

**Pengaruh Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)  
Untuk Meminimalisasi Perilaku Agresif Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Srono**

**Yulia kusrini**

Fakultas keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Banyuwang  
Email: Yuliakusrini.0791@gmail.com,

***Abstrak***

Agresif adalah perilaku fisik maupun verbal yang diniatkan untuk melukai objek sasaran agresif. Salah satu faktor yang menyebabkan perilaku agresif adalah adanya provokasi dari pihak eksternal baik dalam kelompok ataupun perseorangan. Tujuan penelitian ini adalah menekan perilaku agresif siswa menggunakan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Penelitian ini merupakan *quasi experimental* (eksperimen semu), dengan menggunakan rancangan *Non Equialent Pretes-Posttest Control Group Design*. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive Sampling*, dengan populasi 162 siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Srono. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini konseling REBT dan Variabel terikat (Y) adalah perilaku agresif. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner, observasi dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan (1) analisis statistik *correlated data/paired sampel t-test* dan (2) analisis statistik *uncorrelated data/independent sampel t-test*. Hasil penelitian akan mendapatkan gambaran efektifitas pengaruh Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap perilaku agresif siswa.

Kata Kunci: REBT, Agresif, Siswa

***Abstract***

*Aggressive is the physical or verbal behavior that is intended to hurt the aggressive target object. One of the factors that lead to aggressive behavior is the provocation of external parties in groups or individuals. The purpose of this study is to suppress the aggressive behavior of students using counseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). This study is an experimental quasi, using the Non-Equality Preview-Posttest Control Group Design design. Subject selection using purposive sampling technique. Purposive Sampling, with a population of 162 students of grade XI IPA SMA Negeri 1 Srono. The independent variable (X) in this study of REBT counseling and dependent variable (Y) is aggressive behavior. Methods of data collection using questionnaires, observations and interviews. Data analysis techniques used (1) statistical analysis of correlated data / paired sample t-test and (2) statistical analysis of uncorrelated data / independent sample t-test. The results of the study will get an overview of the effectiveness of the effect of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling on students' aggressive behavior.*

Keywords: REBT, Aggressive, Students

## PENDAHULUAN

Tumbuhnya komitmen Pemerintah Daerah Banyuwangi dalam membangun potensi daerah telah membawa banyak kemajuan yang terlihat dan terasa sekarang ini. Untuk memberikan gambaran harapan masa depan yang ingin dicapai Dinas Pendidikan Kabupaten Banyuwangi agar dapat berperan aktif, antisipatif, inovatif, dan produktif sesuai dengan eksistensinya dalam kerangka pembangunan serta mengacu pada Visi Pemerintah Kabupaten Banyuwangi yakni ”Terwujudnya Masyarakat Banyuwangi yang Mandiri, Sejahtera dan Berakhlaq Mulia Melalui Peningkatan Perekonomian dan Kualitas Sumber Daya Manusia” dengan issue strategis ”Peningkatan akses dan kualitas pendidikan yang berakhlaq”

Sebagai salah satu sekolah menengah atas di Kabupaten Banyuwangi, SMA Negeri 1 Srono, merupakan salah satu sekolah menengah atas sederajat yang ada di Kecamatan srono. Dengan populasi siswa mencapai hamper 2000 orang, siswa terbagi menjadi dua jurusan konsentrasi yaitu IPA dan IPS. Sebagian besar rata-rata siswa yang ada bukanlah berasal dari sekitar Kecamatan Srono semata, namun juga beberapa berasal latar belakang etnis

dan daerah diluar Kecamatan Srono. Siswa yang berasal dari luar Srono banyak memilih tinggal di kos-kosan atau kontrakan daripada setiap hari harus pulang pergi kerumah asal. Kondisi ini tentunya akan mempengaruhi kualitas kontrol dan pengawasan orang tua terhadap keseharian dan pergaulan mereka. Perkembangan lingkungan dan gaya pergaulan tentunya akan mempengaruhi tumbuh kembang siswa di SMA N 1 Srono. Banyaknya latar belakang budaya yang berbeda dikalangan siswa membuat siswa terkadang sulit mengendalikan emosinya dan bertindak ke arah agresif.

