

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Deskripsi teori

##### 1. Konseling Kelompok

###### a. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok yaitu upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien. Selanjutnya, Harrisson menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Konseling kelompok sebagai salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*).<sup>1</sup>

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Ridha Yana Magrur, dkk, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa"J urnal BENING Volume 4 Nomor 1 Januari 2020, diakses pada 2 november 2022, <http://ojs.uho.ac.id>

<sup>2</sup> Nasrina Nur fahmi slamet, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman" Jurnal Hisbah, Vol. 13, No. 1 Desember 2016, diakses pada 1 februari 2023, <https://ejournal.uin-suka.ac.id>

Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai topik permasalahan yang berguna untuk pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling ini dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Layanan konseling kelompok, dinamika kelompok harus dapat dikembangkan secara baik, sehingga mendukung pencapaian tujuan layanan secara efektif. Sebagaimana halnya bimbingan kelompok, konseling kelompok pun harus dipimpin oleh seorang pembimbing (konselor) terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional.<sup>3</sup>

Konseling kelompok bisa berupa bimbingan kelompok bebas dan tugas. Bimbingan kelompok bebas dibahas berdasarkan pemilihan dari anggota kelompok yang menyampaikan pendapat secara umum, sedangkan konseling kelompok tugas diberikan dari guru pembimbing/ guru BK/ pemimpin kelompok dengan tema/ topic yang sudah ditentukan dari guru BK/ pemimpin kelompok. Pelaksanaannya dalam bimbingan kelompok ini umumnya dilakukan melalui 4 tahap yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan tahap pengakhiran.<sup>4</sup>

Konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang dinamis dan berfokus pada pikiran dan pelaku yang melibatkan fungsi-fungsi terapi yang permisif, orientasi pada realitas, katarsis dan kepercayaan mutual, perhatian, penerimaan dan dukungan. Layanan konseling kelompok adalah layanan yang paling banyak dipakai karena lebih efektif. Layanan ini juga sesuai dengan teori belajar karena mengandung aspek sosial yaitu belajar bersama, dapat disimpulkan

---

<sup>3</sup> Ayu Ningtiyas, Wahyudi, "*Layanan konseling dan kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik*", Vol.1, No.1, Indonesian Journal of Counseling and Education, 2020, Hal. 13 – 16, diakses pada 1 februari 2023, <https://doi.org/10.32923/ijoc.v1i1.1139>

<sup>4</sup> Setyawan, David Ari, *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMP Kota Semarang*", Vol 01 No 02, Jurnal Nusantara of Research Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2016.

konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk yang dinamis untuk memfasilitasi dan membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

b. Tujuan konseling kelompok

Menurut Prayitno tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan dinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal. Melalui layanan konseling kelompok juga dapat diatasi masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Selanjutnya tujuan layanan konseling kelompok secara khusus, oleh karena fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan yaitu: Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan komunikasi dan terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.<sup>5</sup> Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok, yaitu:

- 1) Mendiskusikan topik-topik yang menyangkut masalah nyata, hangat, dan melibatkan anggota kelompok

---

<sup>5</sup> Ayu Ningtias, Wahyudi, “Layanan konseling dan kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik”, Vol.1, No.1, Indonesian Journal of Counseling and Education, 2020, Hal. 13 – 16, diakses pada 2 november 2022, <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1139>

- 2) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi/komunikasi.
- 3) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan memperoleh pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain.
- 4) Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap, kemampuan untuk berkomunikasi dan bersosialisasi anggotakelompok serta terpecahkannya masalah anggota kelompok sehingga anggota kelompok dapat berkembang secara optimal.

c. Proses konseling kelompok

Konseling kelompok proses pertama diawali dengan mencari calon peserta yang akan dilibatkan dalam konseling kelompok, serta menentukan waktu dan tempat yang akan digunakan. Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

1) Tahap awal kelompok

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Langkah-langkah pada tahap awal Kelompok adalah:

- a) Membentuk kelompok dan menentukan pemimpin kelompok sesuai apa yang dibutuhkan
- b) Posisi duduk diatur agar anggota kelompok saling mengenal
- c) Anggota kelompok berdo'a dan merenung secara singkat secara bersama-sama

- d) Anggota kelompok memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan dan harapan dari konseling kelompok ini yang hendak dicapai
- e) Terakhir pada tahap awal kelompok pemimpin kelompok memberikan penjelasan kepada anggota kelompok terkait tujuan dalam pelaksanaan konseling kelompok dan hal lain yang berhubungan dengan pelaksanaan konseling kelompok yang dilalui

## 2) Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan:

- a) Pemimpin kelompok menyampaikan tata tertib dari kegiatan-kegiatan yang akan ditempuh
- b) Selanjutnya pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok jika anggota kelompok sudah siap maka proses konseling kelompok bisa dimulai tetapi, jika anggota kelompok masih ragu dan belum siap maka pemimpin kelompok menegaskan kembali tujuan yang hendak dicapai dan dijamin kerahasiaan

## 3) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok.

Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:

- a) Pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk menyampaikan masalah yang dialaminya secara bergantian
- b) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok memilih dan menyepakati

permasalahan yang mana yang akan dibahas untuk pertama kalinya

- c) Pemimpin kelompok dan anggotanya membahas permasalahan yang sudah disepakati secara tuntas
  - d) Selingan.
  - e) Pemimpin kelompok menegaskan anggota kelompok yang masalahnya sudah dibahas secara tuntas untuk berkomitmen untuk melakukan berkenanan tentang pembahasannya dan terentaskannya masalah
- 4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- a) Pemimpin kelompok memberitahu bahwa proses konseling kelompok akan diakhiri
- b) Konselor, pimpinan kelompok menyampaikan kesan dan pesan yang diperolehnya melalui kegiatan yang dilakukan,
- c) Konselor mempersilakan para anggota kelompok untuk mengemukakan kesannya dan hasil sesuai kegiatan yang dilakukan,
- d) Konselor menawarkan musyawarah merencanakan pertemuan berikutnya, tentunya untuk menentukan masalah berikutnya,
- e) Do'a penutup, dipimpin konselor.<sup>6</sup>

d. Asas-asas konseling kelompok

Asas konseling kelompok yang diterapkan Menurut Prayitno, yaitu dijelaskan sebagai berikut:

---

<sup>6</sup> Nasrina Nur Fahmi Slamet, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman" *Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 1 Desember 2016, diakses pada 2 November 2022, <https://ejournal.uin-suka.ac.id>

1) Asas Kerahasiaan

Pada asas kerahasiaan ini harus diterapkan dalam menjalankan layanan konseling kelompok karena pembahasan pada proses konseling kelompok bersifat rahasia sehingga pemimpin kelompok menegaskan kepada anggota kelompok untuk merahasiakan semua yang dibahas dalam konseling kelompok begitupun pemimpin kelompok harus merahasiakan.

