



PENGARUH TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) TERHADAP PERILAKU *BULLYING*

Wiwiek Zainar Sri Utami

Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling, FIPP UNDIKMA
Email: wiwiek.zainar13@gmail.com

Abstract: *Counseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is very important for students in the school, because humans have the capacity to act in ways that rational and irrational. While bullying is where there is a desire to hurt, frighten, or make others feel depressed, trauma, depression, and helplessness. Thus the formulation of the problem posed in this study are: Is There Effect of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Against Bullying Behavior Students of SMPN 18 in academic year 2021/2022. Therefore, the technique of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) plays an important role in addressing these problems. The objectives to be achieved by the researchers is to determine the Effect of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Against Bullying Behavior Students of SMPN 18 in academic year 2021/2022. Data collection methods used in this study a questionnaire as the principal method, while the method of interview, observation and documentation as a complementary method. Related to this, the researchers used the data to analyze the test data analysis with the formula t t -test with the results of a calculation that the value t_{hitung} t_{tabel} 5.628 and 2.447. Thus, this study showed t_{hitung} greater than t_{tabel} ($5.628 > 2.447$) so the results are significant. Therefore, the researchers conclude that the null hypothesis (H_0) No Effects of Effect of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Against Bullying Behavior Students of SMPN 18 in academic year 2021/2022.*

Keywords: *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Bullying*

Abstrak: *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sangat penting bagi siswa di sekolah, karena manusia memiliki kapasitas untuk bertindak dengan cara yang rasional maupun irasional. Sedangkan perilaku bullying adalah dimana ada hasrat untuk melukai, menakuti, atau membuat orang lain merasa tertekan, trauma, depresi, dan tak berdaya. Dengan demikian rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Apakah Ada Pengaruh Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Di SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2021/2022. Oleh karena itu maka teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sangat berperan penting dalam menangani permasalahan tersebut. Adapun tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui Pengaruh Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Di SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2021/2022. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket sebagai metode pokok, sedangkan metode wawancara, observasi dan dokumentasi sebagai metode pelengkap. Terkait dengan hal tersebut maka untuk menganalisis data peneliti menggunakan analisis data uji t dengan rumus t -test dengan hasil penghitungan bahwa Nilai t_{hitung} sebesar 5,628 dan t_{tabel} 2,447. Dengan demikian maka penelitian ini menunjukkan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($5,628 > 2,447$) sehingga hasilnya **signifikan**. Oleh karena itu peneliti mengambil kesimpulan bahwa hipotesis nol (H_0) Tidak Ada Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Perilaku *Bullying* ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) Ada Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Perilaku *Bullying* Pada Siswa Di SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2021/2022 diterima.*

Kata Kunci : *Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Bullying*

LATAR BELAKANG

Seperti yang dijelaskan (Wiyani, 2012: 13) *Bullying* adalah penggretak atau orang yang mengganggu orang lain yang lemah. Secara umum juga diartikan sebagai perploncon, penindasan, pengucilan, pemalakan, dan sebagainya. Adapun yang dikemukakan oleh (Chakrawati, 2015: 11) *Bullying* adalah kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri. *Bullying* dapat dilakukan dalam situasi dimana ada hasrat untuk melukai, menakuti, atau membuat orang lain merasa tertekan, trauma, depresi, dan tak berdaya. Sedangkan (Priyatna, 2010: 2) *bullying* adalah tindakan yang disengaja oleh pelaku pada korbannya bukan sebuah kelalaian. Memang betul-betul disengaja, tindakan itu terjadi berulang-ulang. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah perilaku negatif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang dapat merugikan orang lain

Ciri-ciri Perilaku *Bullying*, (1) Terdapat ketidakeseimbangan kekuatan antara pelaku dan target: Seseorang yang merasa kuat, berkuasa, yang merasa terancam dengan keberadaan kita (padahal, mungkin kita merasa biasa saja) biasanya berpotensi menjadi pelaku *bullying*, misalnya kakak kelas atau orang yang disegani. Sementara, seseorang yang lemah, kurang percaya diri, sedang sendiri, berbeda dari teman-teman yang lainnya, tak berdaya, sering kali menjadi target sasaran *bullying*. Yang jelas, antara target dan pelaku terdapat beda "kekuatan" sehingga membuat si pelaku *bullying* merasa memiliki kekuatan lebih untuk terus menekan target, (2) Terdapat Keinginan untuk Melukai: Suatu tindakan data disebut *bullying* jika diniatkan untuk melukai atau mencederai target. Tidak hanya melukai secara fisik, tetapi juga psikis, saat target terluka pelaku akan merasa senang melihat penderitaan targetnya, (3) Cenderung Berulang: *Bullying* akan cenderung berlangsung berulang kali.

