

**PENGARUH BIMBINGAN KONSELING ISLAM PENDEKATAN
RATIONAL *EMOTIF THERAPY* DALAM MENURUNKAN PERILAKU
BULLYING SISWA DI SMK
(Studi Pre-Eksperimen di SMK Wicaksana Al-Hikmah 02 Brebes)**

Tesis

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Magister PAI



Disusun Oleh :

Dian Naeli Sa'adah, S.Psi

(21502200050)

**PROGRAM MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2024**

PENGARUH BIMBINGAN KONSELING ISLAM PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIF THERAPY* DALAM MENURUNKAN PERILAKU *BULLYING* SISWA DI SMK
(Studi Pre-Eksperimen di SMK Wicaksana Al-Hikmah 02 Brebes)

Oleh :

Dian Naeli Sa'adah
NIM : 2150220005

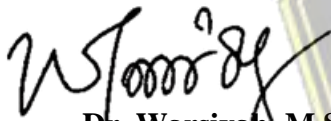
Pada Tanggal:

17 Shafar 1446 H
22 Agustus 2024 M


Telah disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Warsiyah, M.S.I
NIDN. 211521035


جامعة سلطان أبو نوح الإسلامية


Dr. Muna Madrah, M.A
NIDN. 211516027

Mengetahui :

Program Magister Pendidikan Agama Islam
Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Ketua Program Studi



DR. Agus Irfan M.PI
NIDN. 210513020

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH BIMBINGAN KONSELING ISLAM PENDEKATAN RATIONAL
EMOTIF THERAPY DALAM MENURUNKAN PERILAKU BULLYING
SISWA DI SMK**

(Studi Pre-Eksperimen di SMK Wicaksana Al-Hikmah 02 Brebes)

Oleh :

Dian Naeli Sa'adah

21502200050

Tesis ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Studi Magister Pendidikan Agama Islam
Unissula Semarang

Tanggal : Semarang, 27 Agustus
2024 Dewan Penguji Tesis,

Penguji I



Dr. Muna Yastuti Madrah, MA

NIDN. 215516027

Penguji II



Dr. Hidayatus Sholihah, M.Ed.M.Pd

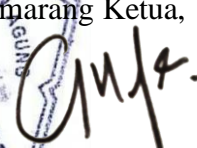
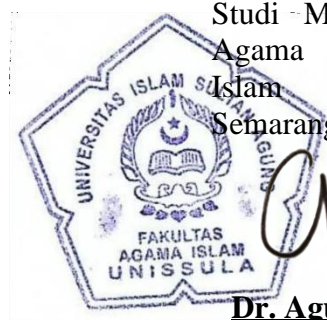
NIDN. 215513020

Penguji III



Drs. H. Ali Bowo Tjahjono, M.Pd
NIDN. 215585001

Studi - Magister Pendidikan
Agama Islam Universitas
Islam Sultan Agung
Semarang Ketua,



Dr. Agus Irfan, S.H.I, M.P.I.

NIDN. 210513020

MOTTO

“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok).

Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim”.

(Q.S Al-Hujurat: 11)

“Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk.”

(Q.S An-Nahl: 125)

“Barang siapa yang mengerjakan kebajikan, maka (pahalanya) untuk dirinya sendiri dan siapa yang berbuat jahat, maka (akibatnya) menjadi tanggungan dirinya sendiri. Tuhanmu sama sekali tidak menzalimi hamba-hamba(-Nya)”.

(Q.S Fushshilat: 46)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Penulis persembahkan karya sederhana ini kepada :

Bapak Asikin (Alm) dan Ibu Taminah (Alm) tersayang, yang senantiasa memanjatkan doa disetiap sujudnya, memberikan dukungan, kasih sayang dan perhatian semasa hidupnya yang tentunya selalu penulis rindukan doa-doanya. Teruntuk kakak tersayang, motivator sekaligus *support system* dalam hidup penulis Dr. Agus Irfan, M.Pd.I, suamiku Mas Nizam, Anaku Arion Syakib serta anggota keluargaku, Yuyu Mu'minah, Mas Taufiqqurrahman, Yuyu Ida Farida, Mas Alimun Hakim, Mas Amri serta adek tersayang Sofyan Hadi dan Riza Arif Taufani yang telah memberikan ruang untuk bertukar pikiran.

Dosen pembimbing tesis, Ibu Dr. Warsiyah, M.Si dan Ibu Dr. Muna Yastuti Madrah, M.A yang selalu memberikan arahan, pengetahuan yang baru, masukan dan motivasi.

Dengan adanya dukungan dari beliau, penulis selalu bersemangat untuk menyelesaikan karya sederhana ini.

UNISSULA, almamater yang telah memberikan pengalaman dan kesempatan kepada penulis untuk menemukan hal – hal baru.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr Wb...

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan ridho yang telah diberikan kepada penulis sehingga karya yang sederhana ini mampu penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-2 Magister Pendidikan Agama Islam. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan agung Nabi Muhammad SAW, semoga kita senantiasa mendapatkan syafaat dari baginda Rasul.

Penulis menyadari dalam menjalankan karya ini terdapat banyak kendala dan rintangan yang muncul, namun berkat bantuan, dukungan serta motivasi yang diberikan oleh semua pihak baik secara moril maupun materil, semua hal yang terasa berat menjadi ringan.

Akhirnya dengan penuh kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Muhammad Muhtar Arifin Sholeh, M.Lib.selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan kemudahan dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Bapak Dr. Agus Irfan, M.Pd.I selaku Kaprodi Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam UNISSULA yang telah bersedia membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan pengetahuan yang baru, mengajak penulis untuk memiliki pandangan yang lebih luas sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini dengan baik.
3. Ibu Dr. Warsiyah, M.Si dan Ibu Dr. Muna Yastuti Madrah, M.A, selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan masukan yang terbaik bagi penulis, tak segan memberikan bantuan, perhatian support dan kesempatan kepada penulis untuk mengembangkan *soft skill* kepada penulis.

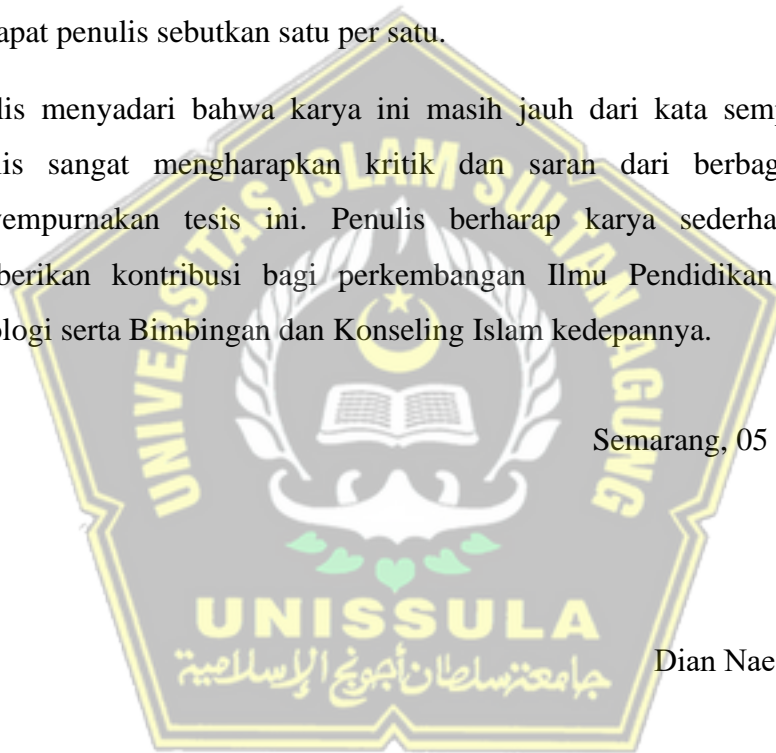
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sultan Agung selaku tenaga pengajar yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dan berbagai pengalaman bagi penulis selama menepuh pendidikan di UNISSULA.
5. Bapak Alimun Hakim, M.Pd dan Ibu Chika, S.Pd selaku Admin yang telah memberikan bantuan serta kerjasama dengan memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi hingga tesis ini selesai.
6. Bapak Kharis Yusman, S.Kep, Ners selaku Kepala Sekolah dan Ibu Inke Pratiwi, S.Psi selaku guru BK di SMK Wicaksana Al-Hikmah yang telah memberikan izin serta memberikan bantuan selama proses penelitian berlangsung.
7. Ibu Ayu Nur Seftiyani, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah membantu terlaksananya penelitian tesis hingga selesai serta memberikan kemudahan bagi penulis dalam pengumpulan data penelitian.
8. Siswa SMK Wicaksana Al-Hikmah Brebes khususnya bagi siswa yang bersedia menjadi subjek penelitian, yang tentunya telah berkenan meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dengan mengisi skala penelitian dan bersedia mengikuti sesi konseling hingga akhir.
9. Almarhum Kedua Orangtuaku tersayang Ibu Taminah dan Bapak Asikin, terimakasih telah memberikan doa dan ridhonya disemasa hidup untuk peneliti melanjutkan pendidikan di jenjang Perguruan Tinggi, memberikan dukungan, kasih sayang, dan kalian adalah alasan peneliti berusaha bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dengan tepat waktu.
10. Kepada keluarga penulis Yuyu Mu, Yu Ida, Mas Taufiq, Mas Ali dan Mas Amri, Ummi Nia, Anteu Zuni dan sofyan hadi terimakasih atas segala dukungannya dan hiburannya selama peneliti mengerjakan tesis.
11. Terimakasih Mas Agus dan Mas Nizam yang selalu meluangkan waktu untuk diajak berdiskusi selama pengerjaan tesis, memberikan motivasi dan tanpa segan memberikan bantuan kepada penulis.

12. Sahabat-sahabatku Fitria Khoirun Nisa',S.Psi dan Siti Lina Indriyah, S.Psi terimakasih telah banyak berbagi cerita, meluangkan waktu satu sama lain, memberikan dukungan serta membantu penulis baik selama perkuliahan maupun dalam proses menyelesaikan tesis.
13. Mbak Anita, M.Psi.,Psikolog yang telah berkenan membantu penulis untuk dimintai pendapat, berbagi kisah dan pelajaran terkait penelitian.
14. Berbagai pihak yang turut serta memberikan doa kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan tesis ini. Penulis berharap karya sederhana ini mampu memberikan kontribusi bagi perkembangan Ilmu Pendidikan Agama Islam, Psikologi serta Bimbingan dan Konseling Islam kedepannya.

Semarang, 05 September 2024

Dian Naeli Sa'adah,S.Psi.



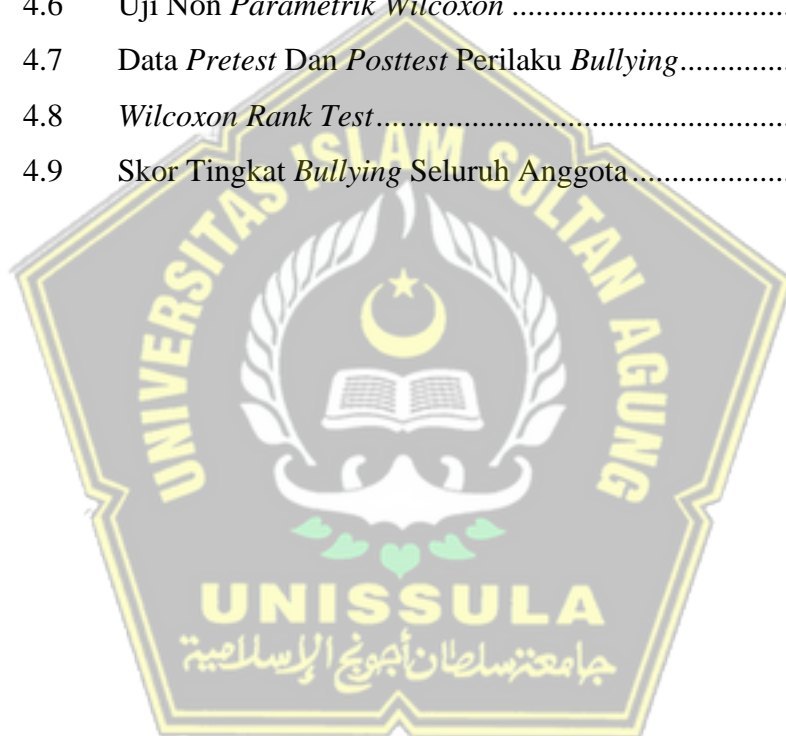
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN	
JUDUL	Erro
r! Bookmark not defined.	
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah	Erro
r! Bookmark not defined.	
1.3 Tujuan Penelitian.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
1.4 Manfaat Penelitian.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
2.1 Kajian Teori	6
2.1.1 Perilaku <i>Bullying</i>	6
2.1.2 Bimbingan Konseling Islam	18
2.1.3 Terapi Rasional Emotif (<i>Rational Emotif Therapy</i>) ...	24
2.1.4 Bimbingan Konseling Islam Berbasis Terapi Rasional Emotif	Erro
r! Bookmark not defined.	