2) Asas Kesukarelaan

Pada asas kesukarelaan diharapkan anggota kelompok secara sukarela dan kesukaan untuk menjalankan proses konseling kelompok artinya tidak ada paksaan semua anggota kelompok dengan sukarela mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok. Kesukarelaan ini pemimpin kelompok wajib membina dan mengembangkan kesukarelaan ini pada anggota kelompok.

3) Asas Keterbukaan

Pada asas keterbukaan anggota kelompok diharapkan bisa terbuka menyampaikan permasalahan yang sedang dihadapi dan tidak ada yang di tutup-tutup i karena anggota kelompok ini yang menjadi sasaran layanan kegiatan konseling kelompok, dan anggota kelompok diharapkan dapat menerima informasi secara terbuka. Pada tahap ini pemimpin kelompok wajib hukumnya untuk mengembangkan keterbukaan pada anggota kelompok.<sup>7</sup>

e. Kelebihan dan kekurangan konseling kelompok

a. Kelebihan

- 1) Praktis
- 2) Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk saling memberi dan menerima umpan balik
- 3) Anggota belajar untuk berlatih tentang perilakunya yang baru

---

<sup>7</sup> Nasrina Nur fahmi slamet, “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman” Jurnal Hisbah, Vol. 13, No. 1 Desember 2016, diakses pada 2 november 2022, <https://ejournal.uin-suka.ac.id>

- 4) Dapat digunakan untuk menggalis tiap masalah yang dialami anggota
  - 5) belajar untuk meningkatkan kepercayaan kepada orang lain
  - 6) dapat meningkatkan sistem dukungan dengan cara berteman akrab dengan anggota lain
- b. Kekurangan
- 1) Tidak semua cocok berada dalam kelompok
  - 2) Kelompok digunakan sebagai tujuan
  - 3) Perhatian konselor lebih menyebar
  - 4) Sulit untuk dibina kepercayaan
  - 5) Klien sering mengharapkan terlalu banyak dari kelompok, sehingga ia tidak berusaha untuk berubah.<sup>8</sup>

## 2. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

### a. Pengertian *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Ada berbagai pendekatan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah dalam mengatasi permasalahan dalam diri siswa. Salah satu model pendekatan dalam bimbingan dan konseling adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Berdasarkan pendekatan terapi perilaku rasional-emosif, orang memiliki tiga tingkat pemikiran, yaitu memikirkan peristiwa berdasarkan fakta dan bukti, mengevaluasi fakta dan bukti, dan percaya pada kesimpulan dan proses evaluasi.

Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan cara pandang konseli, dari irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan dirinya dan mencapai harga diri yang optimal. Tujuan utama konseling REBT

---

<sup>8</sup> Winarno, “pelaksanaan bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa di Madrasah Tsanawiyah wahid hasyim Yogyakarta”, (Yogyakarta: winarno, 2009), hal 88-91 diakses pada 2 november 2022, <http://digilib.uin-suka.ac.id/3146/1/BAB%20I%2C%20IV%2C%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>

adalah untuk membantu orang menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih bermakna dan produktif. Secara khusus, REBT mengajarkan orang untuk memperbaiki kesalahan dalam berpikir untuk mengurangi emosi yang tidak terduga. Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat memfasilitasi pengurangan perasaan anak atau klien yang tidak mereka harapkan.<sup>9</sup>

*Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan perilaku-kognitif yang menekankan hubungan antara emosi, perilaku, dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat digunakan untuk membantu siswa yang mengalami kurang percaya diri, karena kurang percaya diri adalah rasa percaya diri yang diawali dengan cara berpikir yang salah, dengan keraguan terhadap sesuatu dalam pikiran siswa tersebut. Cara berpikir yang salah adalah cara berpikir negatif yang timbul pada diri seseorang kemudian menimbulkan persepsi yang mengubah sikap atau perilaku seseorang. Pendekatan REBT adalah terapi yang bertujuan untuk menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, irasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan mengkonfrontasi keyakinan irasional klien dan menyerang, menantang, mempertanyakan dan mendiskusikannya.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Dina Nadira Amelia Siahaan, dkk, “Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Korban Kekerasan”, jurnal pendidikan dan konseling, Vol. 10, No. 1, 2020, diakses pada 3 november 2022, <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>

<sup>10</sup> Nova Erlina dan Devi Novita Sari, “Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016” Jurnal Bimbingan dan Konseling, ISSN P : 2089 9955, ISSN E : 2355 8539, November 2016. Diakses pada 1 februari 2023. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>

Secara umum, pandangan emosional rasional berfokus pada cara berpikir seseorang. Ini digunakan sebagai acuan guru BK untuk mengubah perilaku mereka. Tujuan utama terapi perilaku emosional rasional adalah untuk membantu orang menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif, mengajari orang untuk memperbaiki kesalahan berpikir untuk mengurangi emosi yang tidak diinginkan, membantu orang mengubah pola pikir dan perilaku merusak diri sendiri, dan memberikan dukungan. Subyek harus lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.<sup>11</sup>

Berfikir rasional menggunakan nalar/logika dan bersifat objektif. Sementara berfikir emosional lebih bersifat egosentris, melibatkan perasaan yang sedang dialami dan subjektif. Kedua cara berfikir ini penting dilibatkan dalam setiap masalah atau kasus yang sedang dihadapi. Tapi masih diperlukan keseimbangan antara peikiran rasional dan emosional dalam menyikapi suatu persoalan