KAJIAN TEORI

Membiarkan *bullying* terjadi pada kita, bukan tidak mungkin *bullying* itu akan terjadi terus, 4) Ancaman dan Teror: *Bullying* biasanya juga berhubungan dengan teror. Seseorang yang di *bully* akan merasa terancam hidupnya sehingga ia bisa saja merasa putus asa. Terror dan ancaman juga bisa membuatnya ketakutan (Chakrawati, 2015:12).

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah aliran psikologi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat, kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi manusia juga memiliki kecenderungan untuk berbuat jahat.

Kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri (Corey, 2013: 238). Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah terapi yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku. Tahapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut (Corey, 2005: 249) menjelaskan Tahap-tahap konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai berikut: (1) menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang



dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan mengembangkan nilai-nilai dan sikap-sikapnya, dan menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak “keharusan”, “sebaiknya”, dan “semestinya”, (2) Membawa klien ke tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosional untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ngulang kalimat-kalimat yang mengalahkan diri, dan yang mengekalkan pengaruh masa kanak-kanak, (3) Menantang klien untuk mengembangkan filsafat-filsafat hidup yang rasional sehingga dia bisa menghindari kemungkinan menjadi korban keyakinan-keyakinan irasional.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian berasal dari kata *Method* yang artinya cara yang tepat untuk melakukan sesuatu (Achmadi, 2007 : 1). Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2013 : 2). Sesuai dengan jenis penelitian tersebut, maka penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Dimana eksperimen merupakan metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap konseling realita sebagai variable bebas terhadap kejujuran variabel terikat dengan cara memanipulasi terhadap variabel bebas untuk memperoleh reaksi baru terhadap obyek penelitian (Suharsimi, 2010: 125). Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pree test-post-test*, dalam rancangan ini pertama-tama dilakukan observasi (*pree-test*) pada responden kemudian dilakukan perlakuan, setelah itu dilakukan observasi untuk yang kedua kalinya (*post-tes*).

Populasi adalah seluruh subyek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIIC Di SMPN 18 Mataram tahun pelajaran 2021/2022 yang berjumlah 20 orang siswa. Sugiyono (2014: 215) menjelaskan Sampel adalah sebagian dari populasi itu. *purposiv sampling*, yaitu suatu cara pengambil sampel yang berdasarkan pada pertimbangan dan tujuan tertentu. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini 7 orang. Sedangkan Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati” (Sugiyono, 2010: 102). Sedangkan ahli lain menjelaskan bahwa: ”Instrumen adalah alat pada waktu penelitian yang menggunakan sesuatu metode” (Suharsimi, 2006: 149). Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka yang dimaksud dengan instrumen adalah alat yang digunakan untuk memperoleh data tentang objek yang diteliti. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket, yaitu untuk memperoleh data tentang perilaku *bullying* pada Siswa Kelas VIIC Di SMP Negeri 18 Mataram Tahun Pelajaran 2021/2022. Angket tertutup yang digunakan dalam penelitian ini, setiap item angket disediakan tiga alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan responden atau subyek. Selanjutnya teknik pemberian skor dengan pilihan jawaban yang terdiri atas tiga alternatif jawaban yaitu: a, b, dan c dengan pemberian skor adalah sebagai berikut: untuk pilihan (a). Ya yaitu akan diberi skor 3, (b). Kadang-kadang yaitu akan diberi skor 2, dan (c). Tidak pernah yaitu akan diberi skor 1 (Mardalis, 2004:65). Sugiyono (2010: 224) menjelaskan bahwa: ”teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama. penelitian adalah mendapatkan data. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara.

Sehubungan dengan metode pengumpulan data dalam penelitian ini, maka metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket sebagai metode pokok sedangkan

metode wawancara, observasi dan metode dokumentasi sebagai metode pelengkap.