	2.1.5 Asas-asas Bimbingan Konseling Islam	22
	2.2 Penelitian Terdahulu yang Relevan	30
BAB III	METODE PENELITIAN	32
	3.1 Jenis Penelitian.....	32
	3.2 Desain Penelitian.....	32
	3.3 Populasi dan Sampel	33
	3.4 Peranan dan Posisi Peneliti dalam Penelitian	34
	3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	34
	3.6 Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
	4.1 Orientasi Kanchah Penelitian dan Persiapan Penelitian.....	38
	4.2 Prosedur Eksperimen	40
	4.3 Analisis Data Hasil Penelitian.....	46
	4.3.1 Uji Asumsi.....	46
	4.3.2 Deskripsi Data Penelitian	49
	4.4 Pembahasan.....	51
	4.5 Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
	5.1 Kesimpulan	54
	5.2 Saran.....	55
	DAFTAR PUSTAKA	56
	LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel	4.1	Kategori Jawaban Instrumen Penelitian..... 40
Tabel	4.2	Sebaran Item Skala Perilaku <i>Bullying</i> 40
Tabel	4.3	Tahapan Penelitian 43
Tabel	4.4	<i>Tests of Normality</i> 47
Tabel	4.5	<i>Paired Samples Statistics</i> 47
Tabel	4.6	Uji Non Parametrik <i>Wilcoxon</i> 48
Tabel	4.7	Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Perilaku <i>Bullying</i> 49
Tabel	4.8	<i>Wilcoxon Rank Test</i> 49
Tabel	4.9	Skor Tingkat <i>Bullying</i> Seluruh Anggota..... 51



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Pola <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	32
Gambar 4.1 Histogram Skor <i>Pretest</i> Perilaku <i>Bullying</i>	50
Gambar 4.2 Histogram Skor <i>Posttest</i> Perilaku <i>Bullying</i>	50



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A Skala Perilaku Bullying	59
Lampiran B Surat Izin Penelitian Dan Dokumentasi	67



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap siswa dilahirkan ke dunia dengan membawa kondisi mental dan fisik yang berbeda. Kondisi yang menjadi pembawaan itu selanjutnya akan terus tumbuh dan berkembang. Namun pertumbuhan dan perkembangan itu tidak dapat terjadi dengan sendirinya. Untuk dapat tumbuh dan berkembangnya apa-apa yang dibawa sejak lahir itu, diperlukan sarana dan prasarana yang semuanya berada dalam diri dan lingkungan siswa yang bersangkutan. Sarana dan prasarana itu dapat berupa makanan, sosio-emosional, kelengkapan belajar dan latihan serta suasana yang memungkinkan berlangsungnya pertumbuhan itu sendiri (Hanum, 2018). Masalah lingkungan sosial sekolah yang dihadapi peserta didik sangat bervariasi, salah satunya yang sedang marak terjadi di lingkungan sekolah saat ini adalah fenomena *school bullying* (pembulian pada siswa yang terjadi di sekolah), hal ini tidak saja mencoreng citra pendidikan yang selama ini dipercaya oleh banyak kalangan sebagai sebuah tempat dimana proses *humanisme* berlangsung, tetapi juga dapat merubah kondisi sekolah yang awalnya menjadi tempat menimba ilmu dengan suasana yang menyenangkan, namun berubah menjadi suasana yang menakutkan, menimbulkan trauma, bahkan dapat menjadi mimpi buruk bagi si korban (Nuryasinta et al., 2018).

Secara realita banyak masalah-masalah rumit yang sering dialami oleh setiap siswa sebenarnya berasal dari dalam dirinya. Sehingga tanpa sadar siswa dapat menciptakan suatu permasalahan yang erat kaitannya dengan kemampuan serta keyakinan pada diri misalnya siswa bersikap pasif, menghindari tugas yang sulit, aspirasi lemah dan komitmen yang rendah, terlalu fokus pada kekurangan diri, tidak melakukan upaya apapun, berkecil hati karena kegagalan, menganggap kegagalan adalah karena kurangnya kemampuan atau nasib buruk, mudah khawatir, stress dan menjadi depresi, memikirkan alasan untuk gagal (Prayitno & Amti, 2008).

Basri (2015) menyatakan bahwa pelajar sebagai kelompok remaja memiliki permasalahan kehidupan yang kompleks dalam rentang perkembangannya menuju kedewasaan. Meskipun permasalahan remaja sebenarnya merupakan hasil dari interaksi remaja itu sendiri dengan lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan sosial, dimana remaja yang tidak mampu melakukan tugas-tugas perkembangannya, termasuk melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosialnya, akan mengalami berbagai masalah baik masalah pribadi maupun psikososial salah satunya *bullying* serta kenakalan remaja yang lainnya.

Prevelensi angka *bullying* pada siswa semakin mengkhawatirkan. Komisi Perlindungan Anak Indonesia mencatat bahwa ada kenaikan yang sangat signifikan terhadap kasus *bullying* di sekolah. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2020) mengidentifikasi bahwa dari tahun 2011-2019 mendapat laporan kasus kekerasan sebanyak 37.381 jiwa. Secara khusus untuk kasus *bullying* mencapai 2.473 kasus, dan pada tahun 2023 KPAI mengungkap sekitar 3.800 kasus perundungan di Indonesia sepanjang hampir 2023 dan hampir separuhnya terjadi di Lembaga pendidikan termasuk pondok pesantren (Elaine, 2024). Jika dilihat bahwa kasus tersebut akan memiliki potensi mengalami kenaikan. Perilaku *bullying* atau perundungan merupakan bentuk kekerasan di sekolah yang memiliki dampak serius terhadap korbannya. *Bullying* merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara berulang oleh pelakunya sebab adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pihak yang terlibat. *Bullying* juga dipandang sebagai suatu serangan baik secara emosional, verbal dan fisik kepada seseorang atau sekelompok orang yang rentan dan tidak mampu membela diri (Octavianto, 2017).

Menurut Wang, Lannotti dan Nansel (2009) dalam (Dwi Madyo Utomo, 2019) membagi *bullying* menjadi empat kategori yaitu: fisik, verbal, relasional, dan *cyberbullying*. *Bullying* relasional adalah manipulasi hubungan teman sebaya dengan tujuan perilaku menyakiti melalui perilaku seperti pengucilan sosial dan penyebaran rumor (Crick & Grotpeter 1995). Hampir semua perilaku *bullying* relasional terjadi di sekolah sehingga konselor memiliki peran yang besar terhadap pencegahan serta penanggulangan perilaku *bullying*. Hermann & Finn

(2002) menyatakan bahwa konselor sekolah memiliki tanggung jawab yang besar baik secara etis maupun legal untuk mengusahakan agar siswa merasa aman dan berkembang di sekolah, sehingga konselor perlu meninjau ulang untuk merancang serta menerapkan program konseling yang efektif untuk mengatasi perilaku *bullying* di sekolah. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menangani *bullying* yaitu *rational emotive therapy*. Menurut Corey (Nova Erlina dkk, 2016) *rational emotive therapy* yaitu mencari solusi untuk fokus pada aspek berpikir, penilaian, keputusan dan arah, dari pada berurusan dengan perasaan. Albert Ellis (Mohammad Surya, 2003:15) mengatakan, “dalam *Rational Emotive Therapy* manusia itu bersifat rasional dan juga irasional”.

Masalah-masalah emosional terletak dalam berfikir yang tidak logis, dengan mengoptimalkan kekuatan intelektualnya, seseorang dapat membebaskan dirinya dari gangguan emosional. Para penganut teori RET percaya bahwa tidak ada orang yang disalahkan dalam segala sesuatu yang dilakukannya, tetapi setiap orang bertanggung jawab akan semua perilakunya. *Rational emotive therapy* ini bertujuan agar individu mampu berfikir ilmiah terhadap suatu keadaan yang terjadi pada diri dan lingkungannya, dengan mengedepankan pola berfikir rasional (logis), dan menghilangkan gangguan emosi yang dapat merusak diri, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dengan optimal, dengan pemikiran yang rasional individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Saputri & Zuhri, 2022) menyatakan bahwa setelah dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik wali kelas, perilaku *bullying* pada siswa menurun sehingga bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* efektif dalam mengatasi perilaku *bullying* pada siswa di MAN Kota Blitar. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Corey (Erlina & Fitri, 2016) Kesimpulan dari kegiatan konseling individu menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam menangani kecemasan sosial korban *bullying* cukup memberikan perubahan pada siswa. Tujuan utama konseling individual menggunakan

teknik REBT adalah untuk menolong klien memahami hidup mereka dapat lebih produktif dan logis (Thahir & Rizkiyani, 2016).

Berdasarkan hasil observasi dalam lingkungan sekolah bahwa untuk mengatasi perilaku *bullying* yang terjadi dikalangan siswa-siswi di sekolah, teknik *Rational Emotive Therapy* ini dinilai afektif dalam menurunkan perilaku *bullying* pada siswa/i, hal ini dikarenakan teknik ini dapat membantu merasionalkan (logis/baik) pikiran dan perasaan yang dimiliki oleh si pelaku *bullying* yang akan berdampak terhadap perilakunya, sehingga perilaku *bullying* yang dimunculkan oleh si pelaku *bullying* dapat menurun secara bertahap. Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Pendekatan *Rational Emotif Therapy* Untuk Menurunkan Perilaku *Bullying* Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan”.

Penelitian ini merupakan pengembangan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Abdul Kodir, S.Pd.I (2016), yaitu “*Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Berbasis Islam dalam menanggulangi perilaku *bully* siswa”, pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Yogyakarta, dari hasil analisis yang telah dilakukan oleh Abdul Kodir mengatakan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis islam efektif dalam menanggulangi perilaku *bullying* siswa kelas X SMA Negeri 11 Yogyakarta (Nuryasinta et al., 2018).

Keterbaruan penelitian ini dari penelitian sebelumnya yaitu subjek dan lokasi penelitian yang berbeda serta metode bimbingan yang dilakukan yakni bimbingan konseling Islam Pendekatan *Rational Emotif Therapy*.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang diatas sehingga didapatkan suatu rumusan masalah dalam penelitian, yakni Apakah Terdapat Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Pendekatan *Rational Emotif Therapy* Efektif dalam Menurunkan Perilaku *Bullying* pada Siswa SMK Al-Hikmah Benda?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bahwa Bimbingan Konseling Islam Pendekatan *Rational Emotif Therapy* Memiliki Pengaruh Dalam Menurunkan Perilaku *Bullying* pada Siswa SMK Al-Hikmah Benda.

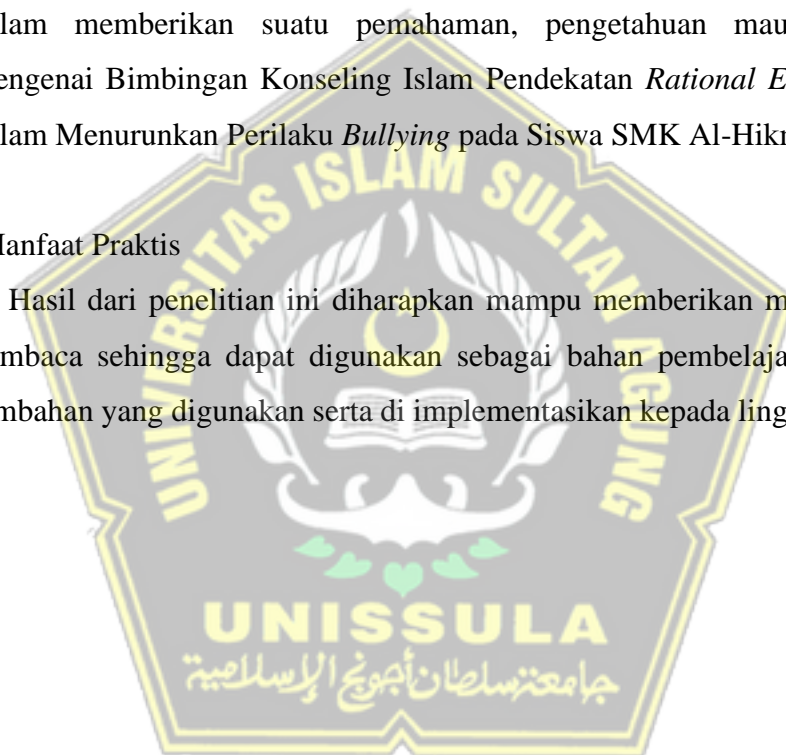
1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Harapan peneliti dengan adanya penelitian ini yakni mampu berkontribusi dalam memberikan suatu pemahaman, pengetahuan maupun jawaban mengenai Bimbingan Konseling Islam Pendekatan *Rational Emotif Therapy* dalam Menurunkan Perilaku *Bullying* pada Siswa SMK Al-Hikmah Benda.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat kepada pembaca sehingga dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran atau ilmu tambahan yang digunakan serta di implementasikan kepada lingkungan sosial.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Perilaku *Bullying*

1. Pengertian Perilaku *Bullying*

Perilaku *bullying* merupakan perilaku yang berdampak negatif di beberapa aspek kehidupan (fisik, psikologis, maupun sosial individu), khususnya remaja (Sejiwa, 2008: 25). Hal tersebut dapat menghambat perkembangan mereka, terlebih lagi bahwa siswa sekolah pada jenjang SMA merupakan bagian daripada fase remaja itu sendiri. Bimbingan dan konseling sendiri memiliki peran vital untuk membantu menangani masalah tersebut, bahkan bisa dikatakan strategis karena bimbingan dan konseling merupakan aspek pendidikan yang memiliki kesempatan kontak langsung dengan pribadi siswa.