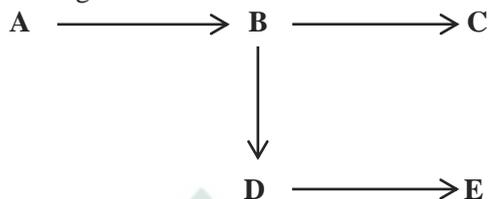
**b. Konsep Dasar *Rational Emotive Behaviour Therapy***

Rational Emotive Behavior Therapy diciptakan dan dikembangkan oleh Albert Ellis (1950), seorang psikoterapis yang terinspirasi dari ajaran filsuf Asia, Yunani, Romawi dan modern yang lebih berorientasi pada teori belajar kognitif (Ellis, 1950). Asal-usul terapi rasional-emosional dapat ditemukan dalam filosofi Stoicisme Yunani kuno, yang memisahkan tindakan dari interpretasi. Konsep yang digunakan berkaitan dengan konsep dasar yang disampaikan oleh Ellis yaitu konsep A-B-C. Teori ABC adalah teori kepribadian individu dari sudut pandang pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

---

<sup>11</sup> Sri Hartati dan Imas Kania Rahman, “Konsep Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa” *Jurnal Genta Mulia*, ISSN: 2301-6671. Volume VIII No. 2, Juli 2017. Hal 13-26. Diakses pada 1 februari 2023

Diagram dibawah ini akan menjelaskan interaksi dari berbagai komponen yang sedang dibahas.



Keterangan :

A = (*Activity*) peristiwa bullying

B = (*Belifs*) menimbulkan banyaknya korban bullying

C = (*Consequences*) konsekuensi emosional dan perilaku

D = (*Effect*) mengalami kecemasan, depresi, stres, dan kehilangan kepercayaan diri

E = (*Futher action/new feeling*) cara mengatasi<sup>12</sup>

Pembahasan

Adanya peristiwa bullying yang mengakibatkan banyaknya korban bullying yang ada di MTsN 2 Kudus, yang memicu masalah gangguan emosional dan mental pada korban. Mereka mungkin mengalami kecemasan, depresi, stres, dan kehilangan kepercayaan diri. Bullying juga dapat menyebabkan isolasi sosial, perasaan kesepian, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengurangi terjadinya tindakan bullying. Pertama, mempersiapkan diri anak untuk memiliki self esteem (harga diri) yang baik. Dalam hal ini, anak memiliki sikap dan positif thinking, menghargai diri sendiri dan orang lain, percaya diri, optimis, dan berani mengatakan haknya. Kedua, bagi lembaga pendidikan perlu adanya layanan bimbingan

---

<sup>12</sup> Sri Hartati, Imas Kania Rahman, “*Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa*”, Volume VIII No. 2, Juli 2017, ISSN: 2301-6671, hal: 13-26, diakses pada 4 november 2022, <http://ejournal.stkipbbm.ac.id>

dan konseling sebagai wadah untuk menangani kasus-kasus bullying yang dialami siswa siswi dan mengedukasi siswa siswi tentang bullying. Layanan bimbingan dan konseling efektif dalam mengurangi perilaku bullying dikalangan siswa.

Selain itu, pembinaan, pengawasan dan pembimbingan siswa merupakan kegiatan yang menjadi tanggung jawab pengelola lembaga yang dapat mengurangi terjadinya tindakan bullying. Dalam hal ini sekolah mengadakan kegiatan-kegiatan rutinitas sosialisasi untuk dapat menanamkan nilai-nilai karakter pada siswa sehingga dapat menghindari terjadinya tindak bullying. Upaya pencegahan yang telah dilakukan melalui nasihat, peringatan, sosialisasi dan layanan bimbingan konseling telah mampu mencegah dan mengatasi bullying secara fisik, verbal dan sosial.

Oleh karena itu kepada pihak yang terkait dalam pelaksanaan konseling seperti guru bimbingan dan konseling REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) hendaknya melakukan kerja sama yang baik dengan kepala sekolah, wali kelas, guru bidang studi, agar bisa melaksanakan konseling REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) secara intensif dan terprogram.

### c. **Teknik-teknik Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)**

Pendekatan konseling rasional emotif menurut Oemarjoedi (dalam Kurnanto 2013:72), terdapat berbagai teknik yang bersifat kognitif, emotive, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. Beberapa teknik dimaksud antara lain adalah sebagai berikut:

Teknik konseling REBT dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu:

1. Teknik Kognitif, meliputi:

- a) Dispute kognitif, adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional peserta didik melalui teknik bertanya (questioning) meliputi pertanyaan untuk

- melakukan dispute logis, pertanyaan untuk *reality testing*, pertanyaan untuk *pragmatic dispulation*
- b) Analisis rasional, teknik untuk mengajarkan peserta didik bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.
  - c) *Dispute standard ganda*, mengajarkan konseli untuk melihat dirinya memiliki standard ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
  - d) *Skala kasatropi*, membuat proporsi 100% buatlah presentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari yang paling tinggi presentasinya sampai yang paling rendah.
  - e) *Devil's advocate atau rational role reversal*, yaitu meminta peserta didik untuk memainkan peran menjadi peserta didik yang rasional
  - f) Peserta didik melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang di verbalisasikan
  - g) Membuat *frame* ulang, mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame berpiki* peserta didik
2. Teknik Emotive
- a) Dispute Imajinasi, konselor meminta peserta didik untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah.
  - b) Kartu kontrol emosional, berisi dua kategori perasaan yang parallel yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau merusak diri dan perasaan yang seseuai atau merusak diri.
  - c) Proyeksi waktu, meminta peserta didik memvisualisasikan kejadian yang

tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian dan seterusnya agar peserta didik dapat melihat bahwa hidupnya berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian.

- d) Teknik melebih-lebihkan, meminta peserta didik membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang paling menakutkan, kemudian melebih-lebihkan sampai pada taraf yang paling tinggi dengan tujuan agar peserta didik dapat mengontrol kekuatannya.

