



MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KORBAN BULLYING MELALUI KONSELING INDIVIDUAL RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY TEKNIK HOME WORK ASSIGMENT PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 1 AMUNTAI SELATAN SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Ainun Mardiah

Smp Negeri 1 Amuntai Selatan

E-mail: AinunMardiah@gmail.com

Article History:

Received: 28-11-2022

Revised: 01-12-2022

Accepted: 16-12-2022

Keywords:

Kepercayaan Diri,
Korban Bullying,
Rational Emotif
Behaviour Therapy
Teknik Home Work
Assigment

Abstract: Beberapa siswa malu untuk bertanya, malu untuk mengungkapkan pendapat dan cenderung diam, canggung dalam menghadapi pertanyaan dari guru, tidak punya motivasi untuk bersaing dalam bidang akademik, sehingga nilai akademiknya pun cenderung rendah. Selain itu, siswa juga merasa bahwa dirinya tidak mampu melakukan sesuatu, hal ini terlihat dari perilaku siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Tidak mempunyai keyakinan untuk memperoleh bantuan dari orang lain, sehingga siswa menutup diri terhadap bantuan dari orang lain. Pemaparan yang telah dijelaskan merupakan bagian dari indikator-indikator kepercayaan diri siswa korban bullying Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, sedangkan rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Rancangan penelitian tindakan kelas tersebut dilakukan dalam dua siklus penelitian. Subjek penelitiannya adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Amuntai Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa korban bullying sebelum mendapatkan konseling individu pendekatan rational emotif behavior therapy ditunjukkan dengan menghindari pelaku bullying, menutup diri, selalu menyalahkan diri sendiri atas segala hal buruk yang menimpanya, merasa tidak pantas berteman dengan teman-temannya karena tidak memiliki kelebihan, pasif dalam diskusi kelompok Gambaran kepercayaan diri siswa korban bullying setelah mendapatkan konseling individu pendekatan rational emotif behavior therapy dengan teknik home work assignment setelah diberikan treatment tampak adanya perubahan pada diri klien secara bertahap yaitu klien sudah mulai berani untuk berkomunikasi dengan orang lain, mau bertanya kepada guru ketika pelajaran berlangsung, mau menerima nasehat dari orang lain. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien juga sudah mulai

berani menyampaikan pendapatnya ketika diskusi kelompok, meski tidak banyak yang dia Berdasarkan hasil yang diperoleh oleh klien sebelum mengikuti konseling dan setelah mengikuti konseling maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa korban bullying, hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa ketika di dalam kelas.

© 2022 SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah

PENDAHULUAN

Saat ini pendidikan bukan lagi diterjemahkan sebagai bentuk pembelajaran formal semata yang ditujukan untuk mengasah kemampuan berpikir saja. Pendidikan lebih diarahkan untuk membantu peserta didik menjadi mandiri dan terus belajar selama rentang kehidupan yang dijalaninya sehingga memperoleh hal-hal yang membantu menghadapi tantangan dalam menjalani kehidupan. Pendidikan itu sendiri dapat diartikan sebagai upaya mencerdaskan bangsa, menanamkan nilai-nilai moral dan agama, membina kepribadian, mengajarkan pengetahuan, melatih kecakapan, keterampilan, memberikan bimbingan, arahan, tuntutan, teladan dan disiplin. Pendidikan dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, namun dalam lingkup formal, pendidikan dilakukan oleh sebuah lembaga yang dinamakan sekolah.

Menurut Hurlock (1980: 220) sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak (siswa), baik dalam cara berpikir, bersikap maupun cara berperilaku. Dengan demikian diharapkan remaja tidak melakukan hal yang tidak sesuai atau bahkan memperlihatkan perilaku yang dapat merugikan orang lain. Di antara bentuk perilaku yang tidak sesuai dan menjadi salah satu pusat perhatian saat ini adalah tindak kekerasan yang terjadi di antara siswa atau yang dikenal dengan istilah bullying.

Bullying menurut Wiyani (2012: 15) merupakan tindak kekerasan yang dilakukan oleh seorang siswa atau sekelompok siswa terhadap teman sebayanya. Coloroso (2006: 44-45) menjelaskan bahwa dalam konteks dunia pendidikan, khususnya di sekolah, istilah bullying merujuk pada perilaku agresif yang dilakukan berulang-ulang oleh seorang atau sekelompok siswa yang memiliki kekuasaan, terhadap siswa atau siswi lain yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti orang tersebut. Coloroso (2006: 47) menjelaskan perilaku bullying setidaknya melibatkan dua pihak utama, yakni pelaku dan korban. Pada pelaku, terjadi disfungsi

Pelaku bullying pada umumnya memiliki ciri khas: agresivitas yang tinggi dan kurang memiliki empati (Coloroso, 2006). Pada korban, mereka akan mengalami kegagalan dalam mengembangkan rasa percaya diri, merasa terisolasi, menarik diri dan bahkan depresi. Bentuk-bentuk bantuan yang perlu diberikan kepada pelaku hendaknya fokus kepada upaya menurunkan agresivitasnya dan meningkatkan empatinya. Sementara itu, pada korban, yang perlu ditingkatkan adalah *assertiveness* dan kepercayaan dirinya. Dalam suatu institusi pendidikan, dalam hal ini sekolah, semua orang bisa menjadi korban atau malah menjadi pelaku bullying. Teman sebaya adalah yang paling potensial untuk menjadi pelaku bullying di lingkungan sekolah. Terjadinya bullying di sekolah merupakan suatu proses dinamika kelompok, di mana ada pembagian-pembagian peran diantara para remaja itu sendiri. Peran-peran tersebut adalah: *Bully* (pelaku bullying), *Asisten Bully*, *Reinforcer*, *Victim*, *Defender* dan *Outsider*.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Amuntai Selatan memperlihatkan adanya kasus *bullying* yang terjadi di kalangan siswa. Hal ini mengacu dan diperoleh dari hasil wawancara guru mata pelajaran, wali kelas dan sejumlah siswa

di SMP Negeri 1 Amuntai Selatan memperlihatkan hasil yang cukup memprihatinkan dan diperoleh keterangan bahwa *bullying* paling banyak terjadi dalam bentuk ejek-ejekan nama orang tua, ejek-ejekan nama panggilan, menyebar gossip melalui situs jejaring sosial, menginjak kaki dengan sengaja, menyenggol bahu dengan sengaja, perpeloncoan dengan teman, aksi senioritas dan bahkan perkelahian antar siswa. Hal ini paling banyak dilakukan oleh kelas VIII, ada juga beberapa kasus yang melibatkan kelas VII dan kelas IX.

Dampak dari *bullying* di sekolah membuat siswa menjadi minder, menutup diri, takut untuk bersosialisasi, dan malas untuk masuk ke sekolah. Siswa yang pernah mengalami *bullying* disekolah mengalami kepercayaan diri yang rendah.