Berdasarkan Observasi awal yang ditemukan di SMA Negeri 1 Srono khususnya pada siswa kelas XI IPA yaitu terdapat beberapa siswa yang secara sengaja berperilaku agresif seperti menyerang secara fisik seperti halnya memukul serta mencubit teman dengan atau tanpa alasan apapun. Bentuk perilaku ini lebih didominasi sebagai bentuk unjuk diri atau mencari pengakuan sebagai pribadi yang kuat dalam kelompoknya. Perilaku agresif dalam bentuk kekerasan verbal yang terjadi adalah seperti berkata kasar, menghina dan mengejek teman ataupun

orang lain serta merusak benda milik sekolah (corat-coret tembok, meja dan sarana lainnya) serta milik teman-temannya. Perilaku agresif ini tidak hanya dilakukan siswa terhadap temannya saja, namun juga terhadap guru seperti melawan dan mencemooh guru ketika belajar. Hal ini mengakibatkan siswa yang berperilaku agresif dijauhi oleh teman-temannya dan membuat guru-guru tidak senang dengan siswa tersebut.

Selanjutnya dalam wawancara bersama guru BK kelas XI yang bernama Bu Supiyati Spd, adanya siswa yang berperilaku agresif, seperti merusak benda-benda milik sekolah (corat-coret tembok, meja dan sarana lainya dan berkata kotor. Padahal itu tidak dibolehkan, sehingga menimbulkan siswa lain yang tidak bisa terima dengan perilaku siswa tersebut dan itu yang menyebabkan konflik antara siswa yang satu dengan yang lainnya. Beberapa sikap siswa yang menunjukkan perilaku agresif ini dapat menyebabkan kerugian bagi siswa, yaitu: saling terpecah belah, individu yang trauma psikisnya dan sebagainya. Karena banyaknya kerugian yang negatif ini, perlu ditanggulangi dengan cara Bimbingan dan Konseling.

Usaha yang dilakukan oleh pihak sekolah terkait masalah tersebut adalah dengan memberikan kesempatan bagi guru BK untuk memberikan bimbingan pribadi dan sosial namun belum cukup efektif dalam membantu siswa.

## KAJIAN LITERATUR DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

- Pengertian Konseling REBT

Teori terapi *rational emotif behavior therapy* sering dikenal dengan sebutan *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* yang dipopulerkan oleh Albert Ellis pada tahun 1995. Pada mulanya Ellis (dalam Corey, 2010) menggunakan prosedur psikoanalisis dalam praktiknya, tetapi dia menemukan ketidakpuasan dengan prosedur tersebut. Akhirnya dia mengembangkan teori *rational emotive behaviour* ini. Terapi *rational emotive behaviour* adalah terapi *cognitive behaviour* yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran.

- Pengertian Perilaku Agresif

Pengertian Perilaku Agresif Sigmund Freud mengemukakan bahwa perilaku

agresif merupakan gambaran ekspresi sangat kuat dari insting kematian (thanatos), karena dengan melakukan agresif maka secara mekanisme individu telah berhasil mengeluarkan energi destruktifnya dalam rangka menstabilkan keseimbangan mental antara insting mencintai (eros) dan insting kematian (thanatos). Meski demikian, walaupun agresif dapat dikontrol tetapi agresif tidak bisa dihapuskan, karena agresif adalah sifat alamiah manusia (Sears, Taylor dan Peplau, 2009).

