

Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa

Syaiful Haq Alfaruqi^{a,1*}, Makin^{b,2}

^a Universitas PGRI Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

^b Universitas PGRI Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

¹ saipulgentong@gmail.com*; ² makinbk@yahoo.com

* Penulis korespondensi

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel

Diterima: 12-11-2022

Direvisi: 19-11-2022

Disetujui: 27-11-2022

Keywords

Konseling Kelompok
Perilaku Bullying

ABSTRACT

Effectiveness of Group Counseling With Techniques Rational Emotive Behavior Therapy To Overcome Bullying Behavior Students Class VIII SMP N 11 Yogyakarta School Year 2017/2018. Essay. Yogyakarta. Faculty of Teacher Training and Education Universitas PGRI Yogyakarta. June 2018.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling with Rational Emotive Behavior Therapy techniques to overcome bullying behavior of VIII grade students of 11 Yogyakarta Middle School 2017/2018 Academic Year.

The population of this study were all eighth grade students of Yogyakarta State 11 Junior High School as many as 60 students. The sample in this research took 5 students by using purposive sampling technique. Methods of data collection in this study by using a questionnaire. Data analysis techniques using t-test test analysis.

The results showed that the proven hypothesis or group counseling with Rational Emotive Behavior Therapy techniques was effective enough to overcome bullying behavior of VIII grade students of 11 Yogyakarta Middle School 2017/2018 Academic Year. From the results of the t-test, it is known that the value of $t = 17,963$ with $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ means that giving treatment with the implementation of group counseling influences effectively enough to overcome student bullying behavior. It is expected that schools and teacher counseling guidance can implement group counseling services effectively so that they can overcome bullying behavior in students.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

1. Pendahuluan

Remaja merupakan seseorang yang sedang tumbuh dan berkembang menuju pribadi yang dewasa dan mandiri. Seiring dengan perkembangannya terkadang ia memiliki keinginan untuk berbuat sendiri dan tidak bergantung kepada orang lain, bahkan juga

kepada orang tuanya sendiri. Namun hal tersebut membuat ia bingung dalam menghadapi dunia barunya. Bahkan terkadang hal tersebut membawa ia kedalam suatu permasalahan atas kebingungannya. Kondisi seperti ini akan berdampak buruk apabila ia tidak dapat mengatasinya. Hal tersebut dapat berimbas pada teman sekelilingnya maupun seseorang yang dianggap bisa dijadikan pelampiasan atas permasalahan yang sedang ia hadapi.

Terbentuknya karakter seseorang ditentukan dari lingkungan dimana ia beradaptasi dan bergaul. Dalam situasi dimana remaja sedang menjelajah dunia baru, maka disini remaja perlu mendapatkan pengarahan yang tepat. Apabila lingkungan tersebut menggambarkan kondisi yang negatif maka dapat mengakibatkan seseorang menjadi salah arah. Akhirnya remaja dalam konteks ini menemukan berbagai pandangan, pola pikir, dan perilaku yang diterapkan ke dalam bentuk gaya hidup, sikap, penampilan, perilaku salah dan bahkan tidak sesuai dengan norma agama, sosial, dan hukum. Sekolah merupakan lingkungan yang memiliki peran aktif dalam membentuk karakter peserta didik khususnya Sekolah Menengah Pertama (SMP), dimana peserta didik sedang menginjak usia remaja. Peserta didik dituntut untuk menyesuaikan diri dengan orang-orang di sekolah supaya dapat terus bersekolah dengan nyaman. Peserta didik cenderung melakukan konformitas dengan teman sekelasnya supaya merasa nyaman dalam mengikuti kegiatan di kelas sehari-hari. Perilaku yang ditiru peserta didik ada yang bersifat positif maupun negatif. Salah satu perilaku negatif yang potensial untuk ditiru peserta didik adalah *bullying*. *Bullying* merupakan tindakan menyakiti orang lain yang lebih lemah, baik menyakiti secara fisik, kata-kata, ataupun perasaannya.

Dampak dari *bullying* di sekolah membuat peserta didik tidak ada kemauan dan usaha, pesimis, selalu bergantung pada orang lain, mudah sekali menyerah, sulit untuk menyesuaikan diri, selalu merasa tidak memiliki mental dan fisik yang menunjang, serta ia tak mampu memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya. Dampak psikologis yang lebih berat adalah kemungkinan untuk timbulnya masalah pada korban, seperti rasa cemas berlebihan, selalu merasa takut, depresi, dan ingin bunuh diri.

Dengan demikian perlu mendapatkan penyelesaian untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*. Salah satu caranya yaitu menggunakan layanan konseling dengan teknik pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *REBT* bersifat direktif yang memberlajarkan kembali peserta didik untuk

memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran peserta didik agar membiarkan pikiran irasionalnya agar belajar mengatisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku (Richard, 2011:235).