Hal ini sesuai dengan kondisi dikelas. Beberapa siswa malu untuk bertanya, malu untuk mengungkapkan pendapat dan cenderung diam, canggung dalam menghadapi pertanyaan dari guru, tidak punya motivasi untuk bersaing dalam bidang akademik, sehingga nilai akademiknya pun cenderung rendah. Selain itu, siswa juga merasa bahwa dirinya tidak mampu melakukan sesuatu, hal ini terlihat dari perilaku siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Tidak mempunyai keyakinan untuk memperoleh bantuan dari orang lain, sehingga siswa menutup diri terhadap bantuan dari orang lain. Pemaparan yang telah dijelaskan merupakan bagian dari indikator-indikator kepercayaan diri siswa korban *bullying*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya, maka kelas VIIA di SMP Negeri 1 Amuntai Selatan. ditetapkan sebagai subjek penelitian. Dalam kasus tersebut terdapat 8 siswa yang mengalami kurang percaya diri lebih mencolok dibandingkan teman-temannya. Delapan siswa tersebut, selalu menyendiri ketika istirahat, diam ketika pelajaran, tidak mau bertanya, dan merasa dirinya tidak berguna. Dari kedelapan siswa tersebut setelah dilakukan wawancara dengan guru BK, guru mata pelajaran, wali kelas, dan teman satu kelasnya maka diketahui bahwa terdapat 8 anak yang memang benar-benar memerlukan penanganan segera. Ke delapan siswa tersebut memiliki pemikiran irasional bahwa mereka tidak berdaya, pantas dijauhi teman, bodoh. Hal tersebut berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa dan nilai akademiknya.

Dari pemaparan di atas, tentunya tidak ada satu sekolah pun yang ingin siswa-siswinya ikut andil dalam mengambil peran-peran tersebut. Untuk itu diperlukan suatu upaya untuk menanamkan nilai-nilai luhur dalam berperilaku terhadap siswa untuk menghindarkan mereka dari tindakan dan situasi terkait *bullying*, agar mereka tidak menjadi pelaku *bullying* yang berpotensi untuk tumbuh menjadi kriminal saat mereka dewasa nanti serta siswa dapat berkembang sesuai tugas perkembangannya. Upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying* dapat dilakukan dengan konseling individu. Konseling individu merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat membantu siswa dalam mengarahkan dirinya dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan mengatasi permasalahan yang muncul dalam kehidupannya.

Konseling *rational emotif behaviour therapy* (REBT) menurut Gantina (2011: 226) adalah pendekatan *behavior kognitif* yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan REBT bersifat direktif yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Pendekatan *rational emotif behaviour therapy* mempunyai banyak teknik yang dapat digunakan diantaranya teknik *home work assignmnet*. Teknik *home work assignmnet* merupakan teknik yang dalam pelaksanaannya, klien diberi tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta

menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang merupakan pola perilaku tertentu yang diharapkan. Dengan *teknik home work assignment* ini konseli diharapkan dapat belajar untuk percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan alasan tersebut, maka makalah ini diberi judul: “Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individual *Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Home Work Assignment* Pada Siswa Kelas VIIA SMP Negeri 1 Amuntai Selatan Tahun Pelajaran 2022/2023.

Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis utama yang telah dijelaskan dalam latar belakang, maka diperoleh rumusan masalah utama yaitu :

1. Bagaimana gambaran kepercayaan diri siswa kelas VIIA SMP Negeri 1 Amuntai Selatan korban bullying sebelum mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dengan menggunakan *teknik home work assignment*?
2. Bagaimana gambaran kepercayaan diri siswa kelas VIIA SMP Negeri 1 Amuntai Selatan korban bullying setelah mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dengan menggunakan *teknik home work assignment*?
3. Apakah ada perbedaan kepercayaan diri pada siswa kelas VIIA SMP Negeri 1 Amuntai Selatan korban bullying sebelum dan setelah mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dengan menggunakan *teknik home work assignment*?

Rencana Pemecahan Masalah

Mengingat ada beberapa masalah seperti yang telah diuraikan diatas, maka penyusun berusaha untuk menyelesaikan permasalahan tersebut dengan beberapa rencana sebagai berikut :

1. Mendeskripsikan gambaran kepercayaan diri siswa kelas VIIA SMP Negeri 1 Amuntai Selatan korban bullying sebelum mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dengan menggunakan *teknik home work assignment*.
2. Mendeskripsikan gambaran kepercayaan diri siswa kelas VIIA SMP Negeri 1 Amuntai Selatan korban bullying setelah mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dengan menggunakan *teknik home work assignment*
3. Perbedaan kepercayaan diri pada siswa kelas VIIA SMP Negeri 1 Amuntai Selatan korban bullying sebelum dan setelah mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dengan menggunakan *teknik home work assignment*.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan *teknik home work assignment* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying*. Dari tujuan tersebut dapat dijabarkan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Mengetahui gambaran kepercayaan diri siswa kelas VIIA SMP Negeri 1 Amuntai Selatan korban *bullying* sebelum mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dengan menggunakan *teknik home work assignment*.
2. Mengetahui gambaran kepercayaan diri siswa kelas VIIA SMP Negeri 1 Amuntai Selatan korban bullying setelah mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dengan menggunakan *teknik home work assignment*.
3. Mengetahui perbedaan kepercayaan diri pada siswa kelas VIIA SMP Negeri 1 Amuntai Selatan korban bullying sebelum dan setelah mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dengan menggunakan *teknik home work assignment*?

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis penelitian dapat memperkaya khasanah teori tentang bullying dan konseling individu dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment* dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban bullying di lembaga pendidikan formal dan dapat menguji keefektifan serta menambah wawasan tentang bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi konselor, memperoleh pengetahuan baru terkait kasus meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment*.
- 2) Bagi pihak sekolah, memperoleh pengetahuan baru terkait kasus bullying, dampaknya, serta cara meningkatkan kepercayaan diri siswa korban bullying.

LANDASAN TEORI

Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying

Berkaitan dengan masalah kepercayaan diri siswa korban bullying, akan diuraikan beberapa hal yang meliputi: (1) Pengertian Kepercayaan diri, (2) Jenis-jenis kepercayaan diri, (3) Ciri-ciri kepercayaan diri, (4) Faktor penyebab kurang percaya diri, (5) Upaya mengatasi kurang percaya diri.

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia untuk menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu (Angelis, 2002: 10). Setiap individu mempunyai hak untuk menikmati kebahagiaan dan kepuasan atas apa yang telah diperolehnya, tetapi itu akan sulit dirasakan apabila individu tersebut memiliki kepercayaan diri yang rendah. Bukan hanya ketidakmampuan dalam melakukan suatu pekerjaan, tetapi juga ketidakmampuan dalam menikmati pekerjaan tersebut.