Menurut Siswati dan Widayanti (2009) perilaku *bullying* merupakan salah satu bentuk dari perilaku agresi. Seperti ejekan, hinaan, dan ancaman seringkali merupakan sebagai suatu pancingan yang dapat mengarah ke agresi. Menurut Coloroso (Siswati & Widayanti, 2009) *bullying* akan selalu melibatkan adanya ketidakseimbangan kekuatan, niat untuk mencederai, ancaman agresi lebih lanjut, dan teror. Menurut Smith dan Thompson (Yusuf & Fahrudin, 2012) bully diartikan sebagai seperangkat tingkah laku yang dilakukan secara sengaja dan menyebabkan kecederaan fisik serta psikologikal yang menerimanya. Sehingga dapat diartikan bahwa pelaku *bullying* ini menyerang korban secara sadar dan sengaja tanpa memikirkan kondisi korban.

Perilaku *bullying* telah lama menjadi bagian dari dinamika yang ada di sekolah. *Bullying* sering dikenal dengan istilah pemalakan, pengucilan, serta intimidasi. *Bullying* merupakan perilaku dengan karakteristik melakukan tindakan yang merugikan orang lain secara sadar dan dilakukan secara berulang-ulang dengan penyalahgunaan kekuasaan

secara sistematis. Perilaku ini meliputi tindakan secara fisik seperti menendang dan menggigit, secara verbal. Semua tindakan *bullying*, baik fisik maupun verbal, akan menimbulkan dampak fisik maupun psikologis bagi korbannya. Dampak *bullying* pada korban diantaranya kesehatan fisiknya menurun, dan sulit tidur (Rigby dan Thomas dalam Sudibyo, 2012). Jika ini terjadi pada siswa maka dapat dipastikan kehidupan efektif sehari-hari mereka akan terganggu dan kegiatan belajarnya menjadi tidak optimal.

Perilaku *bullying* adalah penggunaan kekuasaan atau kekuatan untuk menyakiti seseorang atau kelompok sehingga korban merasa tertekan, trauma, tidak berdaya, dan peristiwanya terjadi berulang-ulang (Djuwita, 2006: 2). *Bullying* melibatkan kekuatan dan kekuasaan yang tidak seimbang, sehingga korban berada pada kondisi yang tidak berdaya untuk mempertahankan diri secara efektif melawan tindakan negatif yang diterimanya. *Bullying* akan selalu melibatkan adanya ketidakseimbangan kekuatan, niat untuk mencederai, ancaman agresi lebih lanjut, dan teror (Colorosa, 2007: 44). Seseorang dapat dikatakan menjadi korban *bullying* apabila ia diperlakukan negatif (secara sengaja membuat luka, ketidaknyamanan melalui kontak fisik, melalui perkataan, atau dengan cara lain) baik satu kali atau berkali-kali bahkan terkadang menjadi sebuah pola yang dilakukan berulang-ulang.

Perilaku *Bullying* di Sekolah Menurut Salmivalli terdapat enam peran terjadinya perilaku *bullying*, yaitu:

- a. *Bully*, yaitu pelaku utama *bullying*.
- b. *Assisting the bully*, yaitu teman pelaku *bullying*.
- c. *Reinforcing the bully*, yaitu orang yang mendukung pelaku *bullying*.
- d. *Defender*, yaitu orang yang membela korban *bullying*.
- e. *Outsider*, yaitu orang yang diam saja ketika terjadi *bullying*.
- f. *Victim*, yaitu korban *bullying*.

Ada tiga jenis *bullying* yang terjadi di sekolah, yaitu:

a. *Bullying* Fisik

Bullying fisik adalah *bullying* yang dapat dilihat. Contoh *bullying* fisik yaitu memukul, mencubit, mendorong, menginjak kaki dan melempar dengan barang.

b. *Bullying* Verbal

Bullying verbal adalah *bullying* yang dapat didengar. Contoh *bullying* verbal yaitu mengancam, memberikan julukan, mengejek, menyebarkan gosip dan menyoraki.

c. *Bullying* Psikologis

Bullying psikologis adalah *bullying* yang tidak bisa dilihat dan didengar (berhubungan dengan mental). Contoh *bullying* psikologis yaitu memandang sinis, mendiamkan, memelototi dan mengucilkan.

Berdasarkan uraian di atas, *bullying* dapat diartikan sebagai salah satu bentuk perilaku agresivitas yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk melukai dan menindas seseorang yang dianggapnya lebih rendah dan lebih lemah dari diri pelaku *bullying* guna untuk memperoleh kekuasaan dan ditakuti.

2. Faktor-Faktor *Bullying*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *bullying* menurut Yusuf & Fahrudin, 2012 yaitu :

a. Faktor individu

Terdapat dua kelompok individu yang terlibat secara langsung dalam peristiwa buli, yaitu pembuli dan korban buli. Kedua kelompok ini merupakan faktor utama yang mempengaruhi perilaku buli. Ciri kepribadian dan sikap seseorang individu mungkin menjadi penyebab kepada suatu perilaku buli.

1) Pembuli

Pembuli cenderung menganggap dirinya senantiasa diancam dan berada dalam bahaya. Pembuli ini biasanya bertindak menyerang sebelum diserang. Biasanya, pembuli memiliki

kekuatan secara fisik dengan penghargaan diri yang baik dan berkembang. Pembuli juga biasanya terdiri dari kelompok yang coba membina atau menunjukkan kekuasaan kelompok mereka dengan mengganggu dan mengancam anak-anak atau murid lain yang bukan anggota kelompok. Kebanyakan dari mereka menjadi pembuli sebagai bentuk balas dendam. Dalam kasus ini peranan sebagai korban buli telah berubah peranan menjadi pembuli.

2) Korban buli

Korban buli ialah seseorang yang menjadi sasaran bagi berbagai tingkah laku agresif. Dengan kata lain, korban buli ialah orang yang dibuli atau sasaran pembuli. Anak-anak yang sering menjadi korban buli biasanya menonjolkan ciri-ciri tingkah laku internal seperti bersikap pasif, sensitif, pendiam, lemah dan tidak akan membalas sekiranya diserang atau diganggu. Secara umum, anak-anak yang menjadi korban buli karena mereka memiliki kepercayaan diri dan ketahanan diri (*self efficacy*) yang rendah.

b. Faktor keluarga

Latar belakang keluarga turut memainkan peranan yang penting dalam membentuk perilaku *bullying*. Orang tua yang sering bertengkar atau berkelahi cenderung membentuk anak-anak yang beresiko untuk menjadi lebih agresif. Anak-anak yang mendapat kasih sayang yang kurang, didikan yang tidak sempurna dan kurangnya diberikan ajaran yang positif akan berpotensi untuk menjadi pembuli.

c. Faktor teman sebaya

Teman sebaya memainkan peranan yang tidak kurang pentingnya terhadap perkembangan dan pengukuhan tingkah laku buli, sikap anti sosial dan tingkah laku di kalangan anak-anak. Kehadiran teman sebaya sebagai pengamat, secara tidak langsung,

membantu pembuli memperoleh dukungan kuasa, popularitas, dan status. Dalam banyak kasus, saksi atau teman sebaya yang melihat, umumnya mengambil sikap berdiam diri dan tidak mau campur tangan.

d. Faktor sekolah

Lingkungan, praktik dan kebijakan sekolah mempengaruhi aktivitas, tingkah laku, serta interaksi pelajar di sekolah. Rasa aman dan dihargai merupakan dasar kepada pencapaian akademik yang tinggi di sekolah. Jika hal ini tidak dipenuhi, maka pelajar mungkin bertindak untuk mengontrol lingkungan mereka dengan melakukan tingkah laku anti sosial seperti melakukan buli terhadap orang lain. Manajemen dan pengawasan disiplin sekolah yang lemah akan mengakibatkan lahirnya tingkah laku buli di sekolah.

e. Faktor media

Paparan aksi dan tingkah laku kekerasan yang sering ditayangkan oleh televisi dan media elektronik akan mempengaruhi tingkah laku kekerasan anakanak dan remaja. Beberapa waktu yang lalu, masyarakat diramaikan oleh perdebatan mengenai dampak tayangan Smack-Down di sebuah televisi swasta yang dikatakan telah mempengaruhi perilaku ke-kerasan pada anak-anak. Meskipun belum ada kajian empiris dampak tayangan Smack-Down di Indonesia, namun para ahli ilmu sosial umumnya menerima bahwa tayangan yang berisi kekerasan akan memberi dampak baik jangka pendek maupun jangka panjang kepada anak-anak.

f. Faktor kontrol diri

Kontrol diri adalah faktor yang berasal dari diri individu. Kontrol diri yang dimiliki setiap individu berbeda-beda, ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada yang memiliki kontrol diri yang rendah. Menurut Denson (2012) kontrol diri dapat menurunkan agresi dengan mempertimbangkan aspek dan aturan yang berlaku. Dengan adanya kontrol diri individu dapat mengatur perilakunya

secara positif dan mempertimbangkan kosekuensi yang di hadapi sehingga menghindari untuk melakukan tindakan kekerasan terhadap teman temannya.

Sedangkan faktor yang mempengaruhi perilaku *bullying* menurut astuti (2008) dalam (Afriani & Afrinaldi, 2023) antara lain:

- a. Perbedaan kelas (senioritas), ekonomi, agama, gender, etnisitas atau rasisme. Biasanya muncul karena ada perbedaan strata atau tingkat ekonomi dari mayoritas yang berada di lingkungan tersebut yang menyebabkan munculnya perilaku *bullying*.
- b. Tradisi senioritas, sebagai tempat munculnya perilaku *bullying*, yang paling terlihat saat MOS atau masa orientasi siswa dimana kakak-kakak kelasnya selalu menunjukkan bahwa mereka lah yang paling berkuasa karena mereka sudah lama bersekolah di sekolah tersebut daripada adik tingkatnya tersebut, sehingga adik tingkatnya harus menuruti apa kata kakak kelasnya.
- c. Senioritas, sebagai salah satu perilaku *bullying* seringkali pula justru diperluas oleh siswa sendiri sebagai kejadian yang bersifat laten. Bagi mereka keinginan untuk melanjutkan masalah senioritas ada untuk hiburan, penyaluran dendam, iri hati atau mencari popularitas, melanjutkan tradisi atau menunjukkan kekuasaan.
- d. Keluarga yang tidak rukun, juga menjadi salah satu timbulnya perilaku *bullying*, jika para orang tua sering bertengkar bahkan sampai menunjukkan kekerasan di hadapan anak-anaknya maka anak akan mengikuti apa yang dilakukan oleh orang tuanya, begitu juga jika kurangnya rasa kasih sayang yang diberikan orang tua kepada anaknya, hal ini juga akan membuat anak memiliki perilaku agresif.
- e. Situasi sekolah yang tidak harmonis, hal ini juga memberikan pengaruh munculnya perilaku *bullying*, seperti halnya jika para guru yang kurang dalam memberikan pengawasan terhadap para siswa,

dan adanya peraturan yang dibuat hanya untuk formalitas saja tetapi tidak benar-benar dipergunakan semestinya.

- f. Karakter individu atau kelompok seperti :
- 1) Dendam atau iri hati.
 - 2) Adanya semangat ingin menguasai korban dengan kekuasaan fisik dan daya tarik seksual
 - 3) Untuk meningkatkan popularitas pelaku di kalangan teman sepermainannya (peers).
 - 4) Persepsi nilai yang salah atas perilaku korban, karena rendahnya kepercayaan diri dan (*self efficacy*) yang dimiliki korban, korban seringkali merasa bahwa dirinya memang pantas untuk dibully.

