

Pengaruh Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying Di SMPN XI Mataram

Farida Herna Astuti¹, Dewi Rayani², Ni Made Sulastri³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Mandalika

Email: faridaherna@undikma.ac.id, dewirayani@undikma.ac.id, nimadesulastri@undikma.ac.id

Abstract: *Bullying cases in schools have not been resolved optimally. This is very concerning and disturbing for those in the world of education because bullying behavior can have an impact on student behavior in the form of greater aggression in the future. In addition, it can also cause psychological disorders in the form of depression for victims. Providing effective intervention for perpetrators of bullying must be adjusted to the emotional condition of the perpetrator as well as the victim. Thus, one of the right approaches is to provide rational emotive behavior therapy (REBT). The basic assumption of the REBT approach is that it can improve the resilience of students who are victims of bullying to be better. This is proven after REBT counseling, students who are victims of bullying can still adapt to difficult situations and can carry out activities at school.*

Key Words: *bullying, resilience and counseling REBT*

Latar Belakang

Kasus *bullying* saat ini masih menjadi perbincangan hangat dalam dunia pendidikan, yang mana *bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan oleh individu dengan cara mengancam, merendahkan dan bahkan menyakiti korbannya. Perilaku *bullying* di sekolah tentulah dilakukan oleh warga sekolah tersebut. Adapun pemicu perilaku *bullying* tersebut diantaranya perselisihan antar siswa, siswa ingin berkuasa dan bahkan banyak faktor lain baik dari internal siswa ataupun dari eksternal siswa tersebut.

Begitu juga halnya dengan fenomena *bullying* di Kota Mataram, menurut Lembaga perlindungan anak (LPA) Kota Mataram mengungkapkan bahwa perilaku *bullying* masih banyak terjadi di Kota Mataram hingga saat ini. Adapun jenis perundungan yang dikemukakan adalah saling mengolok yang dapat menimbulkan kegaduhan. (Radar lombok.co.id). Selain itu Berdasarkan data statistik jumlah korban kasus *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah di seluruh Indonesia tercatat sejak tahun 2020 hingga 2023 terus meningkat, yaitu pada tahun 2020 : 11.057 korban, tahun 2021: 11.278 korban, tahun 2022: 14.517 korban dan tahun 2023: 21.241 korban. (www.inilah.com).

Berdasarkan data statistik tersebut perilaku *bullying* merupakan hal masih banyak terjadi dan harus tetap dicegah serta diminimalisir terjadinya terutama pada lingkungan sekolah. Adapun sekolah merupakan sarana pendidikan yang merupakan rumah kedua bagi anak, seorang anak berada di sekolah memerlukan waktu cukup banyak untuk menuntut ilmu dan mengembangkan potensi yang dimiliki misalkan melatih anak untuk dapat bergaul dengan baik dan sesuai norma dengan masyarakat di lingkungan sekolah (sesama siswa, guru dan warga sekolah lainnya). Namun selama menjalankan interaksi tersebut terkadang siswa tidak mendapat sesuai apa yang diharapkan, banyak terjadi pergaulan yang tidak sehat misalkan, saling menghina, saling meremehkan, dan bahkan merasa diperlakukan tidak semestinya.

Berbagai fenomena di atas adalah sering dikenal dengan *bullying* atau perundungan. Adapun pengertian *bullying* menurut Donnellan (2006) adalah ketika seseorang secara sadar menyakiti, melecehkan orang lain. Sedangkan menurut Schott (2014) *Bullying* merupakan tindakan agresif, baik secara fisik maupun verbal, yang dilakukan oleh individu. Perundungan ini dapat dilakukan secara verbal atau non verbal. Menurut Wardhana Katyana (2015) terdapat macam dari perilaku *bullying* yaitu : 1. Perundungan (*bullying*) verbal. 2. Perundungan (*bullying*) fisik, merupakan perbuatan berupa pukulan, menendang, menampar, meludahi atau segala bentuk kekerasan yang menggunakan fisik. 3. Perundungan (*bullying*) relasional, perbuatan berupa pengabdian, pengucilan, pencibiran dan segala bentuk tindakan untuk mengasingkan seseorang dari komunitasnya. 4. Perundungan media (*cyber bullying*).