Percaya diri merupakan perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya dan agamanya yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif (Supriyo, 2008: 44-45). Ini berarti individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Individu yang mempunyai kepercayaan diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar yang dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang memiliki kepercayaan diri akan merubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan diri. Kepercayaan diri menurut Ghufon (2011: 35) merupakan keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subyek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Ini berarti individu yang mempunyai kepercayaan diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar yang dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang percaya diri akan merubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu.

2. Proses Pembentukan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri yang melekat pada diri individu bukan bawaan sejak lahir atau turunan anak, melainkan hasil proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar melalui interaksi dengan lingkungannya. Kita sering merespon berbagai rangsangan atau fenomena dari luar kemudian kita mempersepsikannya. Bila kita mempersepsikan secara negatif dalam melakukan sesuatu, maka yang ditimbulkan adalah perasaan yang tidak menyenangkan kemudian timbul perasaan untuk menghindarinya (Surya, 2007: 2).

Hakim (2002: 2) menjelaskan terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses, diantaranya:

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

Kekurangan pada salah satu proses tersebut, menjadikan seseorang mengalami hambatan untuk mendapatkan rasa percaya diri, dalam hal ini akibat dari bullying. Misalnya saja individu yang mengalami hambatan-hambatan dalam perkembangannya ketika bersosialisasi akan menjadikan seseorang menjadi tertutup dan rendah diri yang pada akhirnya menjadi kurangnya kepercayaan diri. Menurut Angelis (2002: 16) rasa percaya diri lahir dari kesadaran pada diri sendiri dan tekad untuk melakukan segala sesuatu sampai tujuan yang diinginkan tercapai. Kepercayaan diri bersumber dari hati nurani dan dari keyakinan diri sendiri.

Kepercayaan diri rendah bisa terjadi melalui proses panjang yang dimulai dari pendidikan dalam keluarga. Menurut Hakim (2002:10) awal dari proses tersebut terjadi sebagai berikut:

- a. Terbentuknya berbagai kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang yang dimulai dari kehidupan keluarga dan meliputi berbagai aspek, seperti aspek mental, fisik, sosial dan ekonomi.
- b. Pemahaman negatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan yang mungkin tidak dimiliki oleh orang lain.
- c. Kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap yang negatif, seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, lari dari tanggung jawab, mengisolasi diri dari kelompok, dan reaksi negatif lainnya, yang justru semakin memperkuat rasa kurang percaya diri pada seseorang.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa proses terbentuknya Kepercayaan diri adalah yang pertama terbentuknya kepribadian

sesuai dengan tahap perkembangannya, yang kedua pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya, yang ketiga melalui pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya dan yang terakhir adalah keyakinan dan tekad untuk melakukan suatu usaha agar tujuan hidupnya tercapai.

3. Jenis-Jenis Kepercayaan Diri

Menurut Angelis (2002: 58-59), kepercayaan diri ada tiga jenis yang perlu dikembangkan yaitu :

- a. Kepercayaan Diri dalam tingkah laku, Kepercayaan diri yang berkenaan dengan tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas, baik tugas-tugas yang paling sederhana. Hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu.
- b. Kepercayaan Diri Emosional, Kepercayaan diri yang berkenaan dengan emosi adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi.
- c. Kepercayaan Diri Spiritual, Kepercayaan diri yang berkenaan dengan spiritual adalah kepercayaan diri yang terpenting.

Menurut Lindenfield (1997: 4-7), menjelaskan bahwa “kepercayaan diri terdiri dari dua aspek, yaitu Kepercayaan diri batin dan Kepercayaan diri lahir.”

a. Kepercayaan diri batin

Kepercayaan diri batin adalah percaya diri yang memberi kepada perasaan kita dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. Kepercayaan diri batin mempunyai empat ciri utama yaitu:

1) Cinta diri

Cinta diri adalah peduli tentang diri mereka sendiri, sehingga perilaku dengan gaya hidup yang mereka tampilkan untuk memelihara diri sendiri. Gaya dan tingkah lakunya adalah untuk memelihara diri. Cinta diri pada masing-masing individu sangat diperlukan dalam menumbuhkan kepercayaan diri, karena setiap individu akan menghargai diri.

2) Pemahaman diri

Orang yang memiliki Kepercayaan diri batin, juga sangat sadar diri. Mereka tidak terus menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur memikirkan perasaan, pikiran, dan perilaku mereka, dan mereka selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka.

3) Tujuan yang jelas

Orang yang percaya diri selalu mengetahui tujuan hidupnya. Hal ini dikarenakan ia mempunyai pemikiran yang jelas mengapa seseorang melakukan tindakan tertentu dan hasil apa yang diharapkan.

4) Berfikir positif

Orang yang percaya diri bisa melihat kehidupan dari berbagai macam sisi dan mereka berharap serta mencari pengalaman dan hasil yang baik.

b. Kepercayaan diri lahir

Kepercayaan diri lahir adalah kepercayaan diri yang memungkinkan kita untuk tampil berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa kita yakin akan diri kita. kepercayaan diri lahir mempunyai empat ciri utama, yaitu:

1) Komunikasi

Orang yang percaya diri mempunyai ketrampilan dalam berkomunikasi sehingga mereka dapat, (1) mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian, (2) dapat berkomunikasi dengan rang lain dari segala usia

dan dari berbagai latar belakang, (3) tahu kapan dan bagaimana berganti pokok pembicaraan dan dari percakapan biasa kepada percakapan yang lebih mendalam, (4) berbicara secara fasih dan menggunakan nalar, (5) berbicara di depan umum tanpa rasa takut, (6) membaca dan memanfaatkan bahasa tubuh lain.

2) Ketegasan

Ketegasan adalah suatu bentuk sikap dan perilaku seseorang untuk mampu bertindak dengan caranya sendiri tetapi tidak menutup diri dari saran orang lain yang menjadikan dirinya lebih baik, seseorang yang bersikap tegas maka ia juga mempunyai kepercayaan diri.

3) Penampilan diri

Orang yang bisa berpenampilan meyakinkan mencerminkan penampilan seseorang yang percaya diri. Dari penampilan dapat terlihat dengan jelas seseorang menunjukkan sikap percaya diri atau tidak.

4) Pengendalian perasaan

Perasaan yang tidak dikelola dengan baik, maka dapat membentuk suatu kekuatan besar yang tidak terduga dan mengakibatkan seseorang menjadi lepas kendali.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kepercayaan diri dapat dikelompokkan menjadi tiga macam, yaitu :

- 1) Kepercayaan diri lahir, yang berkenaan dengan tingkah laku.
- 2) Kepercayaan diri batin, yang berkenaan dengan emosi.
- 3) Kepercayaan diri spiritual, yang berkenaan dengan spiritual.

4. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri Rendah

Rasa percaya diri pada individu dapat dilihat dengan gejala-gejala tertentu yang dapat ditunjukkan dalam berbagai perilaku. Santrock (2003: 338) mengemukakan bahwa indikator perilaku negatif dari individu yang tidak percaya diri antara lain:

- a. Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau mengakhiri kontak fisik
- b. Merendahkan diri sendiri secara fisik, depresiasi diri
- c. Berbicara terlalu kasar, secara tiba-tiba atau dengan nada suara yang datar
- d. Tidak mengekspresikan pandangan atau pendapat terutama ketika ditanya.

Menurut Mastuti (2008: 14-15) individu yang memiliki kepercayaan diri rendah ada beberapa ciri-ciri atau karakteristiknya, seperti:

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok
- b. Menyimpan rasa takut terhadap penolakan
- c. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah Kemampuan diri sendiri
- d. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil
- e. Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu
- f. Mempunyai external locus of control (mudah menyerah pada nasib), sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan suatu bantuan orang lain.

Menurut Supriyo (2008: 45-46) seseorang yang memiliki kepercayaan diri bisa dilihat dari ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Perasaan takut atau gemetar di saat berbicara dengan orang banyak
- b. Sikap pasrah pada kegagalan, memandang masa depan suram
- c. Perasaan kurang dicintai atau kurang dihargai oleh lingkungan sekitarnya
- d. Selalu berusaha menghindari tugas atau tanggung jawab atau pengorbanan
- e. Kurang senang dengan keberhasilan orang lain, terutama rekan sebaya atau seangkatan
- f. Sensitifitas batin yang berlebihan. Mudah tersinggung, cepat marah, pendendam
- g. Suka menyendiri dan cenderung bersikap egosentris
- h. Terlalu berhati-hati berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya terlihat kaku
- i. Pergerakannya agak terbatas, seolah-olah sadar bahwa dirinya memang mempunyai banyak kekurangan.
- j. Sering menolak apabila diajak ke tempat-tempat ramai.

Masalah kepercayaan diri siswa dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karirnya. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam kehidupan pribadinya diliputi dengan keraguan untuk menentukan suatu tindakan, mudah cemas, selalu tidak yakin, dan mudah patah semangat. Dalam kehidupan sosial, remaja yang kurang percaya diri seringkali menunjukkan sikap yang pasif, merasa malu, menarik diri dari pergaulan, komunikasi terbatas, kurang berani menampilkan kreatifitas dan kurang inisiatif. Dalam bidang belajar remaja yang kurang percaya diri tampak dengan menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajar, menyontek yang merupakan gambaran kurangnya percaya diri pada kemampuannya, tidak adanya keberanian untuk bertanya dan menanggapi penjelasan guru serta grogi kalau disuruh maju ke depan kelas (Sugiharto, 2012: 75). Dari beberapa pendapat diatas maka diperoleh ciri-ciri Kepercayaan diri rendah antara lain:

- 1) Suka menyendiri
- 2) Takut dan gemetar saat berbicara
- 3) Sering menolak apabila diajak ke tempat ramai
- 4) Pesimis
- 5) Suka melamun

Ciri-ciri percaya diri ini, digunakan sebagai pedoman untuk menentukan apakah siswa mengalami kurang percaya diri atau sudah memiliki percaya diri sehingga mudah untuk menentukan treatment yang akan dilakukan.

5. Faktor-faktor Penyebab Kurang Percaya Diri

Kurangnya percaya diri terhadap seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik berasal dari dalam individu maupun dari luar individu baik itu lingkungan atau orang lain. Faktor penyebab kurang percaya diri menurut Supriyo (2008: 46) dapat berasal dari dalam diri sendiri dan luar dirinya (lingkungan), yang meliputi:

- a. Perasaan tidak mampu untuk berbuat lebih baik, dalam segala hal
- b. Tidak percaya bahwa dirinya mempunyai kelebihan
- c. Merasa curiga terhadap orang lain dan memposisikan diri sebagai korban
- d. Beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah
- e. Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik
- f. Lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang/penghargaan, terutama pada masa kanak-kanak dan masa remaja

- g. Lingkungan yang menerapkan kedisiplinan otoriter, tidak memberikan kebebasan berfikir, memilih dan berbuat
- h. Kegagalan/kekecewaan yang berulang kali tanpa diimbangi dengan optimism yang memadai.
- i. Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam segala hal (idealism yang tidak realistis).
- j. Sikap orang tua yang memberikan pendapat dan evaluasi negative terhadap perilaku dan kelemahan anak.

Gufon dan Risnawati (2011: 37-38) menyebutkan bahwa kepercayaan diri individu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: (1) konsep diri, (2) harga diri, (3) pengalaman, dan (4) pendidikan.

a. Konsep diri

Kepercayaan diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi masalah kepercayaan diri seseorang yaitu :

- a. Faktor internal, seperti merasa disakiti orang lain dan tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan.
- b. Faktor eksternal, hubungan dengan lingkungan yang diliputi guncangan psikologis dan tercekam dalam rasa takut menyebabkan anak tumbuh sesuai bentuk perbuatan orang-orang yang berada di dalam lingkungan ini, sebab anak tersebut akan mewarisi semua perasaan ini melalui interaksi dan adopsi langsung dari lingkungannya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan ini digunakan untuk menganalisis penyebab siswa mengalami krisis kepercayaan diri, hal ini penting dalam melakukan treatment.

6. Bullying

a. Pengertian Bullying

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena bullying mulai mendapat perhatian peneliti, pendidik organisasi perlindungan, dan tokoh masyarakat. Bullying merupakan kata yang sudah tidak asing lagi di kalangan masyarakat. Banyaknya kasus mengenai bullying inilah yang kemudian menjadi terkenal bullying. Umumnya masyarakat lebih mengenal bullying dengan istilah pengencetan, pemalakan, pengucilan, dan intimidasi (Wiyani, 2012: 17). Suatu

hal yang alamiah bila memandang bullying sebagai suatu kejahatan, dikarenakan oleh unsur-unsur yang ada di dalam bullying itu sendiri. Susanti (2006: 51) menguraikan unsur-unsur yang terkandung dalam pengertian bullying yakni antara lain keinginan untuk menyakiti, tindakan negatif, ketidakseimbangan kekuatan, pengulangan atau repetisi, bukan sekedar penggunaan kekuatan, kesenangan yang dirasakan oleh pelaku dan rasa tertekan di pihak korban.