3. Teknik *Behavioral*, meliputi :

- a) *Dispute* tingkah laku, member kesempatan kepada peserta didik untuk mengalami kejadian yang menyebabkan berpikir irasional dan melawan keyakinan tersebut.
- b) Bermain peran, peserta didik melakukan *role play* tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional
- c) Peran rasional terbalik, yaitu meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi peserta didik yang irasional. Konseli melawan keyakinan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan yang diverbalisasikan.
- d) Pengalaman langsung, peserta didik secara sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah ( *coping skill*) yang telah dipelajari sebelumnya.
- e) Menyerang rasa malu, melakukan konformitas terhadap kekuatan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang melakukan dan

mendukung ketidaksihan  
lingkungan sekitar.<sup>13</sup> setujuan

#### d. Tujuan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Menurut Ellis, tujuan terapi perilaku emotif rasional (REBT) adalah untuk membantu klien mengadopsi filosofi hidup yang lebih realistis, yang berarti menunjukkan kepada konseli bahwa self-talk mereka adalah dan masih menjadi sumber utama gangguan emosional mereka. Pengalaman. Serdangkan menurut Mohammad Surya, tujuan dari terapi perilaku rasional emotif adalah:

1. Memperbaiki dan mengubah semua perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi lebih rasional dan logis sehingga konseli dapat mengembangkan diri.
2. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
3. Membangun kepentingan pribadi, pengarahan diri sendiri, toleransi, penerimaan ketidakpastian, fleksibilitas, komitmen, pemikiran ilmiah, pengambilan resiko, dan penerimaan diri konseli (Surya, 1988). Dengan demikian, terapi perilaku rasional emotif bertujuan untuk menghilangkan gangguan emosional yang merugikan diri sendiri (seperti kemarahan, rasa bersalah, kecemasan dan kemarahan) dan melatih klien untuk menghadapi realitas kehidupan secara rasional.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> I Wayan Dharmayana, dkk, “Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotiv Behavior Therapy (REBT) Untuk Menghilangkan Kecemasan Pada Klien”Prosding, 22 April 2017, diakses pada 4 november 2022, <http://www.gci.or.id>

<sup>14</sup> Hasan Bastomi, “Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)”, Journal of Guidance and Counselin, diakses pada 4 november 2022, <http://journal.iainkudus.ac.id>

**e. Langkah-langkah Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy***

1. Konselor berusaha menunjukkan kepada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan irasional. Klien harus belajar membedakan antara keyakinan rasional dan irasional. Konselor memiliki peran ganda mencoba mendorong, membujuk, bahkan membimbing klien untuk menerima ide-ide yang logis dan rasional.
2. Konselor memberi tahu konseli bahwa menyelesaikan masalah adalah tanggung jawabnya sendiri. Oleh karena itu, dalam pelatihan rasional-emosional, tugas konselor adalah menunjukkan dan menyadarkan konseli bahwa pikiran-pikiran yang diketahuinya akan menghantuinya jika ia terus berpikir tidak logis.
3. Tugas konselor adalah mengajak konseli menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang irasional. Konselor tidak cukup menunjukkan kepada konseli apa itu proses berpikir tidak logis, tetapi sebagai tambahan konselor harus berusaha membuat klien mengubah cara berpikirnya dengan menghilangkan ide-ide irasional.
4. Konselor membentuk pandangan realistis dan menghindari keyakinan irasional. Tugas konselor adalah menyerang inti pemikiran irasional klien dan mengajari mereka untuk mengganti pemikiran irasional dengan pemikiran rasional.

Beberapa langkah tersebut dapat diterapkan peneliti sehingga guru BK dalam hal ini harus mampu menunjukkan pemikiran tidak logis siswa yang menjadi penyebab ketidakamanan siswa akibat bullying di lingkungan sekitar. Ketika siswa mengetahui pemikirannya yang tidak logis atau hal-hal yang menimbulkan rasa percaya diri, maka guru dapat/dapat mengubahnya menjadi pemikiran yang

logis, misalnya: siswa yang menjadi percaya diri. Jika siswa mengetahui hal-hal yang tidak logis dalam pemikirannya, tugas guru BK adalah memberi tahu mereka akibat dari mengetahui hal-hal yang tidak logis dalam pemikirannya, tugas guru BK adalah memberi tahu mereka tentang konsekuensi dari pemikiran negatif/tidak logis yang dapat merugikan dirinya sendiri. Tahap terakhir yaitu guru meminta siswa yang bermasalah dengan kurang percaya diri untuk mengembangkan falsafah hidup yaitu melatih siswa untuk lebih percaya diri.<sup>15</sup>

**f. Kelemahan dan Kelebihan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy*.**

a. Kelebihan REBT

- 1) Pendekatan ini dengan cepat menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli. Sehingga perkembangan bisa dilakukan dengan cepat
- 2) Kaidah berfikir logis yang diajarkan kepada konseli dapat digunakan dalam menghadapi masalah yang lain.
- 3) Klien merasa dirinya mempunyai kemampuan intelektual dan kemajuan dari cara berfikir.

b. Kelemahan *REBT*

- 1) Ada konseli yang bisa dibantu melalui analisis logis dan filosofis, tetapi ada juga yang tidak cukup cerdas untuk membantu dengan cara berdasarkan logika ini.
- 2) Beberapa konseli begitu terputus dari kenyataan sehingga upaya untuk membawa mereka ke dunia nyata sangat sulit dicapai.
- 3) Ada juga klien yang sangat ingin mengalami gangguan emosi dan bergantung padanya dalam hidupnya serta tidak ingin melakukan perubahan lebih lanjut dalam hidupnya.