Berdasarkan penjelasan faktor-faktor diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku *bullying* dikarenakan adanya perasaan ingin mendominasi dan balas dendam yang ada dalam diri pembully, rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh korban bully sehingga merasa dirinya memang pantas diperlakukan layaknya dibully. lingkungan sekolah yang tidak harmonis, kondisi keluarga yang tidak rukun, adanya faktor dari media seperti halnya tayangan di televisi yang banyak menayangkan kekerasan sehingga banyak yang mengikuti aksi di tayangan tersebut dan rendahnya kontrol diri yang dimiliki oleh individu.

3. Aspek-Aspek *Bullying*

Berdasarkan data-data yang diperoleh di atas, terdapat aspek-aspek yang menunjukkan adanya perilaku *bullying*. Solberg & Olweus (Maghfiroh & Rahmawati, 2009) mengemukakan beberapa aspek mengenai perilaku *bullying* meliputi: Aspek verbal kegiatan yang bertujuan untuk menyakiti seseorang dengan cara menertawakan dengan menjadikannya bahan lelucon, menyapa seseorang dengan nama julukan

sehingga akan membuat seseorang menjadi tidak nyaman, sakit hati dan marah.

- a. Aspek *indirect* yaitu kegiatan yang bertujuan untuk menolak atau mengeluarkan dan menjauhi seseorang dari kelompok pertemanan atau meninggalkannya dari berbagai hal secara disengaja seperti memfitnah seseorang dengan menceritakan kebohongan tentang seseorang agar orang tersebut di nilai buruk oleh teman-temannya.
- b. Aspek *physical* yaitu kegiatan melukai seseorang dengan cara Memukul, menendang, mendorong, mempermainkan atau meneror dan melakukan hal-hal yang bertujuan untuk menyakiti dan mencederai. Menurut Riauskina, dkk (Argiati, 2010) mengelompokkan perilaku *bullying* ke dalam 5 (lima) bentuk. Lima bentuk perilaku *bullying* tersebut yaitu :
 - 1) Kontak Fisik Langsung Bentuk kontak langsung antara lain seperti memukul, mendorong, menggigit, menjambak, menendang, mengunci seseorang dalam ruangan, mencubit, mencakar, memeras, dan merusak barang-barang yang dimiliki orang lain.
 - 2) Kontak Verbal Langsung Kontak verbal langsung yang ditunjukkan antara lain seperti mengancam, mempermalukan, merendahkan, mengganggu, memberi panggilan nama, mencela atau mengejek, mengintimidasi, memaki, dan menyebarkan gosip.
 - 3) Perilaku Non-Verbal Langsung Perilaku non-verbal langsung yang ditunjukkan antara lain seperti melihat dengan sinis, menjulurkan lidah, menampilkan ekspresi muka yang merendahkan, mengejek atau mengancam (biasanya disertai dengan *bullying* fisik atau verbal).
 - 4) Perilaku Non-Verbal tidak langsung Perilaku non-verbal tidak langsung yang ditunjukkan antara lain seperti mendiamkan seseorang, memanipulasi persahabatan

sehingga menjadi retak, sengaja mengucilkan atau mengabaikan, dan mengirimkan surat kaleng.

5) Pelecehan Seksual Bentuk

Perilaku *bullying* dengan pelecehan seksual dikategorikan kedalam bentuk perilaku agresi fisik atau verbal. Berdasarkan penjelasan mengenai aspek-aspek perilaku *bullying* diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri yang menunjukkan perilaku *bullying* dapat dilakukan secara Verbal, Indirect, dan secara physical dalam bentuk langsung maupun tidak langsung.

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek-aspek perilaku *bullying* diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri yang menunjukkan perilaku *bullying* dapat dilakukan secara Verbal, Indirect, dan secara physical dalam bentuk langsung maupun tidak langsung.

4. Karakteristik *Bullying*

Dalam kasus *bullying* terdapat beberapa komponen *bullying* yaitu pelaku *bullying*, korban *bullying* atau victim, dan partisipan atau bystander. Ketiga komponen tersebut memiliki karakteristik yang berbeda-beda sehingga dapat terlihat bahwa individu memiliki karakteristik khususnya sebagai pelaku *bullying* Menurut Rigby dalam (Astuti, 2008) terdapat tiga karakteristik *bullying* yang biasanya dilakukan di sekolah, antara lain :

- a. Ada perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korban.
- b. Tindakan itu dilakukan secara tidak seimbang sehingga munculnya perasaan tertekan pada korban.
- c. Perilaku tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan terus-menerus.

Sedangkan menurut sejiwa (2008) pelaku *bullying* memiliki beberapa karakteristik. Karakteristik yang terdapat pada pelaku *bullying* yaitu :

- a. Pelaku *bullying* umumnya seorang anak atau murid yang memiliki fisik besar dan kuat.
- b. Pelaku *bullying* yang memiliki tubuh kecil atau sedang namun memiliki dominasi psikologis yang besar dikalangan teman-teman sebaya.
- c. Memiliki kekuatan dan kekuasaan di atas korban *bullying*.
- d. Memiliki rasa puas apabila pelaku berkuasa di kalangan teman sebaya.
- e. Individu memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah, sehingga cenderung melakukan *bullying* untuk menutupi kekurangan pada diri individu.
- f. Individu yang memiliki rasa kepercayaan diri yang begitu tinggi dan memiliki dorongan untuk selalu menindas serta menggencet anak yang lebih lemah.
- g. Pada umumnya memiliki sifat temperamental, sehingga individu melakukan kesalahan *bullying* kepada orang lain sebagai pelampiasan rasa kekesalan dan kekecewaan diri individu.
- h. Individu yang merasa tidak memiliki teman, sehingga menciptakan situasi *bullying* agar memiliki “pengikut”.
- i. Individu yang merasa takut menjadi korban *bullying*, sehingga lebih dulu mengambil inisiatif sebagai pelaku.
- j. Individu yang hanya mengulang kejadian yang pernah dilihat dan dialami, seperti pernah merasakan dianiaya oleh orang tua di rumah dan dianiaya oleh teman-teman sebaya.

Berdasarkan penjelasan karakteristik perilaku *bullying* diatas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik dari pelaku *bullying* tidak lepas dari kondisi fisik dan keadaan dari pelaku *bullying* tersebut. Seperti halnya pengalaman masa lalu dari pelaku dan juga kejadian-kejadian yang membuat individu menjadi terlibat sebagai pelaku, pelaku yang dulunya pernah merasakan dibully akan membalaskan dendamnya pada adik tingkatnya sebagai bentuk pelampiasannya pada kejadian masa lalu.

Pelaku berani melakukan tindakan bully ini juga didukung oleh teman-temannya dan juga dari segi badannya yang besar sehingga pelaku berani melakukan tindakan *bullying* ini pada seseorang yang lebih lemah dari dirinya. Tindakan *bullying* ini juga dilakukan secara berulang-ulang sehingga akan membuat korban menjadi tertekan dan takut ketika bertemu si pelaku.

5. Upaya Pencegahan *Bullying*

Adapun beberapa upaya untuk mencegah terjadinya *bullying* yaitu:

a. Peran Serta Orang Tua

Orang tua sangat berperan penting dalam pencegahan perilaku *bullying*. Oleh karena itu sebagai orang tua hendaknya menanamkan moral dan akhlak yang baik kepada anak-anaknya. Selain itu, orang tua dapat dikatakan sebagai model yang memiliki kelekatan utama dengan seorang anak secara emosional sehingga dapat mengembangkan perilaku yang mendukung pengendalian diri anak untuk tidak melakukan *bullying*.

b. Penyuluhan

Penyuluhan adalah kegiatan mendidik, pemberian pengetahuan dan informasi. Kegiatan ini dapat dilakukan di sekolah pada waktu tertentu. Sekolah dapat mendatangkan narasumber, seperti psikolog maupun guru bimbingan dan konseling.

c. Pemutaran Film Anti *Bullying*

Pemutaran film anti *bullying* dapat dilakukan di sekolah dalam waktu yang telah ditentukan. Kegiatan menonton film ini di ikuti oleh seluruh siswa dan di pandu oleh dewan guru. Setelah menonton, siswa diminta untuk mencatat pesan moral dari film tersebut.

d. Pembuatan Poster Anti *Bullying*

Dalam suatu mata pelajaran seperti Pendidikan Kewarganegaraan dan Bahasa Indonesia, guru dapat menugaskan kepada siswa untuk membuat poster anti *bullying* kemudian memajangkannya di mading sekolah. Dengan pembuatan poster tersebut

siswa dapat mengetahui dampak negatif dari perilaku *bullying*, sehingga siswa diharapkan tidak melakukan perbuatan *bullying* lagi.

e. Peran serta guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK berperan penting dalam mencegah *bullying*. Oleh karena itu seorang guru BK harus mempunyai pengetahuan mengenai *bullying*, seperti pengertian *bullying*, bentuk-bentuk perilaku *bullying*, faktor-faktor penyebab *bullying*, dampak dari perilaku *bullying*, dan lain sebagainya. Sehingga dengan pemahaman yang dimilikinya guru BK diharapkan dapat mencegah terjadinya perilaku *bullying*.

f. Pengembangan Modul Bimbingan Dan Konseling

Salah satu keuntungan pembelajaran dengan menggunakan modul adalah meningkatkan semangat dan minat siswa, karena materinya sudah jelas dan tidak berbelit-belit. Modul ini juga berperan penting bagi guru BK yaitu sebagai media untuk mengadakan layanan bimbingan konseling, baik secara pribadi maupun kelompok.

g. Pengembangan Media Video Bimbingan Konseling

Dengan pengembangan media video bimbingan konseling diharapkan dapat menjadi alat bantu yang efektif dan efisien bagi guru BK untuk mencegah dan mengurangi perilaku *bullying* di sekolah. Media video ini dapat berisi dampak perilaku *bullying*, faktor-faktor penyebab *bullying*, cara menghindari perilaku *bullying*, dan lain-lain.

h. Peran Serta Guru Mata Pelajaran

Guru memiliki peran penting dalam mencegah perilaku *bullying*, tidak hanya guru BK guru mata pelajaran juga harus mempunyai pengetahuan dan pemahaman mengenai perilaku *bullying*. Guru juga diharapkan mampu bekerja sama dengan orang tua siswa dalam mengawasi pergaulan siswa, baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah, agar tidak terjerumus kepada perilaku

bullying. Dengan demikian, sangat penting adanya komunikasi antara guru dan orang tua siswa untuk membahas perkembangan siswa.

2.1.2 Bimbingan Konseling Islam

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris "*guidance*". Kata "*guidance*" adalah kata dalam bentuk mashdar (kata benda) yang berasal dari kata kerja "*to guide*" artinya menunjukkan, membimbing, atau menuntun orang lain ke jalan yang benar. Bimbingan merupakan suatu proses yang berkelanjutan. Artinya aktifitas bimbingan tidak dilaksanakan secara kebetulan, insidental tidak sengaja, berencana, sistematis dan terarah kepada tujuan tertentu. Dengan kata lain bimbingan adalah proses membimbing, memberi arahan, membuat individu membuat keputusan sendiri untuk hidupnya menjadi lebih dari sebelumnya. Istilah konseling berasal dari kata "*counseling*" adalah kata bentuk mashdar dari "*to counsel*" secara etimologis berarti "*to give advice*" atau memberikan saran dan nasihat. Menurut *Division of Counseling Psychology*, konseling adalah suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut dapat terjadi setiap waktu. Maka konseling merupakan suatu proses untuk membantu konselor dalam pemberian nasihat kepada konseling atau klien untuk memecahkan suatu permasalahan yang dihadapi konseling. Nasihat yang diberikan berasal dari pengetahuan ataupun keterampilan seseorang untuk menyelesaikan persoalan ataupun permasalahan.

Bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, terus menerus dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan hadis Rasulullah SAW. ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan hadis (Azizah, 2018).

Dengan bimbingan dibidang agama Islam merupakan kegiatan dari dakwah Islamiah. Karena dakwah yang terarah adalah memberikan bimbingan kepada umat islam untuk betul-betul mencapai dan melaksanakan keseimbangan hidup *fiddunya wal akhirah*.

Bimbingan konseling Islam yang diberikan disini yaitu segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan ruhania dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasi dirinya karena timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Allah sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup masa sekarang dan masa depannya

Penerapan nilai-nilai religius Islam dalam konseling disebut dengan konseling islami (Islamic counseling). Konseling islami menurut Aunur Rahim Faqih (2001) adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Pemilihan konseling dengan memfokuskan pada agama Islam belum banyak dilakukan. Padahal penduduk Indonesia didominasi oleh penganut agama Islam.