Menurut Wiyani (2012: 12) bullying merupakan perilaku negatif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang dapat merugikan orang lain. Bullying dapat terjadi karena kesalahpahaman (prasangka) antar pihak yang berinteraksi.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa bullying merupakan suatu bentuk kekerasan anak yang dilakukan oleh seorang anak atau sekelompok anak terhadap anak lain yang dipikir lebih rendah atau lebih lemah.

b. Bentuk-bentuk Bullying

Barbara Coloroso (2006: 47-50) merangkum berbagai pendapat ahli dan membagi bullying ke dalam empat bentuk, yaitu: (1) bullying secara verbal, (2) bullying secara fisik, (3) bullying secara relasional, dan (4) bullying secara elektronik. Penjelasan dari setiap bentuk bullying adalah sebagai berikut:

1) Bullying secara verbal

Dari ketiga jenis bullying, bullying dalam bentuk verbal adalah salah satu jenis yang paling mudah dilakukan, kerap menjadi awal dari perilaku bullying yang lainnya serta dapat menjadi langkah pertama menuju pada kekerasan yang lebih jauh.

2) Bullying secara fisik

Bullying secara fisik yang termasuk jenis ini ialah memukul, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit, mencakar, serta meludahi anak yang ditindas hingga ke posisi yang menyakitkan, merusak serta menghancurkan barang-barang milik anak yang tertindas. Kendati bullying jenis ini adalah yang paling tampak dan mudah untuk diidentifikasi, namun kejadian bullying secara fisik tidak sebanyak bullying dalam bentuk lain. Anak yang secara teratur melakukan bullying dalam bentuk ini kerap merupakan anak yang paling bermasalah dan cenderung beralih pada tindakan-tindakan kriminal yang lebih lanjut.

3) Bullying secara relasional.

Bullying secara relasional (pengabaian) digunakan untuk mengasingkan atau menolak seorang teman atau bahkan untuk merusak hubungan persahabatan. Bullying secara relasional adalah pelemahan harga diri si korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap yang tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan nafas, bahu yang bergidik, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh yang kasar. Bullying secara relasional mencapai puncak kekuatannya di awal masa remaja, saat terjadi perubahan-perubahan fisik, mental, emosional dan seksual. Ini adalah saat ketika remaja mencoba untuk mengetahui diri mereka dan menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya.

4) Bullying elektronik

Bullying elektronik merupakan bentuk perilaku bullying yang dilakukan pelakunya melalui sarana elektronik seperti komputer, handphone, internet, website, chatting room, e-mail, SMS dan sebagainya. Biasanya ditujukan untuk meneror korban dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar dan rekaman video atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan. Bullying jenis ini biasanya dilakukan oleh kelompok remaja yang telah memiliki pemahaman cukup baik terhadap sarana teknologi informasi dan media elektronik lainnya.

c. Dampak Bullying

Dampak bullying dapat dibedakan menjadi tiga yaitu: (1) dampak bagi korban bullying, (2) dampak bagi pelaku, dan (3) dampak bagi siswa lain yang menyaksikan bullying (bystanders).

1) Dampak bagi korban bullying

Hasil studi yang dilakukan National Youth Violence Prevention Resource Center (Sanders, 2003: 118) menunjukkan bahwa bullying dapat membuat remaja merasa cemas dan ketakutan, mempengaruhi konsentrasi belajar di sekolah dan menuntun mereka untuk menghindari sekolah. Bila bullying berlanjut dalam jangka waktu yang lama, dapat mempengaruhi *self-esteem* siswa, meningkatkan isolasi sosial, memunculkan perilaku menarik diri, menjadikan remaja rentan terhadap stress dan depresi, serta rasa tidak aman. Dalam kasus yang lebih ekstrim, bullying dapat mengakibatkan remaja berbuat nekat, bahkan bisa membunuh atau melakukan bunuh diri (*committed suicide*).

Coloroso (2006: 70) mengemukakan bahayanya jika bullying menimpa korban secara berulang-ulang. Konsekuensi bullying bagi para korban, yaitu korban akan merasa depresi dan marah, ia marah terhadap dirinya sendiri, terhadap pelaku bullying, terhadap orang-orang di sekitarnya dan terhadap orang dewasa yang tidak dapat atau tidak mau menolongnya. Hal tersebut kemudian mulai mempengaruhi prestasi akademiknya. Berhubung tidak mampu lagi muncul dengan cara-cara yang konstruktif untuk mengontrol hidupnya, ia mungkin akan mundur lebih jauh lagi ke dalam pengasingan.

2) Dampak bagi pelaku

National Youth Violence Prevention mengemukakan bahwa pada umumnya, para pelaku ini memiliki rasa percaya diri yang tinggi dengan harga diri yang tinggi pula, cenderung bersifat agresif dengan perilaku yang pro terhadap kekerasan, tipikal orang berwatak keras, mudah marah dan impulsif, toleransi yang rendah terhadap frustrasi (Sanders, 2003: 118). Para pelaku bullying ini memiliki kebutuhan kuat untuk mendominasi orang lain dan kurang berempati terhadap targetnya. Apa yang diungkapkan tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Coloroso (2006: 72) mengungkapkan bahwa siswa akan terperangkap dalam peran pelaku bullying, tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, kurang cakap untuk memandang dari perspektif lain, tidak memiliki empati, serta menganggap bahwa dirinya kuat dan disukai sehingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya di masa yang akan datang.

Dengan melakukan bullying, pelaku akan beranggapan bahwa mereka memiliki kekuasaan terhadap keadaan. Jika dibiarkan terus menerus tanpa

intervensi, perilaku bullying ini dapat menyebabkan terbentuknya perilaku lain berupa kekerasan terhadap anak dan perilaku kriminal lainnya.

3) Dampak bagi siswa lain yang menyaksikan bullying (bystanders)

Jika bullying dibiarkan tanpa tindak lanjut, maka para siswa lain yang menjadi penonton dapat berasumsi bahwa bullying adalah perilaku yang diterima secara sosial. Dalam kondisi ini, beberapa siswa mungkin akan 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.

d. Faktor yang Menyebabkan 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 (Wiyani, 2012: 26) Sejiwa (2008) mengemukakan sedikitnya terdapat tiga faktor yang dapat menyebabkan perilaku Bullying, yaitu hubungan keluarga, teman sebaya, pengaruh media.

1) 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.

Menurut Diena Haryana (sejiwa.or.id), karena faktor orangtua di rumah yang tipe suka memaki, membandingkan atau melakukan kekerasan fisik. Anak pun menganggap benar bahasa kekerasan.

2) Teman sebaya

Salah satu faktor besar dari perilaku bullying pada remaja disebabkan oleh adanya teman sebaya yang memberikan pengaruh negatif dengan cara menyebarkan ide (baik secara aktif maupun pasif) bahwa bullying bukanlah suatu masalah besar dan merupakan suatu hal yang wajar untuk dilakukan. Menurut Djuwita Ratna (2006) pada masanya, remaja memiliki keinginan untuk tidak lagi tergantung pada keluarganya dan mulai mencari dukungan dan rasa aman dari kelompok sebayanya. Jadi bullying terjadi karena adanya tuntutan konformitas.