Adapun kasus *bullying* yang diangkat dalam penelitian ini banyak terjadi di salah satu SMPN di mataram yaitu banyak siswa yang mengalami perundungan, informasi awal didapatkan dari guru BK yang mengajar di sekolah tersebut. Kasus terbanyak yang dapat dianalisa oleh guru bimbingan dan konseling adalah terkait siswa yang saling menghina, saling merendahkan dan bahkan saling berseteru dengan teman yang lainnya. Hal ini dirasa harus mendapatkan perhatian yang lebih spesifik agar perilaku yang terjadi di lingkungan sekolah tidak menjadi kebiasaan dan memberikan contoh bagi siswa yang lain.

Mengingat perilaku *bullying*/perundungan ini memiliki dampak yang cukup serius diantaranya adalah mengarah pada kesehatan mental yaitu memicu kecemasan, depresi dan bahkan mengarah pada trauma (PTSD). Dengan demikian maka dirasa penting dan diperlukan adanya bimbingan dan konseling untuk peserta didik dalam ruang lingkup pendidikan. Adapun salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menindak lanjuti berbagai perilaku *bullying* ini adalah dengan memberikan konseling yaitu berupa konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT), karena pada dasarnya konseling REBT bertujuan untuk mengubah pandangan dan keyakinan irasional individu menjadi rasional, dalam hal membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi pada setiap individu. Dengan demikian diharapkan setelah diberikan REBT ini maka korban *bullying* dapat mengembangkan resiliensi diri secara optimal.

Adapun resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi, serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan (Grotberg, 1999) sedangkan menurut Reivich dan Shatte (dalam Wiwin, 2018) resiliensi menggambarkan kemampuan individu untuk merespons adversity atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara sehat dan produktif. Hal inilah yang perlu ditumbuhkan bagi korban *bullying*.

Metode

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perbedaan antara hasil tes sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa intervensi *rational emotive behavior therapy*. yaitu terdapat *pre-test* (evaluasi awal) sebelum diberi perlakuan dan *post-test* (evaluasi hasil) setelah diberi perlakuan berikut gambaran tabel penelitian eksperimen.

Gambar 01 : Disain Penelitian Eksperimen

Pre-test Post-test One Group Design

$O_1 \times O_2$

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa teridentifikasi sebagai korban *bullying* di sekolah. Sampel diambil dari semua siswa kelas XII. Adapun karakteristik subjek dari penelitian yaitu yang terindikasi perilaku *bullying* melalui angket yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Dan analisa data dengan menggunakan *SPSS* rumus pendek (*short method*). Sugiyono (2016)

Hasil dan Pembahasan

Peneliti melakukan *pretest* pada 35 siswa dengan indikasi korban *bullying*, setelah dilakukan *pre test* terhadap 35 siswa maka didapatkan hasil yang menunjukkan 6 siswa memiliki resiliensi kategori sedang. Langkah selanjutnya yang dilakukan adalah memberikan konseling berupa konseling REBT (*rational emotive behavior therapy*) guna dapat meningkatkan resiliensi siswa sebagai korban *bullying* di sekolah. Berikut hasil *Pretest* dan *Post test* setelah diterapkan konseling REBT:

NO	Nama Siswa	Pre test	Postest
1	AF	31	36
2	NU	31	37
3	DW	32	36
4	RA	32	36
5	RA	30	36
6	AH	32	37

Tabel 02: Perbandingan Hasil Pretest dan Postest

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	31,3333	6	,81650	,33333
	postest	36,3333	6	,51640	,21082

Langkah selanjutnya adalah pengolahan data dengan analisis SPSS, adapun hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut yaitu:

Table 03 : Hasil Uji Hipotesa Post test Dengan Pre test Terhadap Kemampuan Resiliense Korban Bullying

		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest - postest	-5,00000	,89443	,36515	-5,93864	-4,06136	-13,693	5	<,001	<,001

Berdasarkan hasil Analisa data dari hasil perhitungan SPSS diatas maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan signifikan pada rata-rata hasil *pre test* yaitu ($M=31,33$, $SD=0,816$) dengan setelah diberikan perlakuan berupa intervensi *rational emotive behavior therapy*. pada korban *bullying* dengan hasil ($M=36,33$, $DS=0516$), $t(5)=13.69$, $p=0,01$, $d=1.6$. berdasarkan perhitungan data tersebut menunjukkan bahwa hipotesa nol ditolak dan hipotesa alternatif diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling *rational emotive behavior therapy* dalam menumbuhkan resiliensi siswa dengan korban *bullying*. Dan dengan ini dinyatakan bahwa hasil penelitian tersebut “**signifikan**”