Bimbingan dan konseling terdiri dari beberapa bidang yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karir. Perilaku *bullying* di sekolah merupakan contoh masalah nyata yang relevan dengan bimbingan dan konseling bidang pribadi dan sosial, hal tersebut dikarenakan dalam perilaku *bullying* terkandung masalah pribadi maupun sosial yaitu adanya masalah yang dialami secara internal oleh pelaku *bullying* dan juga masalah antara pelaku *bullying* dengan lingkungan sosialnya. Pentingnya peran bimbingan dan konseling khususnya pada bidang pribadi diperkuat dengan pendapat dari Syamsu Yusuf dan Juntika (2005: 14), yang menyatakan bahwa tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek pribadi sosial individu adalah:

1. Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan

pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja maupun masyarakat pada umumnya.

2. Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain, dengan saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing.
3. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (musibah), serta mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut.
4. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan, baik fisik maupun psikis.
5. Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
6. Memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat.
7. Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
8. Memiliki rasa tanggung jawab, yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas atau kewajibannya.
9. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (*human relationship*), yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia.
10. Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun dengan orang lain.
11. Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.

Terkait dengan Pelayanan Konseling Islami, hakekat layanan konseling islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah-iman dan kembali kepada fitrah-iman, dengan cara memberdayakan (*empowering*) fitrah-fitrah (jasmani, rohani nafs, dan iman) mempelajari dan melaksanakan tuntunan Allah dan Rasul-Nya, agar fitrah-fitrah yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya diharapkan agar individu selamat memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat (Sutoyo, 2013).

Berdasarkan uraian diatas yang dimaksud dengan bimbingan konseling adalah adalah proses interaksi antara konselor dengan konseling baik secara langsung maupun tidak langsung dalam rangka untuk membantu konseling agar dapat mengembangkan potensi dirinya ataupun memecahkan permasalahan yang dialaminya. Sedangkan maksud dari bimbingan konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah atau kembali kepada fitrah-iman dan dan kembali kepada fitrah-iman, dengan cara memperdayakan (*empowering*) fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman) mempelajari dan melaksanakan tuntutan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya diharapkan agar individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat.

Bimbingan dan Konseling Islam adalah usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan, baik lahiriah maupun batiniah, yang menyangkut kehidupan, di masa kini dan masa mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan dibidang mental spiritual. Berdasarkan pendapat di atas dapat peneliti simpulkan bahwa pengertian Bimbingan Konseling Islam ialah proses pemberian bantuan terhadap individu yang mengalami kesulitan lahiriah maupun batiniah agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, proses pemberian bantuan itu berlangsung melalui wawancara dalam serangkaian pertemuan langsung dan tatap muka antara konselor dengan klien dengan tujuan agar klien mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik dari dirinya sehingga dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan kemampuan sikap dan mental mandiri sesuai ajaran Islam untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Bimbingan dan Konseling Islam jika ditinjau dari perspektif keilmuan sangat jelas bahwa tugas dari seorang konselor Islami sangat dibutuhkan dalam rangka membimbing dan mengarahkan serta mengembangkan potensi yang dimiliki konselinya. Kemudian konselor juga harus memiliki kompetensi kepribadian dimana kompetensi ini akan memperlihatkan

kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif, dan berwibawa-yang akan menjadi tauladan bagi peserta didik –serta berakhlak mulia (Nulhakim, 2019).

Menurut Thohari Musnamar Fungsi bimbingan dan konseling Islam meliputi empat fungsi, yaitu :

1. Fungsi *Prefentif*: yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
2. Fungsi *Kuratif* atau *korektif*; yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
3. Fungsi *Preservatif*; yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengundang masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*)
4. Fungsi *Developmental* atau pengembangan; yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah bagi dirinya (Faqih, 2001).

Berdasarkan fungsi dari Bimbingan Konseling Islam, substansi layanan tersebut adalah untuk memecahkan setiap persoalan yang dihadapi oleh peserta didik terutama pada masa remaja dalam kehidupan sehari-hari dan mencegah agar masalah yang sama tidak terulang kembali.

Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

Telah disebutkan bahwa landasan utama bimbingan konseling Islam adalah pada Al-Qur'an dan As-Sunnah dengan berbagai landasan filosofis dan landasan keimanan. Berdasarkan landasan-landasan tersebut, maka dalam pelaksanaan konseling islami, konselor membantu klien itu berdasarkan beberapa prinsip atau landasan, diantaranya yaitu (Faqih, 2001):

1. Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Bimbingan dan Konseling Islam tujuan akhirnya adalah membantu klien atau konseling yaitu orang-orang yang dibimbing agar mereka senantiasa menyadari akan fitrahnya sebagai manusia yaitu seorang

hamba yang harus mengabdikan kepada Tuhannya, sehingga mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

2. Asas Fitrah

Asas ini merupakan bantuan kepada klien atau konseling untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya sehingga gerak tingkah laku dan tindakannya sesuai dengan fitrahnya.

3. Asas Lillahi Ta'ala

Bimbingan konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah. Berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan dan konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak melakukan untuk pengabdian kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdikan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

4. Asas Bimbingan Seumur Hidup

Manusia hidup tidak ada yang sempurna dan selalu bahagia, dalam kehidupannya mungkin saja akan menjumpai berbagai kesulitan. Oleh karena itulah bimbingan konseling Islami diperlukan.

5. Asas Kesatuan Jasmaniah Dan Rohaniah

Manusia hidupnya di dunia merupakan satu kesatuan jasmaniah dan rohaniah. Konseling Islami memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah tersebut, tidak memandang sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata.

6. Asas Keseimbangan Ruhaniah

Asas ini berusaha menyadari keadaan kodrati manusia tersebut dan dengan berpijak pada firman Allah SWT dan hadits nabi membantu klien atau yang dibimbing memperoleh keseimbangan diri dalam segi mental ruhaniah.

7. Asas Kekhalifahan Manusia

Manusia menurut Islam, diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar, yaitu sebagai khalifah. Sebagai khalifah,

manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidak seimbangan ekosistem tersebut yang tidak diperbuat oleh manusia itu sendiri.

2.1.3 Terapi Rasional Emotif (*Rational Emotif Therapy*)

Teori Rasional Emotif dimulai dikembangkan di Amerika pada tahun 1960 oleh Alberl Ellis, seorang doktor dan ahli dalam psikologi Terapeutik yang juga seseorang eksistensial dan seorang Neo Freudian. Teori ini dikembangkan ketika ia dalam praktek terapi mendapatkan bahwa sistem psikonalisis ini mempunyai kelemahan-kelemahan secara teoritis. Perkembangan kepribadian dimulai dari pandangan bahwasannya manusia tercipta dengan dorongan yang kuat untuk mempertahankan diri dan memuaskan diri, dan kemampuan untuk *self-destruktiv*, hedonis buta dan menolak aktualisasi diri. Teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. TRE berpandangan bahwa manusia mempunyai pilihan untuk terus menguatkan permasalahan yang dihadapi atau mengambil langkah untuk menghentikan proses permasalahan itu .

TRE berpandangan bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional orang-orang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan *behavioral*-nya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang untuk membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah mengonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri, menerangkan kepada mereka bagaimana gagasan-gagasan irasional mereka ditasa dasar-dasar logika, dan mengajari mereka bagaimana berfikir secara logis dan karenanya mendorong mereka untuk mampu mengubah dan menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya (Alang, 2019).

TRE berpandangan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi untuk berpikir rasional dan jujur, sekaligus juga untuk berpikir irasional dan jahat.

Manusia memiliki dua kecenderungan, yakni kecenderungan yang bersifat positif dan kecenderungan yang bersifat negatif. Kecenderungan positif, misalnya kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Kecenderungan negatif, misalnya menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan secara tak berkesudahan, irasional, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri (Syafe'i, 2010).

Keyakinan irasional terdiri dari empat kategori, yaitu: (1) *demandingness* (menuntut), melibatkan kata “harus atau seharusnya”; (2) *awfulizing*, yakni mengevaluasi suatu peristiwa secara ekstrim sebagai sesuatu yang sangat buruk dari seharusnya; (3) *low frustration tolerance*, yakni keyakinan dimana seseorang tidak bisa toleran terhadap suatu situasi; dan (4) *global evaluation*, yakni menilai negatif secara umum, seperti menyalahkan atau terlalu kritis, terhadap diri sendiri, orang lain, maupun hidup atau dunia secara keseluruhan (Faradilla, 2021).

1. Konsep *Rational Emotif Therapy*

Dinamika kepribadian dalam pandangan terapi rasional emotif perlu memahami konsep-konsep dasar yang dikemukakan Ellis (1994), ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *Activating Event* (A), *Belief* (B), dan *Consequence* (C), yang kemudian dikenal dengan konsep A-B-C. Setelah A-B-C menyusul *Disputing* (D) dan *Effective new philosophy of life* (E) untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan. Selain itu, huruf *Goal* (G) dapat diletakkan terlebih dahulu untuk memberikan konteks bagi ABC seseorang.

- a. *Antecedent Event* (A) merupakan segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Pada terapi TRE therapist mendorong klien untuk berasumsi bahwa critical A adalah benar meskipun kenyataannya dengan itu klien menderita. Kondisi ini dimaksudkan agar therapist dapat mengidentifikasi penyebab dari

klien memiliki *critical* A dan mendorong klien untuk merasa ada masalah dengan pikirannya itu sehingga pemaknaan kembali terhadap situasi A dapat dilakukan.

- b. *Belief* (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (rational belief atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (irrational belief atau iB). Keyakinan rasional merupakan cara berfikir atau sistem yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan produktif. Sedangkan keyakinan yang irasional merupakan cara berfikir atau sistem yang salah, tidak masuk akal, emosional dan karena itu tidak produktif
- c. *Emotional Consequenee* (C) adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari (A) tapi disebabkan oleh keyakinan individu (B) baik yang rasional atau yang irasional.

Setelah konsep ABC, maka menyusul *desputing* (D) yang merupakan penerapan metode ilmiah untuk membantu klien menantang keyakinan irasionalnya. *Desputing* merupakan implementasi dari proses terapi yang dijalankan oleh konselor dan klien melalui proses belajar mengajar, dimana konselor menunjukkan berbagai prinsip prinsip logika dan dapat diuji kebenarannya untuk menyanggah keyakinan irasional klien yang tidak bisa dibuktikan. Hasil akhir dari proses A-B-C-D berupa *Effect* (E) perilaku kognitif dan emotif. Bilamana A-B-C-D berlangsung dalam proses berpikir yang rasional maka hasil akhirnya adalah *Effect* (E) berupa perilaku positif (Hartati & Rahman, 2017).

2. Ciri-ciri Rational Emotif Therapy

Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif menekankan pada ranah kognisi, emosi, dan perilaku. Penerapan terapi rasional emotif memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Konselor berperan lebih aktif dalam menelusuri masalah dibandingkan klien. Maksudnya, peran konselor di sini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh- sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
- b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
- c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.
- e. Diagnosis (rumusan masalah) yang dilakukan dalam konseling rasional emotif bertujuan untuk membuka ketidaklogisan cara berfikir klien. Dengan melihat permasalahan yang dihadapi klien dan faktor penyebabnya, yakni menyangkut cara pikir klien yang tidak rasional dalam menghadapi masalah, yang pada intinya menunjukkan bahwa cara berpikir yang tidak logis itu sebenarnya menjadi penyebab gangguan emosionalnya (Manurung, 2013).

3. Langkah-langkah Rational Emotif Therapy

Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Konselor berusaha menunjukkan bahwa cara berfikir klien harus logis kemudian membantu bagaimana dan mengapa klien sampai pada cara seperti itu, menunjukkan pola hubungan antara pikiran logis dan perasaan yang tidak bahagia atau dengan gangguan emosi

yang dialaminya.

- b. Menunjukkan kepada klien bahwa ia mampu mempertahankan perilakunya maka akan terganggu dan cara pikirnya yang tidak logis inilah yang menyebabkan masih adanya gangguan sebagaimana yang di rasakan.
- c. Bertujuan mengubah cara berpikir klien dengan membuang cara berpikir yang tidak logis
- d. Konselor menugaskan klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata (Marpaung, 2016).