3) Pengaruh media

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

e. Upaya Menumbuhkan Kepercayaan Diri

Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu menumbuhkan kepercayaan dirimenurut Supriyo (2008: 47) yaitu :

1. Menghadapi rasa takut bukan malah menghindarinya
2. Melawan rasa takut
3. Harga diri sendiri sebagai ciptaan Tuhan

4. Perlakukan diri sendiri seolah-olah dirinya adalah sahabat terbaik diri sendiri
5. Mengekspresikan perasaan dengan lebih bebas
6. Membuat rencana hidup agar lebih terarah
7. Bersikap optimis dan berani berkata tentang kebenaran
8. Mencoba cara baru untuk melakukan sesuatu dan jangan menyalahkan diri sendiri
9. Yakin kepada diri sendiri, yakin pada kemampuan yang dimiliki

Selain upaya diatas, upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban bullying adalah konseling individual. Konseling individual merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat membantu siswa dalam mengarahkan dirinya dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan mengatasi permasalahan yang muncul dalam kehidupannya.

Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Homework Assignment

Pendekatan rational emotif behaviour therapy merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran (Gantina, 2011: 201). Pendekatan rational emotif behaviour therapy dapat dilakukan untuk membantu siswa 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 siswa 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.

Pendekatan rational emotif behaviour therapy merupakan terapi aktif-direktif terstruktur yang memfokuskan pada membantu klien bukan hanya untuk merasa lebih baik, tetapi dengan mengubah pemikiran dan perilakunya, menjadi lebih baik (Nelson, 2011: 516).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Konseling rational emotif behaviour therapy adalah sebuah proses pendekatan dengan proses bantuan dalam upaya mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional.

1. Pandangan Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy terhadap Konsep Dasar Manusia

Pendekatan *rational emotif behaviour therapy* memandang bahwa hampir semua manusia memiliki tiga *fundamental goals* (tujuan fundamental), yaitu: untuk tetap hidup, untuk relatif terbebas dari sakit, dan untuk cukup merasa puas (Nelson, 2011: 498). Menurut Gantina (2011: 202) dalam teori pendekatan rational emotif behaviour therapy ada beberapa konsep dasar manusia yaitu:

- a. Manusia dilahirkan dengan potensi berfikir rasional dan irasioal
- b. Manusia adalah makhluk berfikir, perasa dan berbuat
- c. Manusia adalah makhluk yang mudah kena pengaruh (sugestibel)
- d. Perilaku verbal dan berfikir bagi manusia
- e. Sumber perilaku ditentukan oleh cara pandang atau nilai
- f. Manusia memiliki verbalisasi diri
- g. Manusia mempunyai kemampuan konfrontasi dan indoktrinasi

h. Manusia makhluk yang unik

Menurut Corey (2009: 276) *Rational Emotive Behavior Therapy* memandang manusia pada dasarnya adalah memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Manusia memiliki kecenderungan untuk *self-preservation*, kebahagiaan, berpikir dan mengucapkan dengan kata-kata, mencintai, berkumpul dengan yang lain, tumbuh dan aktualisasi diri. Manusia juga memiliki kecenderungan untuk self-destruction, menghindari buah pikiran, prokrastinasi, memiliki kepercayaan di luar kenyataan, perfeksionis dan mencela diri sendiri, kurang bertoleransi, menghindari potensi aktualisasi diri.

Ketika berpikir dan bertindak laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan.

2. Tujuan

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *rational emotif behaviour therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif (Gantina, 2011: 213). Pendekatan *rational emotif behaviour therapy* juga mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Tujuan dari pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dapat dibagi menjadi dua yaitu:

a. Tujuan umum

- 1) Konselor mengajarkan kepada konseli untuk memisahkan antara perilaku-perilaku yang dinilai dari dirinya sendiri, kepentingan-kepentingannya sendiri dan keseluruhan yang ada pada dirinya sendiri
- 2) Mengajarkan bagaimana individu menerima dirinya sendiri walaupun dalam keadaan tidak sempurna

b. Tujuan khusus

- 1) Membantu klien dalam proses mencapai penerimaan diri tanpa syarat (*unconditional self acceptance*) dan penerimaan tanpa syarat orang lain (*unconditional other acceptance*) saat klien lebih mampu menerima diri mereka sendiri, maka mereka cenderung tanpa syarat menerima orang lain
- 2) *Unconditional life acceptance*

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling *rational emotif behaviour therapy* adalah memperbaiki sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional agar klien dapat mengembangkan diri, mempertinggi aktualitas yang seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan efektif yang positif.

3. Prosedur Pelaksanaan Konseling

Tahap-tahap pelaksanaan konseling dengan pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dibagi menjadi 3 tahapan (Gantina, 2011: 215-218), yaitu :

a. Tahap 1

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan

mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut.

b. Tahap 2

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

c. Tahap 3

Tahap akhir, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Tahap-tahap konseling Menurut Froggatt (2005) tahap-tahap *Rational Emotive Behavior Therapy* secara umum adalah sebagai berikut:

- a. Membantu konseli memahami bahwa emosi dan perilaku disebabkan oleh kepercayaan dan pikiran.
- b. Menunjukkan bagaimana kepercayaan dan pikiran seseorang mungkin tertutup. Format ABC sangat berguna di sini. Konselor meminta konseli bercerita tentang *Antecedent event* (A) seperti apa, *Belief* (B) seperti apa, dan *Emotional consequence* (C) seperti apa.
- c. Mengajarkan konseli bagaimana melawan dan merubah kepercayaan irasional, menggantinya dengan kepercayaan yang lebih rasional.
- d. Membantu konseli mengubah perilaku konseli.

Kerangka Penelitian

1. Kondisi Awal

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya yaitu pada semester I tahun pelajaran 2022/2023 maka kelas VII di SMP Negeri 1 Amuntai Selatan. ditetapkan sebagai subjek penelitian. Dalam kasus tersebut terdapat 8 siswa yang mengalami kurang percaya diri lebih mencolok dibandingkan teman-temannya. Delapan siswa tersebut, selalu menyendiri ketika istirahat, diam ketika pelajaran, tidak mau bertanya, dan merasa dirinya tidak berguna. Dari kedelapan siswa tersebut setelah dilakukan wawancara dengan guru BK, guru mata pelajaran, wali kelas, dan teman satu kelasnya maka diketahui bahwa terdapat 8 anak yang memang benar-benar memerlukan penanganan segera.

2. Tindakan

Upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban bullying dapat dilakukan dengan konseling individu dengan *Teknik home work assigment* dengan pelaksanaannya, klien diberi tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang merupakan pola perilaku tertentu yang diharapkan. Dengan *teknik home work assigment* ini konseli diharapkan dapat belajar untuk percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.