---

<sup>15</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008, h.96

### 3. *Bullying*

#### a. Pengertian *Bullying*

*Bullying* adalah kekerasan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap teman sebayanya. Dalam (Simbolon, 2012) disebutkan bahwa konsep *bullying* didasarkan pada bahasa Inggris yaitu taurus yang berarti banteng. Kerbau memiliki tanduk dan memelihara bebek. *Bullying* adalah penyalahgunaan kekuasaan berupa perilaku agresif atau tindakan merugikan yang dilakukan berulang kali oleh teman sebaya dan disertai dengan ketidakseimbangan kekuatan fisik dan psikologis antara pelaku dan korban. Ketidakseimbangan ini mungkin karena kekuatan fisik, status sosial dalam kelompok, atau ukuran kelompok. Mengetahui kelemahan seseorang, seperti penampilan, situasi keluarga, ketidakmampuan belajar atau sifat kepribadian, dan menggunakannya untuk menyakiti diri sendiri juga bisa menjadi sumber kekuatan. Belakangan, kekuatan pelaku meningkat dan korban kehilangan kekuatan, sehingga korban sulit mengatasi kesulitan.<sup>16</sup>

*Bullying* adalah masalah umum yang mempengaruhi hampir semua orang, keluarga, sekolah, bisnis dan masyarakat. tanpa memandang usia, jenis kelamin, ras, agama atau status sosial ekonomi. Efek *bullying* bisa berlangsung seumur hidup. *Bullying* memiliki konsekuensi finansial terkait hilangnya produktivitas, hilangnya jam kerja, ketidakhadiran, agresi di tempat kerja, pelecehan dan intimidasi. *Bullying* adalah perilaku berulang, sistematis dan mengorbankan, mempermalukan, berbahaya atau mengancam oleh seseorang atau sekelompok orang yang menimbulkan risiko terhadap kesehatan dan

---

<sup>16</sup> Tasya Anjum Adnina, Hadi Warsito Wiryosutomo, "Efektivitas Layanan Konseling Rational Emotive Behavior (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban *bullying*" jurnal bimbingan konseling, diakses pada 4 november 2022, <http://ejournal.unesa.ac.id>

keselamatan. Bullying melibatkan ketidakseimbangan kekuatan yang terjadi tanpa provokasi. Bullying dapat berupa kekerasan fisik dan verbal, intimidasi, penyebaran rumor, pencurian, perusakan properti orang lain, pelecehan seksual, intimidasi, orientasi ras atau etnis.<sup>17</sup>

Dengan demikian, dapat dilihat bahwa *bullying* merupakan masalah yang terjadi di mana-mana di lingkungan sosial. Serangan oleh pelaku intimidasi terjadi dalam konteks sosial di mana guru dan orang tua biasanya tidak menyadari masalahnya dan anak muda lainnya rentan terhadap situasi intimidasi, tetapi intimidasi teman sebaya memiliki karakteristik yang berbeda dengan kekerasan orang dewasa. Biasanya, kekerasan orang dewasa terhadap anak dilakukan oleh satu pelaku, *bullying* terhadap sesama siswa biasanya terjadi secara berkelompok. *Bullying* memiliki banyak definisi, terutama yang terjadi di konteks lain (tempat kerja, komunitas, komunitas virtual). Namun di sini saya membatasi konteksnya pada *bullying* di sekolah atau di kalangan siswa.<sup>18</sup>

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah perilaku agresif yang dapat berupa kekerasan fisik, verbal atau psikis, biasanya dilakukan secara berulang-ulang oleh orang yang lebih tua, orang yang lebih tua atau sekelompok orang terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih muda, lebih kecil, lebih lemah dan perilaku ini membuat pelaku atau sekelompok orang merasa sengsara baik secara fisik maupun mental. Secara umum, *bullying* fisik dan non fisik dapat membuat orang lebih mudah diingat.

---

<sup>17</sup> Masdin, "Fenomena Bullying Dalam Pendidikan" Jurnal Al-Ta'dib, Vol. 6 No. 2 Juli – Desember 2013. Diakses pada 2 februari 2023.

<sup>18</sup> Nunuk Sulisrudatin, SH, SIP, MSI, "Kasus Bullying Dalam Kalangan Pelajar (Suatu Tinjauan Kriminologi)." Jurnal Ilmiah Hukum Dirgantara, Volume 5 No.2, Maret 2015. Diakses pada 2 februari 2023.

## b. Bentuk-Bentuk Bullying

Bentuk *bullying* ada 4 Menurut barbaca colorasa, dimana bentuk-bentuk *bullying* tersebut di jelaskan sebagai berikut:

### 1) *Bullying* Verbal

*Bullying* verbal adalah salah satu perilaku yang mudah dilakukan dan merupakan langkah awal untuk bullying lebih lanjut. Bullying verbal ini berupa ejekan, fitnah, ejekan, hinaan, kritik kejam, teror, pelecehan, surat fitnah, gosip, dan lain-lain

### 2) *Bullying* fisik

Jenis ini merupakan perilaku yang terlihat dan mudah dilakukan, pelaku *bullying* fisik biasanya adalah orang bermasalah yang berfokus pada kejahatan lain seperti mengejar, menendang, menggigit, meludah dan merusak barang milik korban.

### 3) *Bullying* Rasional

*Bullying* rasional adalah pengucilan atau penghindaran korban, seperti sikap yang sering merugikan orang lain. Menatap, terengah-engah, hinaan, tawa mengejek dan bahasa isyarat mengejek.

### 4) *Bullying* Elektronik

*Bullying* elektronik adalah perilaku yang terjadi melalui media elektronik seperti laptop, handphone, internet, website, whatsapp, email, facebook dll. *Bullying* elektronik digunakan untuk melecehkan seseorang dengan mengirimkan gambar animasi, video, atau film yang menakutkan, menyusahkan, dan memalukan.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Yuli Permata Sari dan Welhendri Azwar, " Fenomena Bullying Siswa: Studi Tentang Motif Perilaku Bullying Di SMP Negeri 01 Painan, Sumatra Barat", Jurnal Pengembangan Masyarakat islam 10, no. 2 (2017) :346-347, diakses pada 4 november 2022, <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/ijtimaityya/article/download/2366/1760>.

Perilaku bullying digolongkan dalam salah satu contoh perilaku tercela karena akan memberikan banyak dampak buruk kepada orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Korban bullying bahkan dapat mengalami berbagai macam gangguan kesehatan baik itu kesehatan fisik atau kesehatan mental. Perilaku bullying terhadap seseorang dalam jangka waktu yang lama dapat membuat korban depresi atau dapat membuat korban melakukan hal-hal ekstrim seperti bunuh diri. Oleh karena itu kita harus menghindari perilaku bullying dalam kehidupan sehari-hari agar dapat membuat semua orang hidup bahagia

### c. Faktor Penyebab Terjadinya *Bullying*

#### 1) Keluarga

Seringkali, perilaku overprotektif orang tua dapat menyebabkan insiden *bullying*. Misalnya kehidupan orang tua yang kurang baik, perceraian, orang tua yang tidak baik-baik saja, sering bertengkar di depan anak, yang menyebabkan depresi dan stress pada anak

#### 2) Sekolah

Efek pemicu bullying biasanya terjadi di sekolah, dimana perilaku *bullying* diabaikan sehingga pelaku *bullying* semakin kuat saat melakukan bullying di sekolah dan guru kurang memperhatikan.