- Kajian teori yang relevan

Penelitian mengenai layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT untuk mengatasi stres akademik siswa terhadap kelompok eksperimen yaitu terdapat perbedaan atau penurunan stres akademik pada kelompok eksperimen. Adapun implikasi pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, bahwa Kegiatan pendekatan REBT Melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi stres akademik, dapat menggunakan model ABCDE yang diperkenalkan secara bertahap pada setiap pertemuan. Topik yang dibahas disesuaikan dengan kondisi anggota kelompok yang difokuskan kepada

pemikiran irasional terkait dengan stres akademik dan langkah pelaksanaan kelompok dalam REBT, sehingga anggota kelompok dapat memunculkan pengalaman dan pemikiran masing-masing serta saling menanggapi pendapat antar sesama anggota kelompok, dan Karakteristik anggota kelompok lebih baik bersifat heterogenitas, agar anggota kelompok dapat berbagi pendapat dan pemikiran antar sesama anggota kelompok, sehingga kegiatan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan REBT untuk mengatasi stres akademik menjadi efektif.

Penelitian tentang penerapan teknik pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat meningkatkan *psychological well-being* subjek. Subjek menunjukkan perubahan perilaku dan pola pikir seperti : lebih ceria, merasa percaya diri, berkompetisi, memiliki perasaan mampu, berani, bahagia, tidak merasa bersalah, rendah hati, dan mandiri. Hasil ini diperkuat dengan hasil skala *psychological well-being* hasil *pre-test* yang rendah sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi maka perilaku yang diharapkan dapat tercapai, hal ini didukung oleh hasil *post-test* sudah

menunjukkan tingkat perilaku yang baik tercapai berdasarkan hasil kesimpulan penelitian dan dari data yang telah diperoleh penelitian menyarankan agar bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti kembali untuk meningkatkan *psychological well-being* pada penderita epilepsi, maka perlu diketahui jenis epilepsi untuk mengetahui perbedaan intervensi yang akan diterapkan. Kemudian REBT hanya dapat diterapkan pada penderita epilepsi yang memiliki IQ minimal rata-rata.

#### d. Perumusan Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara perlakuan teraphy REBT dengan perilaku agresif pada remaja siswa kelas XI IPA SMA Negri 1 Srono. Artinya semakin tinggi intensitas pemberian teraphy REBT maka semakin rendah perilaku agresif remaja, dan sebaliknya jika intensitas pemberian teraphy REBT semakin rendah maka semakin tinggi perilaku agresif siswa kelas XI IPA SMA Negri 1 Srono.

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Hipotesis I: Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* efektif untuk meningkatkan interaksi sosial siswa kelas XI IPA SMA Negri 1 Srono.

Hipotesis II: Terdapat perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan dalam meminimalisasi perilaku agresif siswa.

### METODE PENELITIAN

#### a. Populasi penelitian

Populasi penelitian adalah keseluruhan subjek penelitian.

#### b. Sempel penelitian

Sampel adalah sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

#### Metode pengumpulan data

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode observasi, metode wawancara dan kuisioner.

Wawancara ialah suatu proses Tanya jawab secara lisan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih dan dilakukan secara langsung. Jika kita berbicara

mengenai wawancara, maka setidaknya ada dua orang yang terlibat dalam proses tersebut, yakni pewawancara atau orang yang memberikan pertanyaan dan juga orang yang diwawancarai. Dengan demikian, ketika orang melakukan proses wawancara tersebut, maka memang mereka akan diharapkan mendapatkan informasi yang sesuai dengan yang dibutuhkannya. Wawancara sendiri juga dikenal sebagai salah satu metode yang cukup efektif atau mungkin paling efektif untuk mengumpulkan materi atau informasi-informasi yang dibutuhkan.

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). Observasi merupakan proses yang kompleks, yang tersusun dari proses proses psikologis dan biologis. Dalam menggunakan teknik observasi, hal terpenting yang

harus diperhatikan ialah mengandalkan pengamatan dan ingatan si peneliti.

Kuesioner juga sering dikenal sebagai angket. Kuesioner merupakan sebuah daftar pertanyaan yang harus diisi oleh orang yang akan diukur (responden). Dengan kuesioner Kita dapat mengetahui keadaan atau data pribadi seseorang, pengalaman atau pengetahuan dan lain-lain yang dimilikinya.