Hipotesa Tindakan

Hipotesa penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

“jika Konseling Individual menggunakan teknik *Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Home Work Assigment* maka Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individual *Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik*

Home Work Assignment Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Amuntai Selatan Tahun Pelajaran 2022/2023 meningkat ”.

METODE PENELITIAN

Menurut Suharsimi, Arikunto (2012: 137) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Suharsimi, Arikunto juga menjelaskan, Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Bahasa Inggris disebut dengan istilah *classroom action research*.

Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Amuntai Selatan, yang dilaksanakan pada semester I tahun pelajaran 2022/2023. Adapun pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Siklus I

Pertemuan 1 : Selasa, 12 September 2022

Pertemuan 2 : Selasa, 19 September 2022

Siklus II

Pertemuan 1 : Selasa, 26 September 2022

Pertemuan 2 : Selasa, 03 Oktober 2022

Subyek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIIA SMPN 1 Amuntai Selatan, yang berjumlah 8 siswa.

Rencana Dan Prosedur Penelitian

Tahapan penelitian tindakan kelas adalah: perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan/observasi, refleksi. Peningkatan dihasilkan dari urutan siklus, dari masukan pelajaran yang terdahulu.

Instrumen Pengumpul Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan kebutuhan data yang akan diungkap dalam penelitian, yaitu:

- a. Angket kepercayaan diri peserta didik
- b. Studi dokumentasi

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui, yaitu : wawancara untuk sumber data responden, observasi untuk sumber data peristiwa dan analisis dokumen untuk sumber data dokumen. Informasi tersebut digali dari empat sumber yaitu : peristiwa/kegiatan, pelaku peristiwa, tempat, dokumen/artifak (Sutopo, 1996: 49-51).

1. Wawancara

Wawancara dilakukan oleh Guru BK terhadap Peserta didik. Tujuannya adalah untuk memperoleh data informasi untuk pemahaman, penerapan dan pentingnya *rational emotif behaviour therapy* guna mengatasi kepercayaan diri belajar.

2. Pengamatan/Observasi

Pengamatan akan dilakukan terhadap konselor dan siswa untuk memantau proses dan dampak penanganan masalah belajar melalui pendekatan *rational emotif behaviour therapy* permasalahan belajar siswa teknik pengamatan yang akan digunakan adalah pengamatan berperan secara aktif. Kemudian hasil pengamatan akan dipergunakan guna menata langkah-langkah perbaikan pada siklus berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan *teknik home work assignment* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban bullying pada 8 siswa kelas VIIA SMP Negeri 1 Amuntai Selatan. Sebelum melaksanakan penelitian, terlebih dahulu dilaksanakan seleksi subyek. Subyek penelitian diperoleh melalui wawancara kepada wali kelas, konselor sekolah, dan guru mata pelajaran. Hasil dari seleksi subyek diperoleh 8 subyek penelitian yang memiliki kepercayaan diri rendah, yaitu RB, PL, RY, AD, ZD, ZF, RZ, dan LF

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka untuk mempermudah dan memperjelas penjabarannya, maka akan diuraikan gambaran atau karakteristik kepercayaan diri siswa korban bullying sebelum memperoleh layanan konseling pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan *teknik home work assignment*, hasil setiap tahap konseling individu dengan *rational emotif behaviour therapy teknik home work assignment* dijelaskan secara keseluruhan.

1. Gambaran Awal Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Sebelum Memperoleh Layanan Konseling *rational emotif behaviour therapy teknik home work assignment*

Subyek penelitian ini adalah siswa korban bullying kelas VII di SMP Negeri 1 Amuntai Selatan, yaitu berjumlah 8 siswa. Pemilihan subyek penelitian ini didasarkan pada hasil wawancara kepada wali kelas, serta guru mata pelajaran. Berdasarkan hasil pretest terhadap siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Amuntai Selatan mengenai kepercayaan diri siswa korban bullying sebelum mendapatkan konseling individu pendekatan *rational emotif behaviour therapy teknik home work assignment*, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.1 Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Sebelum Memperoleh Layanan Konseling *rational emotif behaviour therapy teknik home work assignment*

No	Nama	Indikator Aktivitas Siswa				JUMLAH SKOR	Rata-rata	Nilai
		1	2	3	4			
1	RB		3	3	2	11	2,75	55
2	PL		3	3	3	12	3,00	60
3	RY		2	2	3	10	2,50	50
4	AD		3	2	3	11	2,75	55
5	ZD		3	2	3	10	2,50	50
6	ZF		3	3	2	11	2,75	55
7	RZ		3	3	2	11	2,75	55
8	LF		3	2	2	10	2,50	50
JUMLAH		23	23	20	20	86	149	275
RATA-RATA		2,88	2,88	2,50	2,50	10,75	2,69	53,75

Sumber: data Primer 2022

Dari tabel 4.1 tersebut dapat dilihat bahwa 8 orang siswa yang dijadikan subjek penelitian menjadi korban bullying, Sebelum bimbingan kepercayaan diri siswa kurang, yaitu rata-rata skor 2 dengan kriteria kurang.

2. Hasil observasi aktivitas peserta didik sesudah diberikan layanan bimbingan konseling individual *Rational Emotif Behavior Therapy Teknik Home work Assigment*.

Berdasarkan Bimbingan dan observasi yang dilakukan selama siklus I dan siklus II menunjukkan bahwa kepercayaan diri korban bullying siswa kelas VII SMP Negeri 1 Amuntai Selatan mengalami peningkatan setelah diberikan layanan bimbingan konseling individual *Rational Emotif Behavior Therapy Teknik Home work Assigment*. Peningkatan rata-rata nilai siswa dapat dilihat sebagai berikut.

Observasi aktivitas peserta didik berdasarkan pada lembar observasi aktivitas peserta didik. Pengamatan terhadap aktivitas peserta didik dilakukan dengan bantuan satu orang guru di SMP Negeri 1 Amuntai Selatan yaitu Fitri Islami, S.Pd Lembar observasi aktivitas peserta didik ini mengacu Layanan Konseling *rational emotif behaviour therapy teknik home work assigment*.

Hasil observasi aktivitas peserta didik pada siklus I pertemuan pertama menunjukkan kriteria cukup baik yaitu rerata skor 3,03 dan pada pertemuan kedua juga memperoleh kriteria cukup baik dengan rerata skor 3,53. Adapun pada siklus II pertemuan 1 juga menunjukkan kriteria cukup baik dengan rerata skor 4,09 dan pertemuan 2 menunjukkan kriteria baik dengan skor 4,13. Aktivitas peserta didik pada siklus II ini mengalami peningkatan dari siklus I.