#### 3) Media Massa

Saripah mengutip kajian Kompas yang dikutip Masdin menunjukkan bahwa setelah menonton film, 58,9% meniru adegan, 64% anak-anak meniru gerakannya dan 43% mengikuti kata-katanya dalam sinetron yang berdampak buruk bagi penonton atau masyarakat. bahwa itu sebenarnya memicu intimidasi teman sebaya di sekolah.

#### 4) Budaya

Penjahat budaya. Situasi politik sudah berakhir, situasi ekonomi tidak menentu, ada masalah kecurigaan dan diskriminasi serta

etnosentrisme di masyarakat. Kondisi seperti itu biasanya mendorong seseorang pada tekanan mental, konflik, kesombongan dan maksiat.

5) Teman Sebaya

Salah satu pendorong terbesar perilaku *bullying* pada remaja adalah adanya teman sebaya yang memberikan pengaruh negatif dengan menyebarkan (baik secara aktif maupun pasif) keyakinan bahwa *bullying* bukanlah masalah besar dan normal. Saat itu, anak muda mengembangkan keinginan untuk tidak bergantung pada keluarga dan mulai mencari dukungan dan keamanan dari teman sebayanya. *Bullying* oleh karena itu karena formalitas diperlukan, beberapa anak siap untuk menggertak temannya di sekolah untuk membuktikan bahwa mereka akan diterima dalam kelompok, bahkan jika mereka merasa tidak nyaman.<sup>20</sup>

**d. Dampak Kasus *Bullying***

Ada 3 dampak *bullying* dimana ketiga dampak tersebut dijelaskan dibawah ini:

1) Dampak bagi korban *Bullying*

Hasil studi yang dilakukan oleh National Center for the Prevention of Youth Violence menunjukkan bahwa *bullying* dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan pada remaja yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi di sekolah. Jika *bullying* berlangsung lama dapat mempengaruhi harga diri siswa, meningkatkan isolasi sosial, mengarah pada perilaku menarik diri, membuat remaja rentan terhadap stres dan depresi, serta perasaan tidak aman. Dalam kasus ekstrim, *bullying* dapat menyebabkan remaja berperilaku sembrono, bahkan sampai membunuh atau bunuh diri.

---

<sup>20</sup> Ahmad mushlih dkk, Analisis Kebijakan Paud : Mengungkapkan Isu-Isu Menarik Seputar Paud, 203-205

Coloroso menjelaskan bahayanya jika bullying terjadi berulang kali pada korban. Konsekuensi bagi korban yaitu korban merasa tertekan dan marah pada dirinya sendiri, pelaku *bullying*, orang-orang disekitarnya dan dirinya sendiri, perilaku bullying, orang-orang disekitarnya dan orang dewasa yang tidak bisa atau tidak mau membantunya. Hal ini mulai mempengaruhi prestasi akademiknya. Tidak lagi mampu memikirkan cara-cara konstruktif untuk mengatur hidupnya, ia mungkin semakin mundur ke pengasingan. Dampak negatif dari bullying juga dapat dilihat pada penurunan skor tes inteligensi (IQ) dan kemampuan analisis siswa, dan beberapa penelitian telah menunjukkan adanya keterkaitan antara bullying dengan peningkatan depresi dan agresi.

## 2) Bagi Pelaku

Pelaku tersebut memiliki rasa percaya diri dan harga diri yang tinggi, cenderung agresif dengan perilaku kekerasan, tipikal kepribadian yang kuat, mudah marah dan memiliki kebutuhan yang kuat untuk mengendalikan orang lain. Orang yang bersalah atas kebutuhan untuk membully memiliki kebutuhan yang kuat untuk mengendalikan orang lain dan kurang memiliki empati terhadap target.

Siswa melakukannya terjebak dalam peran *bully*, tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, tidak dapat melihat perspektif lain, kurang empati, dan menganggap dirinya kuat dan suka mempengaruhi pola hubungan sosial di masa depan. Dengan intimidasi, pelaku menganggap bahwa dia memiliki kekuatan atas situasi tersebut. Jika *bullying* ini dibiarkan berlanjut tanpa intervensi, maka dapat menimbulkan perilaku lain seperti kekerasan terhadap anak dan perilaku kriminal.

- 3) Dampak bagi peserta didik lain yang menyaksikan *bullying* (*bystanders*)

Jika *bullying* tidak diperhatikan, siswa lain yang hadir mungkin menganggap bahwa *bullying* adalah perilaku yang dapat diterima secara sosial. Dalam kondisi ini, beberapa siswa mungkin bergabung dengan pelaku *bullying* karena takut menjadi target selanjutnya, dan beberapa mungkin hanya diam dan tidak melakukan apa-apa, dan yang terburuk, merasa tidak perlu menghentikan mereka.

#### e. Solusi Kasus *Bullying*

Perilaku kasus *bullying* dapat menyebabkan korban *bullying* khawatir, tertidur, lama kelamaan, merasa sedih, bersalah, depresi bahkan bunuh diri, perilaku *bullying* sangat efektif di lingkungan sekolah terutama dalam kegiatan siswa, karena perilaku *bullying* para korban lagi-lagi tidak semangat sekolah, yang berujung pada penurunan prestasi, kurang percaya diri dan juga putus sekolah. Solusi yang mungkin untuk intimidasi meliputi:

- 1) Pendidik harus berkomitmen untuk menciptakan lingkungan keluarga atau sekolah untuk kasus anti-*bullying* sejak dini dan memperlakukan diri sendiri dan orang lain dengan baik.
- 2) Membantu anak mengembangkan sikap positif, sehingga anak dapat berperilaku dan berpikir positif, menghargai diri sendiri dan orang lain, percaya diri dan berani mengakui hak-haknya.
- 3) Membina Komunikasi positif antara orang tua dan anak dianjurkan. Jelaskan bahaya dan akibat *bullying* pada anak.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Ahmad mushlih, dkk, *analisis kebijakan paud : mengungkapkan isu-isu menarik seputar paud*, 2006

## B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu digunakan untuk dasar pendukung ketika melakukan penelitian. Penelitian terdahulu dapat dicantumkan satu atau lebih variabel yang sama dengan analisis yang akan diteliti. Pada penelitian ini, penulis mengacu pada penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Berikut beberapa penelitian yang dijadikan telaah bagi peneliti.

Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Dewi Melati, Siti Fatimah dan Ardian Renata Manuardi. Pada tahun 2022 dengan “Judul *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam menangani kecemasan sosial korban *bullying*”. Perbedaannya adalah penelitian tersebut termasuk penelitian kualitatif deskriptif dan menggunakan layanan konseling individu sedangkan pada penelitian ini termasuk kuantitatif dan menggunakan layanan konseling kelompok, selain itu pada tempat penelitiannya penelitian ini dilakukan di persamaannya adalah sama-sama menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) dan masalah yang diteliti yaitu mengenai korban *bullying*.

Pada penelitian tersebut kegiatan konseling individu menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam menangani kecemasan sosial korban *bullying* cukup memberikan perubahan pada siswa, sebelum diberi layanan siswa tidak mau sekolah karena merasa takut dan khawatir dan merasa tidak percaya diri. Persoalan yang dialami siswa dapat diatasi dengan diberikannya layanan konseling individu dengan teknik kognitif, teknik emotif, dan teknik behavior dengan maksud mengubah pikiran yang tidak logis menjadi logis atau rasional.

Penelitian yang dilakukan Konitatul Indah Faroha dalam penelitian skripsinya pada tahun 2021, dengan judul “Aplikasi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dengan Teknik Kognitif Sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Desa Kesek Labang Bangkalan”. Perbedaannya adalah penelitian tersebut termasuk penelitian kualitatif menggunakan teknik kognitif dan meneliti tentang upaya membangun regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir, tempat penelitian di desa kesek labang bangkalan, sedangkan penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif, tidak menggunakan teknik kognitif dan meneliti kasus korban *bullying*, perbedaan

tempat penelitian, penelitian ini dilakukan di MTsN 2 Kudus, Jepang Mejobo Kudus. Persamaannya adalah mengenai pendekatan yang sama-sama menggunakan *Rational Emotive Behavioral Therapy*.

Konseling dilaksanakan dalam lima tahapan yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan *follow up*. Teknik kognitif diterapkan pada konseli sesuai dengan kondisi konseli. Selain argumen pengubah kognisi, motivasi, penguatan dan pemberian tugas juga diberikan untuk mencapai keefektifan dalam konseling, Hasil pelaksanaan konseling REBT dengan teknik kognitif sebagai upaya membangun regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir di Desa Kesek dikatakan berhasil. Perubahan dari diri konseli sudah mulai tampak baik dalam pikiran, perasaan maupun Pikiran konseli sudah rasional, konseli juga mulai mengontrol diri dan emosinya pada saat terjadi masalah.

Penelitian yang dilakukan oleh Erismon Erismond dan Yeni Karneli dalam penelitiannya yang berjudul, “Efektivitas pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi perilaku *bullying* siswa”, pada tahun 2021, perbedaannya adalah penelitian tersebut menggunakan Instrumen skala perilaku *bullying* sedangkan pada penelitian ini menggunakan skala korban *bullying* jadi yang diteliti dalam penelitian ini adalah korban *bullying* bukan pelaku *bullying*, selain itu perbedaannya yaitu terletak pada tempat penelitiannya. Penelitian ini dilakukan di MTsN 2 Kudus. Persamaannya adalah sama-sama menerapkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT),

Teknik analisis data menggunakan statistik nonparametrik dengan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Uji Kolmogorov Smirnov 2 Independent*. Sesudah siswa diberikan perlakuan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam kelompok, skor *posttest* mengalami penurunan skor. Perolehan skor *posttest* kelompok eksperimen sebesar 75,3 dengan nilai mean sebesar 75,3 dan skor perilaku *bullying* siswa berada pada kategori rendah. Selisih skor nilai mean perilaku *bullying* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 44,1. Jadi, penurunan skor yang terjadi adalah sebesar 44,1. Perbedaan perolehan skor perilaku *bullying* tersebut adalah akibat diberikan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam format kelompok. Selain itu perbedaan perilaku

bullying sebelum dan sesudah perlakuan berupa pendekatan REBT dalam format kelompok dibuktikan dengan uji hipotesis angka probabilitas sig Asymp. Sig. (2-tailed) perilaku *bullying* sebesar 0,005 atau probabilitas di bawah alpha ( $0,005 < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan perilaku bullying kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam format kelompok.

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Mahfud dalam penelitian skripsinya yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Dampak *Bullying* di Sekolah”. Pada tahun 2019. Perbedaannya adalah penelitian tersebut bertujuan untuk mengurangi dampak *bullying* di sekolah sedangkan pada penelitian ini meneliti tentang cara mengatasi korban bullying, selain itu perbedaannya terletak pada tempat penelitian, penelitian ini dilakukan di MTsN 2 Kudus. Persamaan dari penelitian tersebut adalah sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT), dan topik yang di bahas sama-sama tentang bullying.

Berdasarkan hasil Penelitian yang telah dilakukan bahwa ada pengaruh Konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terdapat penurunan dampak siswa korban *bullying* di sekolah. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan atau penurunan antara hasil skor *pretest* dengan rata – rata 146,53 sedangkan hasil skor *posttest* dengan rata-rata 87,75 atau dapat menurunkan sebesar 41,14% dan didukung oleh data yang menunjukkan adanya penurunan yang signifikan yang ditunjukkan oleh hasil nilai Asymp.Sig. (2-tailed) adalah 0,012. Bahwa nilai Asymp.Sig  $< 0,05$  maka  $H_a$  diterima,  $H_0$  ditolak. Hal tersebut membuktikan bahwa konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat menurunkan atau mengurangi dampak korban *bullying* di sekolah.