Bahasan

Bullying merupakan perilaku agresif yang dengan tujuan menyakiti mengintimidasi serta mempermalukan orang lain. *Bullying* ini pun dapat terjadi dimana saja, baik dalam lingkungan sekolah ataupun lingkungan yang paling dekat dengan kita yaitu keluarga. Mengapa demikian, mengingat perilaku *bullying* pada dasarnya sering kali dilakukan dengan niat tidak menyakiti, namun hanya digunakan sebagai gurauan akan tetapi, jikalau hal ini dilakukan secara berulang maka tentulah dapat berakibat tidak baik atau bahkan fatal bagi korbannya. Adapun beberapa dampak *bullying* sebagaimana Hasil studi yang dilakukan National Youth Violence Prevention Resource Center Sanders dalam Anesty, (2009) menunjukkan bahwa *bullying* dapat membuat remaja merasa cemas dan ketakutan, mempengaruhi konsentrasi belajar. Selain itu Coloroso (2006) mengemukakan bahayanya jika *bullying* menimpa korban secara berulang-ulang, konsekuensi *bullying* bagi para korban, yaitu korban akan merasa depresi.

Hasil penelitian ahli lain, yaitu dilakukan Rigby (dalam Astuti, 2004), *bullying* yang banyak dilakukan di sekolah umumnya mempunyai tiga karakteristik diantaranya: 1) Ada perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korbannya. 2) Tindakan itu dilakukan secara tidak seimbang sehingga menimbulkan perasaan tertekan korban. 3) Perilaku itu dilakukan secara berulang atau terus-terusan. Selain beberapa hal diatas, korban *bullying* pun sering merasa depresi dikarenakan perlakuan perundungan yang diterima, korban *bullying* banyak yang merasa rendah diri dan bahkan tidak memiliki rasa percaya diri yang baik.

Beberapa dampak *bullying* yang begitu memprihatinkan ini tentulah harus segera mendapat Tindakan dan perhatian, penerapan konseling REBT disekolah yang telah dilakukan dapat membantu korban *bullying* untuk lebih dapat meningkatkan resiliensi yaitu melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Selain pemberian konseling REBT dalam menangani kasus *bullying* di sekolah terdapat hal lain yang tidak kalah berperan yaitu adanya dukungan guru berupa perhatian dan selalu memberikan arahan pada siswa ketika mengetahui terjadi aksi *bullying* terhadap siswa. Guru selalu mengarahkan siswa agar menghindari perundungan antar sesama, bahkan saat ini aktifitas bercanda yang mengarah pada perilaku perundungan sudah menjadi perhatian guru, terutama guru bimbingan dan konseling selalu mengingatkan siswa agar selalu saling menghargai antar sesama hal ini didapatkan dari hasil wawancara selama proses penelitian dilaksanakan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil Analisa data dari hasil perhitungan SPSS dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan signifikan pada rata-rata hasil nilai *pre test* yaitu ($M=31,33$, $SD=0,816$) dengan setelah diberikan perlakuan berupa intervensi *rational emotive behavior therapy*. pada korban *bullying* dengan hasil ($M=36,33$, $DS=0516$), $t(5)=13.69$, $p=0,01$, $d=1.6$. dengan demikian perhitungan data tersebut signifikan, yaitu terdapat pengaruh konseling *rational emotive behavior therapy* dalam menumbuhkan resiliensi siswa dengan korban *bullying*. Selain itu hal yang tidak kalah penting dalam meningkatkan resiliensi siswa korban *bullying* di sekolah adalah adanya dukungan guru berupa perhatian dan selalu memberikan arahan pada siswa ketika mengetahui terjadi aksi *bullying* terjadi

Daftar Pustaka

- Coloroso, B. (2006). *Penindas, Tertindas, dan Penonton. Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU*. Jakarta : Serambi
- Donnellan, C. (2006). *Bullying*. England: Independence Educational Publishers Cambridge.

- Grotberg, E.H. 1999, *Tapping Your Inner strength : How to Find the Resilience to Deal with anything*, California, New Harbinger Publications. 92
- Schott, R. M., & Søndergaard, D. M. (Eds.). (2014). *School bullying: New theories in context*. Cambridge University Press.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wardhana, Katyana,. (2015). *Buku Panduan Melawan Bullying*. Jakarta: Sudah Dong Stop-Bullying Campaign.
- Wiwin Hendriani, (2018) *Psikologis : Sebuah Pengantar*, Jakarta: Prenamedia Grup
- <https://www.inilah.com/data-statistik-kekerasan-pada-anak-di-indonesia>