Berikut adalah perbandingan rerata hasil observasi aktivitas peserta didik pada siklus I dan siklus II ini secara lengkap dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2. Perbandingan rerata aktivitas peserta didik korban bullying pada siklus I dan siklus II yang Mengacu Pada Layanan Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Home Work Assigment*

N O	Aspek yang di observasi	Siklus I		Siklus II	
		Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 1	Pertemuan 2
1	Kemampuan melakukan pekerjaan secara maksimal	3,38	3,63	4,13	4,13
2	Kemampuan menanggulangi segala kendala	2,88	3,25	4,50	4,63
3	Terbuka terhadap bantuan orang lain	2,50	3,50	4,00	3,63
4	Aktif dalam diskusi kelompok	3,38	3,75	3,75	4,13
Rata-rata		3,03	3,53	4,09	4,13

Sumber : Data Primer 2022

Data tabel 4.2 menunjukkan bahwa aktivitas peserta didik korban Bullying mengalami peningkatan yaitu pada siklus I kepercayaan diri peserta didik berada pada kriteria sedang dengan skor pada pertemuan ke 1 3,03 dan pertemuan ke 2 sebesar 3,53.

Sedangkan pada siklus II kepercayaan diri peserta didik berada pada kriteria baik yaitu pada pertemuan pertama dengan skor 4,09 dan pertemuan ke 2 yaitu 4,13.

3. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh dari proses pembelajaran, hasil lembar observasi siswa, dan observasi metode pembelajaran yang dilaksanakan guru pada siklus I, masih belum mencapai hasil yang diharapkan. Hal ini ditunjukkan oleh data aktivitas dan hasil belajar peserta didik Layanan bimbingan Konseling *rational emotif behaviour therapy teknik home work assignment* masih berada pada kriteria cukup.

Untuk merespon masukan observer, peneliti melakukan umpan balik kepada observer tentang apa yang perlu diperbaiki agar pada siklus selanjutnya dapat meningkat. Masukan dari observer tersebut antara lain:

1. Mengemukakan instruksi-instruksi tentang teknik homework assignment
2. Memberikan pandangan tentang apa yang tercakup dalam teknik homework assignment
3. Menggunakan penjelasan untuk menentukan masalah khusus terkait penggunaan teknik homework assignment
4. Melatih klien tentang cara melakukan ketrampilan teknik homework assignment yang dibutuhkan, jawaban secara sukarela, dan juga inisiatif untuk mencoba latihan.
5. Meminta klien melatih ketrampilan yang dibutuhkan terkait masalah sebagai pekerjaan rumah
6. Meminta klien menceritakan gambaran pelaksanaan pekerjaan rumah yang telah ia laksanakan, sebagai upaya dalam mendiskusikannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 8 siswa korban bullying kelas VII SMP Negeri 1 Amuntai Selatan, maka diambil kesimpulan bahwa *konseling rational emotif behavior therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying*. Berikut penjabaran hasil penelitian yang telah diperoleh:

1. Gambaran kepercayaan diri siswa korban bullying sebelum mendapatkan konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* ditunjukkan dengan menghindari pelaku bullying, menutup diri, selalu menyalahkan diri sendiri atas segala hal buruk yang menimpanya, merasa tidak pantas berteman dengan teman-temannya karena tidak memiliki kelebihan, pasif dalam diskusi kelompok.
2. Gambaran kepercayaan diri siswa korban bullying setelah mendapatkan konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy dengan teknik home work assignment* setelah diberikan treatment tampak adanya perubahan pada diri klien secara bertahap yaitu klien sudah mulai berani untuk berkomunikasi dengan orang lain, mau bertanya kepada guru ketika pelajaran berlangsung, mau menerima nasehat dari orang lain. Klien juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan gemetar saat berbicara, meski kadang masih terlihat gugup dan gemetar. Klien juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika diskusi kelompok, meski tidak banyak yang dia
3. Berdasarkan hasil yang diperoleh oleh klien sebelum mengikuti konseling dan setelah mengikuti konseling maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa korban bullying, hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa ketika di dalam kelas.

SARAN

Berdasarkan simpulan diatas, maka dapat direkomendasikan bahwa :

1. Untuk konselor sekolah atau guru BK, diharapkan melakukan penanganan lebih dini jika menemukan siswa yang menjadi korban bullying agar aktifitas serta interaksi sosial mereka di sekolah tidak terganggu. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah konseling individu pendekatan rational emotif behavior therapy dengan menggunakan teknik homework assignment.
2. Untuk pihak sekolah, diharapkan untuk lebih memantau perilaku siswa ketika di sekolah agar tidak lagi ada bullying di sekolah.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Angels. 2002. *Percaya Diri*. Jakarta : Gramedia Pustaka
- [2] Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [3] Colorosa, Barbara (2006). *The Bully, The bulled and the Bystander*. Newyork
- [4] Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama
- [5] Djuwita, Ratna. 2006. *Kekerasan Tersembunyi di Sekolah: Aspek-aspek Psikososial dari Bullying*.
- [6] Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Percaya Diri*, Jakarta: Puspa Swara
- [7] Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks
- [8] Ghufron, et al. 2011. *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz media Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan* . Jakarta: Erlangga
- [9] Lindenfield, Gael (Alih Bahasa Ediaty Kamil). 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Yogyakarta : Arcan
- [10] Mastuti, Indri. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta : Hi- Fest Publishing
- [11] Nelson, Ricard. 2011. *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [12] SEJIWA, 2008. *Bullying : Mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan sekitar anak*. Jakarta : PT Grasindo
- [13] Sugiharto. 2012. *Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. *Jurnal Bimbingan Konseling*. No . Hlm 74-80. Semarang: **Universitas Negeri Semarang**
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk> (diunduh tanggal 30/4/2013)
- [14] H.B. Sutopo. 1996. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press
- [15] Susanti, Inda (2006). *Bullying bikin Anak Depresi dan Bunuh Diri.(Online)*. Tersedia:<http://www.kpai.go.id> (02 April 2012)
- [16] Surya, H. 2007. *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta: Gramedia
Susanti, Inda. 2006. *Bullying Bikin Anak Depresi dan Bunuh Diri*. (Online). Tersedia:http://www.kpai.go.id/mn_access.php?to=2artikel&sub=kpai_2-artikel_bd.html . (15 Juni 2012).
- [17] Supriyo. 2008. *Studi kasus bimbingan konseling*. Semarang: CV. Nieuw setapak
- [18] Wiyani, N.A (2012). *Save our Children School Bullying*. Yogyakarta: Ar-RuzzMedia
- [19] Sanders, Mr., Markie-Dadds, C., & Turner, K.M. T. (2003). Theoretical, scientific and clinical foundation of the triple P-positive parenting program : a population approach to the promotion parenting competence parenting research and practive. *Journal Monograph*. Vol 1, 1-12
- [20] Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.