Berdasarkan penjelasan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Efektivitas konseling kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi perilaku *bullying* siswa kelas.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel dependen (Y) yaitu perilaku *bullying* dan variabel bebas pertama (X₁) adalah Konseling Kelompok dan variabel bebas kedua (X₂) adalah REBT.

Dalam penelitian ini, populasi yang menjadi sasaran adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Yogyakarta. Adapun jumlah populasi penelitian ini sebanyak 136 siswa yang terdiri dari siswa kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D.

Alat ukur pada kedua variabel disusun oleh peneliti dengan menggunakan skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk melakukan pengukuran terhadap sikap, pendapat dan persepsi satu individu atau satu kelompok orang mengenai fenomena tertentu. Masing-masing skala telah dilakukan uji coba untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari skala perilaku *bullying* dan adalah Konseling Kelompok dan Teknik REBT. Setelah data yang terkumpul kemudian dianalisa menggunakan analisis korelasi *product moment*.

Berdasarkan uraian teknik pengambilan sampel diatas maka teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling purposive*. Pada penelitian ini peneliti mengambil sampel 5 siswa kelas VIII yang merupakan siswa memiliki masalah membolos berdasarkan hasil konsultasi dengan guru pembimbing. Siswa tersebut berinisial IBP, RBS, ADN, RPS, dan SR.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan Analisa korelasi *product moment* pada efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Rational Behavior Teknik (REBT) adalah dengan hasil berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

** TABEL RANGKUMAN ANALISIS

Jumlah Butir Sahih Jumlah	: MS	=	27
Kasus Semula Jumlah Data	: N	=	20
Hilang Jumlah Kasus Jalan	: NG	=	0
Sigma X	: NJ	=	20
Sigma X Kuadrat Variansi X	: ΣX	=	999
Variansi Y	: ΣX^2	=	52885
Koef. Alpha Peluang Galat α	: $\sigma^2 x$	=	16
Status	: $\sigma^2 y$	=	149
	: rtt	=	0.927
	: p	=	0.000
	:		Andal



Dari hasil analisis uji t diperoleh nilai $t = 17,963$ dengan nilai $\text{Sig} = 0,000 < 0,05$. Yang berarti ada perbedaan yang signifikan mengacu pada tabel 4.5. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya perbedaan rerata skor pada *post test* sebesar 35,2 maka dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *REBT* dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap perilaku *bullying*. Dengan demikian maka hipotesis alternatif (H_a) yang di ajukan berbunyi pelaksanaan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman siswa tentang *bullying* siswa terbukti/diterima.

Layanan konseling kelompok adalah suatu proses hubungan antar pribadi yaitu konselor dan konseli yang menekankan pada proses berpikir secara sadar, perasaan-perasaan, dan perilaku anggota di dalam kelompok yang berorientasi pada pengembangan individu,

pengecahan dan pengatasan masalah dengan menggunakan pendekatan serta teknik tertentu dalam rangka membantu konseli mengatasi masalah. Dalam penelitian ini menggunakan menggunakan teknik *REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)* untuk menangani masalah yang khusus yaitu perilaku *bullying* siswa.

Pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)* terhadap perilaku *bullying* siswa terbukti efektif dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap perilaku *bullying*. Melalui proses konseling peningkatan pemahaman tersebut mendorong kesadaran dan berjanji tidak melakukan *bullying* lagi. Hal ini terlihat dari antusias siswa dalam mengikuti layanan, serta berkurangnya *bullying* di lingkungan sekolah. Sebelum mendapatkan layanan, siswa mengaku memang melakukan *bullying* terhadap teman-teman mereka. Selain itu siswa juga mengaku jika awalnya mereka melakukan *bullying* hanya untuk bercanda. Penyebab siswa melakukan perilaku *bullying* berbeda antara siswa yang satu dengan yang lain, ada yang memang terpengaruh oleh lingkungan, pengaruh teman dan juga muncul keinginan dari dalam diri untuk *membully*. Siswa mengetahui dampak buruk *membully* tetapi siswa tidak mampu untuk menahan keinginan *membully* sehingga dampak yang kurang baik pernah mereka alami.