(1) Metode Angket, (2) Metode Wawancara/*Interview*, (3) Metode Observasi, (4) Metode Dokumentasi. Adapun analisis data adalah cara-cara yang harus diikuti atau digunakan oleh peneliti dalam rangka menganalisa data yang sudah dikumpulkan untuk memperoleh suatu kesimpulan dari penelitian. Selanjutnya dalam penelitian ini metode yang akan digunakan adalah teknik analisa statistik dengan rumus *t-test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Untuk menguji nilai *t-test* hasil penelitian diperlukan derajat kebebasan $db = 6$ dan taraf signifikansi 5%. Pada penelitian ini besarnya nilai t_{tabel} menunjukkan bilangan 2,447. Sedangkan nilai hasil penelitian t_{hitung} sebesar 5,628. Dengan demikian nilai t_{hitung} hasil penelitian ini lebih besar dari nilai t_{tabel} atau $5,628 > 2,447$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikansi 5% dengan $db = 6$ sehingga penelitian ini dinyatakan “Signifikan”. dapat dikatakan bahwa: Ada Ada Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Perilaku *Bullying* Pada Siswa Di SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2021/2022.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh yaitu sebesar t_{hitung} 5,628, dan setelah dicocokkan dengan t_{tabel} dengan $db = 6$ pada taraf signifikansi 5% diperoleh 2,447. Setelah hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis, maka pelaksanaan konseling realita terbukti mempunyai peranan yang positif dalam mengurangi perilaku *bullying* pada siswa SMPN 18 Mataram tahun Pelajaran 2021/2022. Oleh karena itu kepada pihak yang terkait dalam pelaksanaan konseling seperti guru bimbingan dan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) hendaknya melakukan kerja sama yang baik dengan kepala sekolah, wali kelas, guru bidang studi, agar bisa melaksanakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) secara intensif dan terprogram, karena terbukti bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) akan membantu siswa untuk mengurangi perilaku *bullying*. Siswa sebagai subjek pelaku hendaknya bisa memanfaatkan layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dilaksanakan disekolah, serta memiliki konsep untuk mengurangi perilaku *bullying* yang berguna dalam kehidupan sehari-hari sebagai makhluk sosial sehingga mereka dapat diterima dalam lingkungan baik lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat sekitarnya. Dengan terlaksananya konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ini siswa dapat memiliki wawasan dan pengetahuan untuk mengurangi perilaku *bullying*.

Berdasarkan landasan teori yang telah diajukan, dibandingkan dengan analisis data yang diperoleh melalui penelitian dengan menggunakan analisis statistik dengan rumus *t-test*, ternyata hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi: Tidak Ada Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Perilaku *Bullying* Pada Siswa Kelas VIIC Di SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2021/2022 ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi : Ada Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Perilaku *Bullying* Pada Siswa Di SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2021/2022 diterima. Dengan demikian, bahwa pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memang bisa memberi kontribusi terhadap mengurangi perilaku *bullying* pada siswa Kelas VIIC Di SMPN 18 Mataram tahun Pelajaran 2021/2022.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab IV dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh hasil penelitian yaitu nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} (t_{hitung} 5,628 > t_{tabel} 2,447). Jadi kesimpulannya bahwa “Ada Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Perilaku *Bullying* Pada Siswa Di SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2021/2022”.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta. Achmadi dkk. 2007. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Adilla, 2009. “Pengaruh Kontrol Sosial terhadap Perilaku *Bullying* Pelajar di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Bimbingan Konseling* (dalam online. <https://www.google.com/Bullying>).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta. Ardi Wiyani, Novan. 2012. *Save Our Children From School Bullying*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Afryana, Fitri. 2015. *Pengaruh Konseling Rational Emotive Therapy Terhadap Kecemasan Penolakan Teman Sebaya Pada Siswa Kelas XI di MA Rabithatussa'adah Lendang Tengah Kab. Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2014/201*. Mataram
- Corey, G. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Penerbit Refika Aditama.
- Coloroso, Barbara. 2006. *Penindas, Tertindas dan Penonton*. (alih Bahasa: Santi Indra Astuti). Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Corey, G. 20013. *Teori Dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. PT Refika Aditama: Bandung
- Chakrawati, Fitria. 2015. *Bullying Siapa Takut*. Solo: Tiga Ananda.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Gibson & Marianne. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Belajar.
- Hartono & Soedarmadji. 2012. *Psokologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- IKIP Mataram, 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah*. Mataram
- Latipun, 2011. *Psikologi Konseling*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mardalis, 2004. *Metodologi Research Sosial*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurul, Hikmah. 2015. *Pengaruh Konseling Client Centered Therapy Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas VIII di MTs Negeri Janapria Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2014/2015*. Mataram
- Olweous dkk. 2012. *nSave Our Children From School Bullying*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Priyatna, Andri. 2010. *Let's End Bullying*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Riyanto. Yatim, 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. SIC. Jakarta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- . 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta: Bandung.
- Slameto, 2003. *Belajar dan faktor-faktor Yang Mempengaruhi*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Willis, Sofian. 2004. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta
- Widayanti dkk. 2009. *Fenomena Bullying di Sekolah Dasar Di Semarang*. *Jurnal Psikologi Undip*.