sebesar 554 dengan rata-rata 62 selisih keduanya adalah 266 sehingga dapat diketahui rata-ratanya adalah 30. Penelitian ini menggunakan uji satu pihak dengan  $N = 9$  maka untuk satu pihak dengan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) =5% diperoleh  $T_t = 6$  dan  $T_0 = 45$ , jadi  $T_0 > T_t$  yaitu  $45 > 6$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational-emotive behavior therapy* dapat mengembangkan kemampuan berpikir positif.

Pengaruh *Rational Emotif Behavior Therapy* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Penyalahgunaan Napza di panti rehabilitasi penelitian ini dilakukan oleh Eva Siburian, Dian Veronika Sakti Kaloeti mahasiswa fakultas psikologi Universitas Diponegoro Hasil penelitiannya

adalah penurunan kecemasan sangat terlihat pada pengukuran pertama di fase treatment. Penurunan kecemasan juga tetap terjadi di pengukuran kedua dan ketiga selama fase treatment. Terkait dengan pencapaian target perubahan subjek 1 dapat dilihat melalui pengisian lembar Paspor Perubahan subjek selama 14 hari. Pada target pertama, persentase keberhasilan pencapaian subjek sudah 57%, target kedua sudah 86%, target ketiga sudah mencapai 71%, target keempat masih 50 %, dan target kelima sudah 57%. Penurunan skor kecemasan menghadapi masa depan sudah terlihat dari pengukuran pertama di fase treatment dan tetap mengalami penurunan selama fase treatment. Terkait dengan pencapaian target perubahan subjek 3 dapat dilihat pada lembar Paspor Perubahan yang diisi subjek setiap hari selama 14 hari. Paspor perubahan menunjukkan keberhasilan pencapaian target pertama sudah mencapai 71%, target kedua, ketiga, keempat dan kelima sudah berhasil dicapai 100%.

### **3. METODE**

Pada penelitian ini jenis penelitiannya adalah *quasi eksperimen* (eksperimen semu) dengan menggunakan rancangan *Non Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design*. Desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui frekuensi persentase efektivitas metode konseling terhadap peningkatan tindakan siswa tentang perilaku merokok di SMK Gajah Mada Banyuwangi. Pada desain ini pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, pengukuran

pertama dilakukan didepan (*pre test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan pengukuran yang kedua (*posttest*) dilakukan setelah. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Pengambilan sampel secara *Purposive* didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas XI TKR 1,2,3, dan TSM 1 di SMK Gajah Mada Banyuwangi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang hal ini mengacu pada jumlah populasi yang memenuhi kriteria.

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah : (1) Observasi adalah proses pengamatan dan pencatatan secara sistematis mengenai gejala – gejala yang diteliti. Observasi ini menjadi salah satu dari teknik pengumpulan data apabila sesuai dengan tujuan penelitian, yang direncanakan dan dicatat secara sistematis, serta dapat dikontrol keandalan (reliabilitas) dan kesahihannya ( validitasnya.). (2) Data yang dikumpulkan umumnya, data verbal yang diperoleh melalui percakapan atau wawancara atau tanya jawab ( wawancara). (3) data primer adalah data yang langsung diambil atau diperoleh dari responden dengan jalan melakukan pembagian kuesioner. Kuesioner atau angket paling umum dipakai dalam metode – metode penelitian survei, di mana penelitian mengajukan pertanyaan-pertanyaan atau pernyataan-pernyataan tertulis kepada sekelompok populasi atau representatifnya.

Dilihat dari permukaan, kuesioner adakalanya sulit di bedakan dengan instrumen tes, akan tetapi dari segi isi dan kedudukan subjek didalamnya, kuesioner berbeda dengan intrumen tes.

Validitas uji yang digunakan adalah: (1) Validitas isi adalah validitas yang ditentukan oleh derajat representativitas butir-butir instrument yang disusun telah mewakili keseluruhan materi yang hendak diukur tersebut. (2) Setelah analisis validitas isi tersebut, dilanjutkan dengan melakukan uji validitas butir melalui analisis butir. Suatu angket (kuesioner) dikatakan valid jika pernyataan/pernyataan pada suatu kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan di ukur oleh kuesioner tersebut. (Nurkencana, 1990: 232). (3) Setelah validitas isi dan validitas butir dilakukan, maka selanjutnya dilakukan uji reliabilitas (keandalan). Suatu kuesioner dikatakan reliabel “apabila tes tersebut menunjukkan hasil-hasil yang mantap”.