4. Teknik dalam *Rational Emotif Therapy*

Terapi rasional emotif memiliki beberapa teknik yang dapat digunakan agar pelaksanaannya dapat terlaksana dengan efisien dan efektif, yaitu :

a. Teknik Kognitif

Konseling kognitif ini dirancang untuk mengajarkan klien untuk membedakan anggapan atau pandangannya yang *irasional* atau tidak logis dengan anggapan atau pandangan yang *rasional*.

Beberapa teknik terapi kognitif yang cukup dikenal adalah:

- 1) *Home Work Assignments*. Dalam teknik ini, klien diberikan tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntun pola perilaku yang diharapkan. Selanjutnya, pelaksanaan tugas rumah tersebut dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Teknik ini sebenarnya dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap bertanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri dari klien sendiri serta mengurangi ketergantungannya kepada konselor atau terapis.
- 2) Teknik *Asertive*. Teknik ini digunakan untuk melatih keberanian diri klien dalam mengekspresikan perilaku-perilaku

tertentu yang diharapkan melalui: role playing, rehearsal dan sosial modeling. Maksud utama teknik ini adalah untuk: (a) Mendorong kemampuan klien mengekspresikan seluruh hal yang berhubungan dengan emosinya; (b) Membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain; (c) mendorong kepercayaan pada kemampuan sendiri; (d) meningkatkan kemampuan untuk memilih perilaku-perilaku asertive yang cocok untuk dirinya.

b. Teknik Emotif

Konseling emotif ini dirancang untuk mengubah sistem nilai dasar klien yang irasional agar menyadari bahwa ide-ide, anggapan-anggapan, atau pandangan-pandangan dasar yang selama ini salah adalah tidak logis. Dengan demikian, diharapkan klien dapat menghentikan anggapan dasar yang salah tersebut, serta mengarahkan pada dasar pemikiran yang lebih logis dan realistis. Teknik Emotif yang biasa digunakan, yaitu:

- 1) Teknik sosiodrama. Teknik yang digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan klien (remaja) melalui suatu suasana yang didramatisasikan sehingga remaja dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan ataupun melalui gerakan-gerakan dramatis
- 2) Teknik “*Self Modeling*”. Teknik yang digunakan dengan meminta klien untuk berjanji atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu. Dalam teknik ini klien diminta untuk tetap setia pada janjinya dan terus menerus menghindarkan dirinya dari perilaku negatif.
- 3) Teknik *imitasi*. Teknik yang digunakan di mana klien diminta untuk menirukan secara terus menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud menghadapi perilakunya sendiri yang

negatif.

c. Teknik Tingkah Laku

Konseling tingkah laku ini dirancang untuk menolong remaja mengembangkan cara berpikir yang baru dan positif sehingga diharapkan remaja mampu mengenali dan memahami kesalahan-kesalahan pola pikir dan perilakunya yang selama ini salah, dan dapat menuju cara berpikir yang baru serta positif. Teknik tingkah laku yang sering digunakan adalah:

1) Teknik *reinforcement*.

Teknik yang digunakan untuk mendorong klien (remaja) ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal *reward* ataupun *Punishment*. Dengan memberikan reward ataupun punishment, maka klien akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

2) Teknik *Social modeling*.

Teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mengimitasi, mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dengan sosial model yang dibuat itu. Dalam melaksanakan ketiga hal di atas, dibutuhkan konselor yang profesional, berwibawa, cerdas, aktif, konfrontatif, dan mampu menerapkan teknik eklektif. Di sisi lain, juga diperlukan klien yang cerdas, komunikatif dan terbuka.

2.2 Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian Nuryasinta, dkk Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Syiah Kuala dengan judul “Aplikasi *Rational Emotive Therapy* Menggunakan Teknik Dispute Kognitif Dalam Menurunkan Perilaku

Bullying Pada Siswa Di Sekolah. (Suatu Penelitian Pra-Eksperimen Di Smpn 8 Kota Banda Aceh)” dengan kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan setelah pemberian treatment *Rational Emotive Therapy* untuk menurunkan perilaku *bullying* siswa di sekolah.

2. Penelitian Rizky dkk IKIP Siliwangi dengan judul “Penerapan Terapi Rasional Emotif (TRE) Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Karier” dengan kesimpulan *Rational Emotive Therapy* dapat digunakan dalam mengurangi berbagai kecemasan siswa terutama dalam menentukan karir di masa depan.
3. Penelitian Putri Nuliandini Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Jakarta dengan judul “Pengaruh *Role Play* Dalam Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Tingkat *Bullying*” dalam penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat penurunan tingkat *bullying* peserta didik yang mendapatkan pelayanan konseling kelompok dengan metode *role play* dibandingkan peserta didik yang tidak mendapatkan layanan konseling.



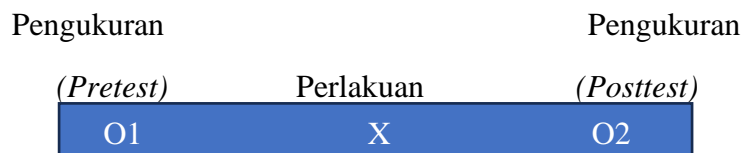
BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimental*. Dalam penelitian ini peneliti mengamati satu kelompok utama dengan melakukan intervensi didalamnya sepanjang penelitian, selain itu dalam metode ini tidak menggunakan kelompok kontrol untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimen design one grup pre test and posttest design*. Pada rancangan ini suatu kelompok subjek diberikan (*pre-test*) kemudian dilaksanakan perlakuan atau treatment dalam kurun waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan / *treatment*. Alasan peneliti menggunakan desain penelitian ini untuk mengukur mengatasi perilaku *bullying* siswa sebelum diberikan bimbingan konseling islam berbasis *rational emotif therapy* melalui *pre-test* dan pengukuran kedua untuk mengatasi perilaku *bullying* siswa setelah diberikan bimbingan konseling islam berbasis *rational emotif therapy* melalui (*post-test*).



Gambar 3.1

Gambar 3.1 Pola One Group Pretest-Posttest Design

Keterangan:

O1 : Pengukuran awal perilaku *bullying* siswa SMK Wicaksana Al-Hikmah
Benda sebelum diberikan perlakuan akan diberikan *pretest*.

- X : Perlakuan dengan menggunakan bimbingan konseling islam berbasis *Rational Emotive Therapy* kepada siswa SMK Wicaksana Al-Hikmah Benda.
- O2 : *Posttest* yaitu untuk mengukur perilaku *bullying* siswa SMK Wicaksana Al-Hikmah Benda setelah di berikan perlakuan bimbingan konseling islam berbasis *Rational Emotive Therapy*.

Perbedaan antara O1 dan O2 yakni O1 - O2 diasumsikan sebagai efek dari eksperimen atau treatment, adapun langkah awal dalam penelitian ini adalah melakukan *pre-test* dengan memberikan angket kepada subjek penelitian. Selanjutnya dilakukan treatment yakni bimbingan konseling islam berbasis *rational emotif therapy*. Setelah itu dilakukan *post-test* dengan memberikan skala yang sama kepada subjek penelitian. Langkah terakhir adalah menganalisis skor *pre-test* dan *post-test* untuk melihat keberhasilan *treatment*.

3.3 Populasi dan Sampel

Penelitian ini menggunakan populasi dan sample, alasannya adalah karena penelitian ini merupakan aplikasi pelaksanaan bimbingan konseling islam berbasis *rational emotif therapy* dalam menurunkan perilaku *bullying*, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan subjek satu dengan yang lain mengingat setiap individu memiliki keunikannya masing-masing. Musfiqon (2012) menyatakan bahwa subjek penelitian adalah individu yang terlibat dalam penelitian dan keberadaannya menjadi sumber data penelitian.

1. Populasi

Populasi menurut (Arikunto, 2006) adalah keseluruhan subjek penelitian yang akan diteliti. Berdasarkan pendapat tersebut maka, populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Wicaksana Al-Hikmah O2 Benda, Sirampog Brebes yang berjumlah 450 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah Sebagian populasi yang diambil dari keseluruhan objek yang akan diteliti dan dianggap mewakili terhadap populasi. Teknik

pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan) (Syaodih, 2008). Ketentuan subjek dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala perilaku *bullying* yang ditujukan untuk pelaku *bullying* sebanyak 20 siswa berdasarkan rekomendasi guru BK yang kemudian di seleksi menjadi 8 subjek untuk mengikuti sesi konseling. Tujuan penyebaran skala adalah untuk mengetahui sejauhmana tingkat perubahan perilaku *bullying* siswa tersebut saat dilakukan *pre-test* dan *post-test*.

3.4 Peranan dan Posisi Peneliti dalam Penelitian

1. Peran Peneliti

Dalam penelitian tindakan ini peneliti berperan sebagai pelaksana aktif dimana peneliti melakukan berbagai persiapan pra-penelitian seperti membuat perizinan penelitian, mencari sumber data serta membuat perencanaan tindakan penelitian.

2. Posisi Peneliti

Posisi peneliti dalam penelitian ini yakni sebagai partisipan aktif dimana peneliti ikut serta dalam melakukan pengamatan (observasi) serta membuat perencanaan tindakan yang akan dilakukan secara sistematis. Selama menjalani proses penelitian, peneliti dan konselor atau dalam hal ini psikolog, melakukan pengamatan yang mana hasil dari pengamatan tersebut akan dievaluasi secara kolaborator.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data erat kaitannya dengan pendekatan apa yang digunakan oleh peneliti terhadap masalah apa yang ingin dikaji. Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan guna mencapai objektivitas yang tinggi. Pengumpulan data dimaksudkan untuk mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti dengan menggunakan metode yang tepat dan instrumen yang telah baku.

Pada tahap penelitian ini agar diperoleh data yang valid dan bisa di pertanggung jawabkan, maka data diperoleh melalui :

1. Observasi

Observasi merupakan suatu Teknik untuk mengamati secara langsung terhadap kegiatan-kegiatan yang sedang berlangsung, baik di sekolah maupun diluar sekolah (Surya, 1975). Observasi merupakan hasil perbuatan jiwa secara aktif dan penuh perhatian untuk menyadari adanya suatu rangsangan tertentu yang diinginkan atau suatu studi yang disengaja dan sistematis tentang keadaan/fenomena sosial dan gejala-gejala psikis dengan jalan mengamati dan mencatat (Mardalis, 2007).

Observasi langsung adalah cara pengumpulan data dengan cara melakukan pencatatan secara cermat dan sistematis. Observasi harus dilakukan secara teliti dan sistematis untuk mendapatkan hasil yang bisa diandalkan, dan peneliti harus mempunyai latar belakang atau pengetahuan yang lebih luas tentang objek penelitian, mempunyai dasar teori dan sikap objektif. Observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti bisa direalisasikan dengan cara mencatat berupa informasi yang berhubungan dengan konseling kelompok untuk menurunkan perilaku *bullying* pada siswa. Dengan observasi secara langsung, peneliti dapat memahami konteks data dalam berbagai situasi, maksudnya dapat memperoleh pandangan secara menyeluruh. Untuk itu peneliti dapat melakukan pengamatan secara langsung dalam mendapatkan bukti yang terkait dengan objek penelitian.

2. Wawancara

Wawancara sebagai upaya memperoleh data dengan cara bertanya kepada pihak yang dapat diandalkan keabsahannya dalam hal ini guru BK. Tanpa wawancara, peneliti akan kehilangan informasi yang hanya dapat diperoleh dengan jalan bertanya langsung. Adapun wawancara yang dilakukan adalah wawancara tidak berstruktur, dimana di dalam metode ini memungkinkan pertanyaan berlangsung luwes, arah pertanyaan lebih

terbuka, tetap fokus, sehingga diperoleh informasi yang kaya dan pembicaraan tidak kaku.

Wawancara dilakukan guna memperoleh subjek penelitian, dimana terdapat 15 subjek perempuan yang merupakan pelaku *bullying* untuk kemudian mengikuti sesi pretest dan 8 diantaranya mengikuti sesi konseling atau *treatment* hingga akhir.

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan proses melihat kembali sumber-sumber data dari dokumen yang ada dan dapat digunakan untuk memperluas data-data yang telah ditemukan. Adapun sumber data dokumen diperoleh dari lapangan berupa arsip, foto dan dokumen lain yang berhubungan dengan fokus penelitian.

4. Skala

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Peneliti menggunakan skala perilaku *bullying* yang merupakan skala sikap. Menurut Azwar (2009:158) skala merupakan suatu metode pengambilan data-data dalam penelitian yang diperoleh melalui pernyataan atau pertanyaan tertulis yang diajukan yang diajukan responden mengenai suatu hal. Pada penelitian ini penulis menggunakan skala perilaku *bullying* model Likert, “Skala Likert adalah suatu skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuesioner, dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam riset atau penelitian” (Arikunto, 2006:128). Dengan alternatif respon pernyataan subjek skala empat. Keempat alternatif respon tersebut terdiri dari selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KK) dan tidak pernah (TP) skala ini terdiri dari item yang mendukung pernyataan (*favorable*) untuk keperluan kuantitatif maka jawaban itu dapat diberi skor 1 sampai 4.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis *Wilcoxon* yakni metode statistik yang digunakan untuk menguji perbedaan

antara dua data yang berpasangan. Uji ini juga dikenal dengan nama *uji match paired test*.