Perilaku *membully* yang dialami oleh siswa kemudian diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)* yang menekankan pada perubahan pola pikir dan perilaku siswa. Penggunaan teknik *REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)* sebagai prosedur dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa dan menjadi pedoman siswa dalam mengubah pola pikir dan perilaku *membully* menjadi perilaku yang lebih baik. Dalam penelitian ini semua siswa yang menjadi subyek penelitian sekaligus menjadi satu anggota kelompok dapat mengikuti serangkaian pertemuan pemberian layanan. Semua anggota kelompok mengikuti dengan baik sehingga masing-masing siswa mampu memahami masalah yang dialami, mampu memahami dan menerapkan teknik *REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)* dan memiliki komitmen untuk merubah perilaku *bullying* menjadi berkurang serta mengarah kepada perilaku yang lebih baik seperti lebih menghormati dan menghargai orang lain.

Penurunan perilaku *bullying* siswa sebagian besar ditunjukkan dari perubahan perilaku dari diri setiap anggota kelompok. Pada setiap pertemuan konseling kelompok, anggota

kelompok mengalami perubahan dari dalam diri yang awalnya masih kurang terbuka menjadi terbuka saat menceritakan permasalahan serta mau memberikan tanggapan ketika teman lain mengungkapkan pernyataan. Setiap anggota kelompok sudah dapat memahami diri dengan cukup baik selama layanan konseling kelompok diberikan. Pemahaman mengenai diri sendiri semakin meningkat ketika diberikan teknik yang dipakai sebagai prosedur pengubah pola pikir dan perilaku. Anggota kelompok lebih dapat mengontrol diri serta berusaha untuk menolak pengaruh yang kurang baik dari luar seperti ajakan teman untuk *membully*. Walaupun dalam diri masing-masing anggota masih ada keinginan untuk mengikuti ajakan untuk berbuat tidak baik tetapi anggota kelompok tidak mengikuti ajakan tersebut. Setiap anggota kelompok sadar dan mengakui bahwa apa yang dilakukan selama *membully* tidak bermanfaat hanya saja karena iseng dan berniat ingin bercanda sehingga melakukan perilaku *bullying*. Setiap anggota sudah berkomitmen terhadap diri sendiri untuk berusaha berubah dan tidak melakukan perilaku *bullying* lagi agar berubah menjadi lebih baik lagi.

Dilihat dari perubahan sikap dan perilaku siswa pada setiap pelaksanaan pemberian layanan juga dilihat dari hasil sebelum diberikannya *treatment* yang memiliki skor *pre tes* sebesar 74,80 dan setelah diberikan *treatment* memiliki skor *post test* sebesar 110,00. Selisih antara angket *bullying* siswa sebelum dan sesudah mendapatkan *treatment* sebesar 35,20. Selisih hasil skor antara *pre test* dan *post test* terbilang cukup baik sehingga pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dinilai cukup efektif untuk mengatasi perilaku *bullying* siswa.

4. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hipotesis terbukti atau konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif dalam mengatasi perilaku *bullying* siswa kelas VIII SMP N 11 Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018. Dari hasil uji Anava yang dilakukan diperoleh nilai $t = 17,963$ dengan nilai $\text{Sig} = 0,000 < 0,05$ berarti pelaksanaan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa untuk mengatasi perilaku *bullying* siswa.

Daftar Pustaka

- Achmad Juntika Nurihsan. 2007. *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Ahmadi, Abu. 2009. *Ilmu Sosial Dasar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ardy, Wiyani. 2012. *Save Our Children From School Bullying*. Yogyakarta: Arruzz Media.
- Arismantoro. 2008. *Tinjauan Berbagai Aspek Building: Bagaimana Mendidik Anak Berkarakter?*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Astuti, Ponny Retno. 2008. *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Mengatasi Kekerasan Pada Anak*. Jakarta: UI Press.
- Barbara, Coloroso. 2007. *Stop Bullying! (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU)*. Jakarta: PT. Ikrar Mandiriabadi.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dara Agnis Septiyuni, Dasim Budimansyah, dan Wilodati. 2014. "Pengaruh Kelompok Teman Sebaya (Peer Group) Terhadap Perilaku *Bullying* Siswa di Sekolah". *Jurnal Sosieta* Vol. 5 No. 1.
- Dewa Ketut Sukardi. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Levianti. 2008. "Konformitas dan *Bullying* pada Siswa". *Jurnal Psikologi*, Vol. 6 No. 1.
- Masdin. 2013. "Fenomena *Bullying* dalam Pendidikan". *Jurnal Al-Ta'dib*, Vol. 6 No. 2.
- Mungin Eddy Wibowo. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press
- Ngurah Adiputra. 2015. *Konseling Kelompok: Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.

-
- Prayitno dan Amti, E. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Rohkyani, Esty. 2009. *Efektifitas Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Jurnal. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Siswati, dan Widayanti, CG. 2009. "Fenomena Bullying di Sekolah Dasar Negeri di Semarang": Sebuah Studi Deskriptif. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 5, No. 2.
- Sofyan S Willis. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, cv.