Adapun data instrumen yang digunakan untuk perilaku *bullying* dianalisis secara deskriptif dan dinyatakan dengan jenjang kualifikasi. Untuk menganalisis data juga menggunakan uji persyaratan analisis yang dibagi menjadi: (1) Uji normalitas sebaran data dilakukan untuk meyakinkan bahwa data yang dihasilkan dalam penelitian benar-benar berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis dapat dilakukan. Uji normalitas sebaran data menggunakan statistik *Kolmogorov-Smirnov Test* dan *Shapiro Wilk Test* (Candiasa, 2004). (2) Uji homogenitas di gunakan untuk

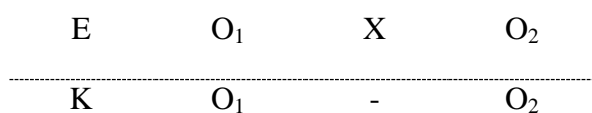
mengetahui apakah kelompok- kelompok sampel berasal dari polulasi yang sama. Kesamaan asal sampel ini dibuktikan dengan adanya kesamaan varians kelompok- kelompok yang membentuk sampel tersebut. Jika tidak ada perbedaan varians antara kelompok- kelompok sampel ini berarti bahwa kelompok tersebut bersifat homogen, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel tersebut berasal dari populasi yang sama (Sugiyono, 2010). Uji homogenitas varians antar kelompok menggunakan *Levene's Test of Equality of Error Variance* (Candiasa, 2004). (3) Sebagai langkah labih lanjut dalam penelitian ini, dilakukan suatu prosedur analisis terhadap data-data yang diperoleh peneliti.

Tujuan dari analisis data ini adalah mengungkapkan apa yang ingin diketahui dari penelitian ini. Dalam menganalisis data yang diperoleh selama melakukan penelitian, penulis menggunakan dua analisis statistik, antara lain: (1) analisis *statistik correlated data/paired sampel t-test* dan (2) analisis statistik *uncorrelated data/independent sampel t-test*.

#### **4. RANCANGAN PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan quasi experimental (eksperimen semu), dengan menggunakan rancangan *Non Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design*. Rancangan *control group design* dipilih dengan pertimbangan bahwa dalam eksperimen semu,

tidak memungkinkan untuk merandom subjek dalam kelompok populasi secara utuh. Selanjutnya *pretest* dan *posttest* berarti memberikan tes kepada subjek sebelum dan setelah perlakuan diberikan pada masing-masing kelompok. Rancangan ini dipilih karena penelitian ini merupakan penelitian terapeutik untuk mengetahui efektivitas atau pengaruh perlakuan terhadap variabel terikat. Artinya rancangan *pretest* dan *posttest* digunakan untuk mengetahui efektivitas siswa yang efikasi diri rendah.



(Sumber: Dantes, 2012:97)

Gambar 02. Desain Non Equivalent Pretest-Posttest Control Group

E : kelompok eksperimen

K : kelompok kontrol

X : konseling kelompok behavioral dengan teknik modeling

- : konseling kelompok tanpa teknik khusus

O<sub>1</sub> : pengamatan awal, berupa pre-test sebelum diberikan perlakuan.

O<sub>2</sub> : Pengamatan akhir, yaitu pemberian post test setelah diberikan perlakuan.

#### 4. KESIMPULAN

Untuk kesimpulan yang saya ambil dari beberapa penjelasan di atas, *bullying* adalah penggunaan kekuasaan atau kekuatan dengan tujuan menyakiti orang atau kelompok yang lebih lemah sehingga korban merasa tertekan atau trauma serta tidak berdaya. Dengan menggunakan pendekatan konseling *remotive emotive behavior therapy* (REBT) mampu meminimalisasi perilaku *bullying* pada siswa kelas IX SMK Gajah Mada.

#### 5. REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi Revisi)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Astuti, R.P. 2008. *Meredam Perilaku Bullying*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Corey, Gerald (Terjemahan E. Koswara.). 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

**FKIP Universitas PGRI Banyuwangi Seminar Nasional**  
**Pendidikan Budaya dan Sejarah: “Dibalik Revitalisasi Budaya”**  
**ISBN: 978-602-72362-7-1**

- Dantes, Nyoman. 2014. *Analisis dan Desain Eksperimen*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta
- Dwi Siswoyo. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ellis, Albert. (1950). *Teknik-teknik Konseling* Jakarta: PT.Merdika.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih bahasa: Istiwidayanti). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Koyan, I Wayan. 2012. *Statistik Pendidikan (Teknik Analisis Data Kuantitatif)*. Singaraja: Undiksha Press.
- Nurkencana, Wayan.1993. *Evaluasi Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Noor, Juliansyah. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mehrens, W. A. & Lehmann, I. J. 1984. *Measurement And Evaluation In Education and Psychology, Third Edition*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Prayitno dan Erman amti.2004. *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*.Jakarta:Rineka cipta.
- SEJIWA (2008), *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: Grasindo.