Berikut ini adalah beberapa langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk melakukan uji *Wilcoxon*:

1. Urutkan semua titik data dari yang terkecil hingga yang terbesar, tanpa memperhatikan pengelompokan.
2. Jumlahkan peringkat untuk setiap kelompok.
3. Gunakan jumlah tersebut sebagai dasar untuk menghitung statistik W.
4. Bandingkan statistik W dengan distribusi jumlah peringkat *wilcoxon* untuk mendapatkan nilai-p.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian

Orientasi kancan penelitian juga disebut sebagai orientasi lapangan yaitu berbagai hal yang perlu dilakukan dan diperhatikan sebelum melaksanakan penelitian, dengan tujuan agar peneliti mampu menyiapkan segala hal yang dibutuhkan selama penelitian tersebut berlangsung, sehingga penelitian dapat dilakukan secara optimal serta tercapainya sebuah keberhasilan. Persiapan penelitian didahului dengan menentukan lokasi penelitian, yakni menentukan lokasi yang nantinya akan menjadi tempat penelitian dalam kesempatan kali ini yaitu Sekolah Menengah Kejuruan Al-Hikmah 02 Benda Sirampog Brebes.

Tahapan selanjutnya setelah penentuan lokasi penelitian adalah melakukan wawancara sebagai data yang akan peneliti lakukan terhadap subjek penelitian sebanyak 8 siswa Sekolah Menengah Kejuruan Al-Hikmah 02 Benda Sirampog Brebes. Peneliti menentukan subjek yang telah dijabarkan diatas sebagai sampel penelitian, dengan pertimbangan:

1. Penelitian mengenai bimbingan konseling islam berbasis *rational emotif therapy* dalam menurunkan perilaku *bullying* siswa SMK belum pernah dilakukan di lokasi tersebut.
2. Sekolah Menengah Kejuruan Al-Hikmah 02 Benda Sirampog Brebes sesuai dengan permasalahan yang diteliti.
3. Berdasarkan pertimbangan yang telah dilakukan berdasarkan karakteristik subjek dan jumlah subjek sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan di dalam penelitian.
4. Mendapatkan izin untuk melakukan penelitian dari pihak Kepala Sekolah Bapak Kharis Yusman, S.Kep., Ners.

Dalam persiapan penelitian dibutuhkan proses yang terperinci dengan baik dalam melakukan penelitian, guna meminimalisir adanya kekeliruan yang dapat menghambat terlaksananya penelitian dalam mencapai

keberhasilan. Persiapan peneliti dalam melakukan penelitian ini melalui beberapa tahapan, yaitu :

1. Tahap Perizinan

Tahapan perizinan merupakan syarat awal atau sebagai jalan masuk untuk melakukan penelitian terhadap responden. Tahapan pertama yang dilakukan peneliti yaitu mengajukan permohonan perizinan kepada Fakultas Pendidikan Agama Islam Prodi Magister Pendidikan Agama Islam UNISSULA guna pembuatan surat izin penelitian, yang kemudian diserahkan kepada Kepala Sekolah Sekolah Menengah Kejuruan Al-Hikmah 02 Benda Sirampog Brebes dengan nomor surat 037/B.1/SA.FAI/VII/2024.

2. Penyusunan Alat Ukur

Dalam penelitian kuantitatif, skala adalah komponen pernyataan dengan melakukan penyusunan item guna menggali suatu atribut tertentu dengan respon subjek atas pernyataan tersebut (Azwar, 2019). Alat ukur tersusun didasarkan pada indikator yang merupakan penjabaran dari aspek suatu variabel. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu; skala perilaku *bullying*. Penjelasan terkait dengan skala yang digunakan yaitu sebagai berikut:

Dalam penyusunan skala perilaku konsumtif dibutuhkan aspek-aspek yang mendasari perilaku *bullying* aspek-aspek perilaku *bullying* diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri yang menunjukkan perilaku *bullying* dapat dilakukan secara *Verbal*, *Indirect*, dan secara *Physical* dalam bentuk langsung maupun tidak langsung. Skala perilaku *bullying* terdiri dari 30 item untuk mengukur perilaku *bullying* siswa dengan keseluruhan item *favorabel*. Skala ini memiliki 4 alternatif jawaban. Keempat alternatif respon tersebut terdiri dari selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KK) dan tidak pernah (TP) skala ini terdiri dari item yang mendukung pernyataan (*favorable*) untuk keperluan kuantitatif maka jawaban itu dapat diberi skor 1 sampai 4. Penilaian untuk pilihan jawaban

Selalu (SL) adalah 4, Sering (SR) mendapatkan skor 3, Kadang-kadang (KK) memperoleh skor 2 dan Tidak Pernah (TP) mendapatkan skor 1.

Tabel 4.1
Tabel 4.1 Kategori Jawaban Instrumen Penelitian

No	Pernyataan <i>Favourable</i>	
	Jawaban	Nilai
1	SS	4
2	SR	3
3	KK	2
4	TP	1

Tabel 4.2
Tabel 4.2 Sebaran Item Skala Perilaku *Bullying*

No	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1	<i>Bullying</i> Fisik	2,3,4, 5, 10,11,18, 20,23,25,27,28,29	13
2	<i>Bullying</i> Verbal	7,8,9,12,15,17, 19,21,22,24,2,30	13
3	<i>Bullying</i> Relasional	1,13,14,16	4
		TOTAL	30

4.2 Prosedur Eksperimen

Tahapan yang akan dilakukan oleh peneliti dalam melakukan penelitian Bimbingan Konseling Islam Berbasis *Rational Emotive Tehrapy* dalam Menurunkan Perilaku *Bullying* Siswa SMK Wicaksana Al-Hikmah 02 Benda Sirampog Brebes :

Prosedur Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling

Prosedur pelaksanaan terapi rasional emotif dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

Tahapan	Langkah Pelaksanaan	Tujuan	Alokasi Waktu
Pembukaan	Konselor dan klien mengawali proses bimbingan dan konseling dengan berdoa kepada Allah SWT. Konselor mengadakan <i>rapport</i> terhadap klien.	Memohon kemudahan dan kelancaran proses bimbingan dalam menyelesaikan permasalahan klien. Konselor dapat menjalin hubungan yang harmonis dengan klien.	15 Menit
Identifikasi Masalah	Konselor menggali permasalahan klien secara rinci dan spesifik. Konselor menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa gangguan emosional yang selama ini dirasakan akan terus menghantuinya apabila dirinya sendiri tetap berpikir tidak logis. Konselor menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang sedang dihadapinya itu menjadi tanggung jawab klien sendiri.	Konselor mengetahui masalah spesifik yang dialami klien agar dapat dilakukan tindakan. Klien menyadari bahwa cara berpikirnya harus logis dan rasional. Klien menyadari bahwa dirinya sendirilah yang harus bisa memikul tanggung jawab atas masalahnya sendiri.	30 Menit
Pemahaman Masalah	Konselor dan klien sama-sama memahami masalah yang sedang dihadapi. Konselor mengajak klien untuk menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Konselor mengarahkan klien untuk menyadari bahwa ia memiliki potensi fitrah berupa	Menentukan hal-hal yang menjadi fokus pada permasalahan yang dihadapi klien. Klien menyadari bahwa cara berpikirnya yang tidak logis inilah yang menyebabkan gangguan sebagaimana yang dirasakan. Klien sadar akan potensi fitrah yang dimilikinya berupa akal sehat dan	30 Menit

	akal sehat untuk berpikir positif, logis dan rasional.	bersedia mememanfaatkannya untuk menyelesaikan permasalahan.	
Mengubah keyakinan irasional (Disputing)	<p>Konselor berusaha mengembangkan pandangan yang realistik dan menghindarkan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis.</p> <p>Konselor berusaha menyerang inti cara berpikir klien yang tidak rasional itu, serta mengajarkan bagaimana caranya menghilangkan dan mengganti dengan cara berpikir yang logis</p> <p>Klien diberi pemahaman bahwa setiap masalah pada dasarnya merupakan ujian dari Allah SWT. Ujian tersebut disesuaikan dengan tingkat kemampuan individu dan tidak akan melampauinya.</p>	<p>Klien mampu mengubah cara berpikir yang tidak logis dan irasional menjadi keyakinan yang logis dan rasional.</p> <p>Klien menyadari bahwa ia akan mampu mengatasi permasalahannya karena meyakini bahwa Allah SWT tidak memberi ujian melampaui batas kemampuannya.</p>	45 Menit
Memelihara perubahan positif	<p>Konselor menugaskan klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata.</p> <p>Klien diarahkan untuk memandang permasalahan dari sisi hikmah yang ia dapatkan.</p>	<p>Klien mempertahankan keyakinan yang sudah berubah menjadi rasional dan terus dimonitor agar menetap.</p> <p>Klien melihat sisi positif dari permasalahan yang dihadapi dan menumbuhkan sikap optimis dalam melakukan upaya penyelesaiannya.</p>	15 Menit

	Klien diarahkan untuk dapat mengembangkan sikap husnuzan kepada Allah swt.		
Evaluasi	Konselor dan klien bersama-sama mengevaluasi sesi-sesi sebelumnya, apakah sudah berhasil mengubah keyakinan yang irasional menjadi rasional. Jika sudah berhasil, konselor harus mempersiapkan klien agar tidak tergantung pada proses terapi, sehingga dapat mempertahankan sendiri hasil terapi di kehidupannya sehari-hari.	Mengetahui tingkat efektivitas pelaksanaan konseling dalam penyelesaian permasalahan klien. Klien mampu menerapkan pemikiran yang rasional terhadap permasalahannya sendiri dalam kehidupan sehari-hari.	15 Menit

Tabel 4.3

Tahapan Penelitian

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan I (Pre test)	Membagikan instrument perilaku <i>bullying</i> . Pertemuan pertama antara peneliti dengan subjek diawali dengan salam dan perkenalan satu sama lain. Peneliti mengucapkan terimakasih, subjek telah bersedia hadir serta menjelaskan tujuan dari pengisian skala. Setelah itu peneliti menyampaikan bahwa setelah pengisian skala nantinya akan ada kegiatan lanjutan yakni konseling kelompok	30 Menit

	yang akan diikuti oleh sebagian siswa. Peneliti menyampaikan tentang tujuan dari diadakannya konseling kelompok.	
Pertemuan II (Inform Consent)	Setelah pengisian skala, peneliti menyampaikan nama-nama yang dapat mengikuti konseling kelompok. Dimana dari 20 subjek hanya 8 diantaranya yang dapat mengikuti sesi konseling. Peneliti juga menyampaikan terkait <i>Inform Consent</i> kepada subjek. Dimana dalam sesi konseling, apapun data yang akan diberikan oleh subjek akan dijaga kerahasiaannya. Selain itu peneliti juga menyampaikan terkait hak dan kewajiban subjek serta ketersediaan subjek/ komitmen subjek untuk mengikuti sesi konseling hingga akhir.	30 menit
Pertemuan III	Pada pertemuan ketiga ini, peneliti bertugas sebagai observer dimana kegiatan konseling dipandu langsung oleh terapis yakni kak Ayu Nur Seftiyani, S.Psi.,M.Psi Psikolog. Sebelum sesi dimulai terapis membangun kedekatan dengan subjek dengan bermain “ <i>ice breaking</i> tebak nama”. Konselor menyampaikan tujuan, asas asas dan aturan dalam kegiatan konseling. Konselor juga menyampaikan lagi terkait <i>Inform Consent</i> .	30 Menit
Pertemuan IV	Sesi diawali dengan games “Johari Window” yakni suatu teknik yang mengkondisikan seseorang untuk mau berinteraksi dengan orang lain dengan menerima umpan balik dan berbagi dengan apa yang diinginkan agar seseorang mendapatkan informasi tentang dirinya baik itu kelebihan ataupun kekurangan dari individu tersebut. Tujuan dari games ini yaitu membantu seseorang untuk lebih memahami hubungan mereka dengan diri sendiri serta hubungan dengan orang lain. Teknik ini efektif untuk membantu subjek saling memahami diri	1 jam

	sendiri dan juga orang lain, terbukti bahwa setelahnya antar subjek jauh lebih akrab meskipun berbeda jurusan dan angkatan.	
Pertemuan V	<p>Konselor membuka kegiatan konseling kelompok dengan salam serta ungkapan terimakasih atas kehadiran anggota peserta konseling.</p> <p>Konselor menjelaskan kegiatan pada sesi konseling ini, dimana peserta di tugaskan untuk menceritakan pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan atau menyakitkan di masa lalu dan masih membekas hingga sekarang hal ini bertujuan untuk menggali informasi peserta konseling di masa lalu yang menjadi sebab munculnya perilaku <i>bullying</i> di masa sekarang. Hampir seluruh peserta mengungkapkan kejadian di masa lalu dan menceritakannya hingga menangis tersedu. Konselor cukup kesulitan diawal untuk mengajak konseli menceritakan masa lalunya, setelah lima menit berlalu konseli mulai berkenan untuk bercerita. Beberapa konseli menangis tersedu hingga tidak dapat mengungkapkan kejadian tersebut, sehingga konselor memberikan tugas kepada konseli untuk menceritakan kejadian tersebut dengan menulisnya (<i>writing therapy</i>).</p> <p>Sesi konseling ini ditutup dengan penugasan yang diberikan oleh konselor kepada konseli yaitu menulis surat Al Qur'an beserta terjemahannya yang dibuka pertama kali setelah sebelumnya konseli membaca surat Al Fatihah sebanyak 7x, Istighfar sebanyak 21x dan Sholawat Nabi Sebanyak 7x. Kegiatan ini biasa disebut dengan "Terapi Al Qur'an".</p>	90 Menit
Pertemuan VI	Konselor membuka sesi ke empat dengan membaca Surat Al Fatihah sebanyak 7x,	90 menit