## **Metode analisis data**

### **Deskripsi Data**

#### **Teknik Analisis Deskriptif**

Data instrumen interaksi sosial dianalisis secara deskriptif dan dinyatakan dengan jenjang kualifikasi.

#### **Uji Prasyarat Analisis**

- **Uji Normalitas**

Uji normalitas sebaran data dilakukan untuk meyakinkan bahwa data yang dihasilkan dalam penelitian benar-benar berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis dapat dilakukan.

- **Uji Homogenitas**

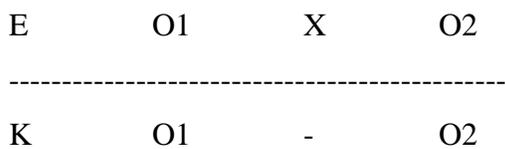
Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah kelompok-kelompok sampel berasal dari populasi yang sama.

- **Uji hipotesis**

Sebagai langkah lebih lanjut dalam penelitian ini, dilakukan suatu prosedur analisis terhadap data-data yang diperoleh peneliti.

**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. Rancangan ini dipilih karena penelitian ini merupakan terapeutik untuk mengetahui efektivitas atau pengaruh perlakuan terhadap variabel terikat. Artinya rancangan pretest dan posttest digunakan untuk mengetahui efektivitas konseling Rational Emotive Behaviour Therapy untuk meminimalisasi perilaku agresif siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Srono.



(Sumber: Dantes, 2012:97)

Gambar 03. Desain Non Equivalent Pretest-Posttest Control Group

X : konseling REBT

- : konseling kelompok tanpa teknik tertentu

O1 : pengamatan awal, berupa pre-test sebelum diberikan perlakuan.

O2 : pengamatan akhir, yaitu pemberian post-test setelah diberikan perlakuan.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling *client centered* dapat meningkatkan kemandirian mengambil keputusan yang rendah pada siswa SMA Negeri 1 Srono.

Peningkatan tersebut diperkuat juga dari hasil observasi di dalam dan luar kelas, melakukan wawancara dengan siswa bersangkutan, guru BK, guru bidang studi, dan wali kelas dan pembuatan catatan harian. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh dalam penelitian ini, dapat diajukan saran-saran sebagai berikut: (1) bagi sekolah diharapkan mampu membangun kesadaran guru dan staf lain bahwa dalam mengambil keputusan yang sesuai harus dibekali dengan pengetahuan,

pengalaman an dan dilakukan secara bertanggung jawab, (2) bagi guru BK diharapkan peneliti ini dapat dijadikan sebagai acuan kepada guru BK agar memiliki kompetensi yang menunjang dalam memberikan bimbingan kepada siswa yang belum memiliki gambaran tentang kemandirian mengambil keputusan, (3) bagi siswa diharapkan dapat mengaplikasikan strategi pengelolaan diri yang sudah dilakukan seperti hal, sudah dapat mempertahankan perilaku-perilaku positif yang sudah dapat berubah.

#### • REFERENSI

Corey, Gerald (Terjemahan E. Koswara.). 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

<http://pendidikan.banyuwangikab.go.id/>,  
*Terwujudnya Masyarakat Banyuwangi Yang Mandiri, Sejahtera Dan Berakhlak Mulia Melalui Peningkatan Perekonomian Dan Kualitas Sumber Daya Manusia'*, diakses tanggal 01 April 2018, 12:21 WIB, Banyuwangi

Husrin Konadi, Mudjiran & Yeni Karneli. 2017, *Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa*. Volume 6 No. 04, Universitas Negeri Padang.

Sears, David O., Freedman J.L, and Peplau L.A. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Balai Pustaka

Mutiara Mirah Yunita, 2016, *Penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy(REBT) Untuk Meningkatkan Psychological Well-Beingl pada penderita Epilepsy Granmal*. Jurnal Psikologi Psibemetika Program Studi Psikologi Universitas