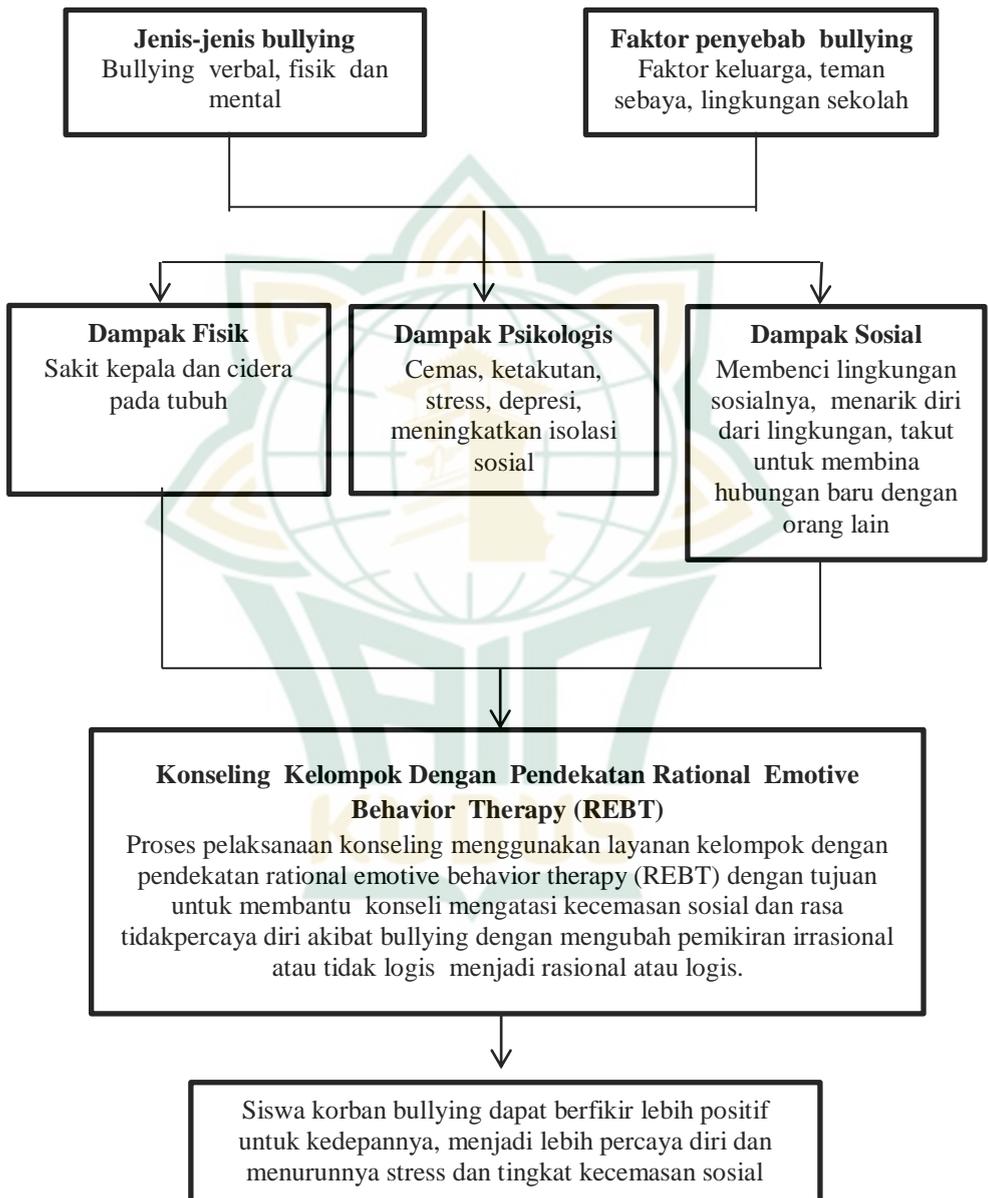
### C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir yaitu pengumpulan dan pengorganisasian semua unsur atau bagian mengenai relasi antara variabel yang terstruktur berdasarkan pengetahuan yang dijelaskan. Menurut pengetahuan yang sudah dijelaskan, berikutnya dianalisa dengan runtun dan nyata supaya menghasilkan unsur atau bagian mengenai hubungan antar variabel yang dianalisis.

Pengumpulan dan pengorganisasian mengenai hubungan variabel tersebut, berikutnya dilakukan untuk merumuskan hipotesis. Permasalahan yang diteliti yaitu korban *bullying* yang dilakukan di kelas VIII MTsN 2 Kudus. Rendahnya kepercayaan diri peserta didik korban *Bullying* akibat suatu pikiran yang tidak logis subyek penelitian akan dibantu oleh peneliti dapat mengubah perilaku tersebut.

Pemikiran atau pemahaman tentang sesuatu jika dipandang secara tidak logis, selalu menjadi penyebab kecemasan rasa ancaman yang mengakibatkan gangguan psikis pada diri seseorang. Untuk itu peneliti menggunakan konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* pada proses berfikir secara rational sehingga tepat digunakan untuk mengatasi masalah kecemasan sosial dan rendahnya kepercayaan diri korban *bullying* yang bersumber dari pemikiran yang irasional. Ellis (dalam buku yang di terbitkan oleh Correy) menyatakan bahwa “terapis *Rational Emotive Behaviour Therapy* berusaha membantu mereka mengatasi kesakitan, kebencian dan depresi.

Gambar 2. 1  
Kerangka Berfikir



#### D. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara mengenai permasalahan yang dianalisis. Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Oleh karena itulah maka penulis dituntut kemampuannya untuk merumuskan hipotesis ini dengan jelas.

Jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian ada dua, hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ), yang dimaksud dengan hipotesis nol ( $H_0$ ) adalah selisih variabel pertama dengan variabel kedua adalah nol atau nihil, sedangkan hipotesis alternative ( $H_a$ ) adalah adanya hubungan antara dua variabel atau lebih variabel.

$H_0$  : Pelaksanaan konseling behavioral melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) tidak efektif untuk mengatasi perilaku *bullying* siswa kelas VIII di MTsN 2 Kudus, sehingga tidak ada perubahan sebelum dan sesudah diberikan layanan.

$H_a$  : Pelaksanaan konseling kelompok melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) efektif untuk mengatasi perilaku *bullying* siswa kelas VIII di MTsN 2 Kudus sehingga terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah di berikan layanan.