	<p>Istighfar sebanyak 21x dan Sholawat Nabi Sebanyak 7x.</p> <p>Selanjutnya konselor meminta konseli untuk membaca ayat dan terjemahannya satu per satu dan setelahnya konselor memberikan keterkaitan antara ayat yang dibacakan oleh konseli dengan keadaan yang Tengah dihadapi oleh konseli.</p> <p>Hampir seluruh peserta konseling merasa <i>relate</i> dengan hal itu. Sehingga setelah sesi konseling berakhir, seluruh peserta merasa lega dengan adanya kegiatan konseling ini mereka dapat mengungkapkan isi hati tanpa direndahkan dan merasa dirinya “didengar”.</p>	
Pertemuan VII	Pada sesi ini yang merupakan sesi terakhir, observer membagikan skala <i>bullying</i> kepada anggota kelompok untuk kegiatan <i>postest</i> .	20 Menit

4.3 Analisis Data Hasil Penelitian

4.3.1 Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan langkah pertama sehingga perlu dilalui dan diperhatikan bagi seorang peneliti dalam menganalisis data. Uji asumsi digunakan pada setiap variabel yang diteliti meliputi pengujian normalitas, linieritas dan uji multikolinearitas. Analisis data penelitian dalam rangkaian uji asumsi menggunakan aplikasi SPSS versi 20.0.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dapat menentukan jika data normal ataupun tidak normal. *One Sample Kolmogorov-Smirnov-Z* merupakan teknik untuk menentukan tingkat signifikansi 0,05 dalam uji normalitas. Suatu data dikatakan normal apabila memiliki distribusi $> 5\%$ atau 0.05.

Tabel 4.4
Tabel 4.3 Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Perilaku <i>Bullying</i>	.229	8	.200*	.902	8	.298
Posttest Perilaku <i>Bullying</i>	.171	8	.200*	.934	8	.557

Tabel 4.5
Tabel 4.4 Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Pretest Perilaku Bullying</i>	41.13	8	8.097	2.863
<i>Posttest Perilaku Bullying</i>	32.38	8	1.408	.498

Teknik analisa data yaitu analisis deskriptif kuantitatif menggunakan statistik *non-parametric* dengan analisis *paired sample sign-test*. Teknik analisa data yaitu analisis deskriptif kuantitatif menggunakan statistik *non-parametric* dengan analisis *paired sample sign-test*. Berdasarkan hasil test uji normalitas yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal dengan nilai probabilitas 0,557, dimana $0,557 > 0.05$.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah suatu perumusan sementara mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal dan juga mengarahkan penyelidikan selanjutnya. Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *paired sample sign test* pada kelompok eksperimen untuk mengetahui perbedaan penurunan perilaku *bullying*

siswa setelah dilakukan eksperimen pada kelompok eksperimen. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H0 : tidak adanya penurunan tingkat *bullying* peserta didik yang mendapatkan perlakuan berupa *rational emotif therapy* dalam konseling kelompok tidak berpengaruh untuk menurunkan tingkat *bullying* peserta didik.

H1 : adanya penurunan tingkat *bullying* peserta didik yang mendapatkan perlakuan berupa *rational emotif therapy* dalam konseling kelompok. *role play* dalam konseling kelompok berpengaruh untuk menurunkan tingkat *bullying* peserta didik.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji *non parametrik wilcoxon* yang dilakukan dengan menggunakan *Statistic Product and Service Solution (SPSS) 20.0 for Windows*, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 4.6
Tabel 4.5 Uji Non Parametrik Wilcoxon
Test Statistics^a

	Posttest Perilaku <i>Bullyng</i> - pretest Perilaku <i>Bullying</i>
Z	-2.243 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.025

Data menunjukkan bahwa treatment berpengaruh positif untuk menurunkan tingkat perilaku *bullying* subjek. Nilai *Asymp.Sig* sebesar 0.025 yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi α 0.05. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima, yaitu terjadi penurunan perilaku *bullying* yang signifikan setelah diberikan perlakuan / treatment. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh *bimbingan konseling islam berbasis rational emotif therapy* untuk menurunkan tingkat perilaku *bullying* siswa di SMK Wicaksana Al-Hikmah Brebes.

4.3.2 Deskripsi Data Penelitian

Kelompok eksperimen atau peserta penelitian merupakan siswa yang seluruhnya memiliki skor tinggi pada hasil *pretest* skala perilaku *bullying*. Hasil *pretest* ini menunjukkan bahwa subjek memiliki kecenderungan perilaku *bullying* yang tinggi. Implementasi bimbingan konseling islam berbasis *rational emotif therapy* efektif dalam menurunkan perilaku *bullying*.

Tabel 4.7

Tabel 4.6 Data *Pretest* Dan *Posttest* Perilaku *Bullying*

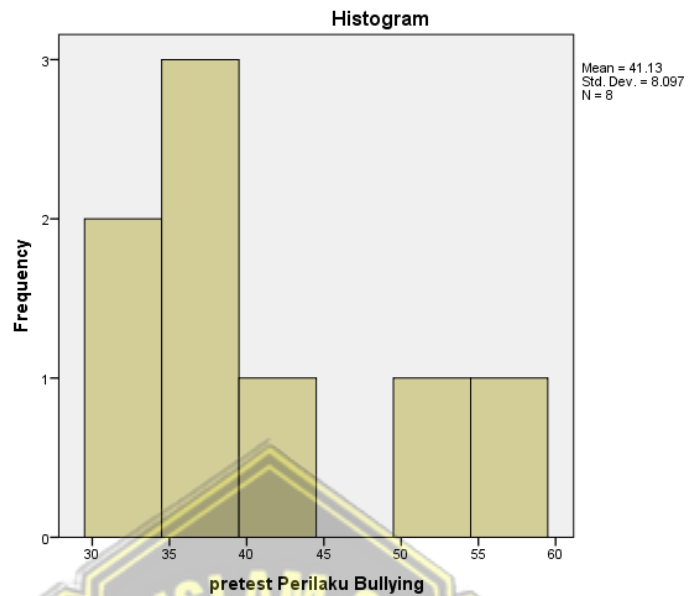
Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi <i>pretest</i>	Frekuensi <i>posttest</i>
Tinggi	51 - 60	4	0
Sedang	41 - 50	10	0
Rendah	31 - 40	1	8

Tabel 4.6

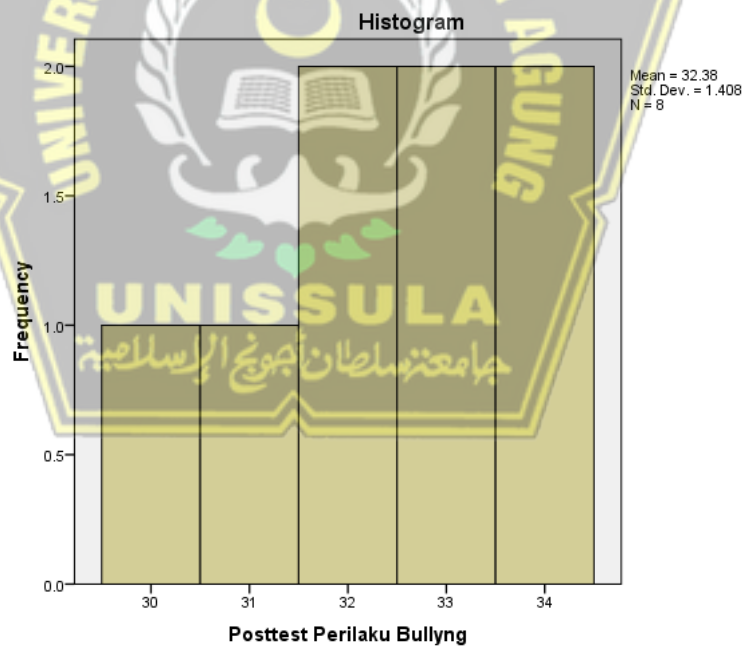
Tabel 4.7 *Wilcoxon Rank Test*

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Perilaku <i>Bullying</i> - <i>pretest</i> Perilaku <i>Bullying</i>			
Negative Ranks	7 ^a	4.86	34.00
Positive Ranks	1 ^b	2.00	2.00
Ties	0 ^c		
Total	8		

- Posttest Perilaku *Bullying* < pretest Perilaku *Bullying*
- Posttest Perilaku *Bullying* > pretest Perilaku *Bullying*
- Posttest Perilaku *Bullying* = pretest Perilaku *Bullying*



Gambar 4.1
Gambar 4.1 Histogram Skor *Pretest* Perilaku *Bullying*



Gambar 4.2
Gambar 4.2 Histogram Skor *Posttest* Perilaku *Bullying*

Berdasarkan hasil pengolahan data *pretest* dan *posttest* instrument perilaku *bullying* siswa sebelum diberikannya perlakuan dengan metode *rational emotif therapy* dalam konseling kelompok, diketahui bahwa tingkat

bullying seluruh anggota yang berjumlah 8 orang berada pada kategori tinggi. Skor rata rata sebelum diberikan perlakuan sebesar 41,13 dan mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan sebesar 9% menjadi 32,38 dengan keseluruhan subjek yang berjumlah 8 masuk dalam kategori rendah. Jika dilihat berdasarkan setiap aspek *bullying*, skor masing-masing subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 4.9
Tabel 4.8 Skor Tingkat *Bullying* Seluruh Anggota

No	Nama	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Keterangan
1	FNI	42	32	Menurun
2	ENF	44	31	Menurun
3	VS	39	30	Menurun
4	MKZ	50	33	Menurun
5	ALZA	38	34	Menurun
6	TSP	56	34	Menurun
7	NF	44	33	Menurun
8	IH	38	32	Menurun
Jumlah		351	259	

4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis keseluruhan dengan menggunakan uji *non parametrik wilcoxon* yang dilakukan dengan menggunakan *Statistic Product and Service Solution (SPSS) 20.0*. Data menunjukkan bahwa treatment berpengaruh positif untuk menurunkan tingkat perilaku *bullying* subjek. Nilai *Asymp.Sig* sebesar 0.025 yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi α 0.05. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu terjadi penurunan Tingkat perilaku *bullying* yang signifikan setelah diberikan perlakuan/ treatment. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh *bimbingan konseling islam berbasis rational emotif therapy* untuk menurunkan tingkat perilaku *bullying* siswa di SMK Wicaksana Al Hikmah Brebes. Jumlah peserta didik yang memiliki tingkat *bullying* yang

tinggi pada pretest yaitu dengan jumlah skor rata-rata 41,13 sebanyak 15 siswa 8 diantaranya diberikan perlakuan konseling kelompok dengan metode *Rational Emotif Therapy*. Peserta konseling kelompok beranggotakan 8 siswa yang memiliki Tingkat *bullying* tinggi, dengan seluruh subjek berjenis kelamin perempuan, yaitu FNI, ENF, VS, MKZ, ALZA, TSP, NF dan IH. Kedelapan anggota konseling berasal dari kelas X dan XI dan jurusan yang berbeda. Subjek TSP dan MKZ merupakan subjek dengan nilai tertinggi. Mereka seringkali melakukan *bullying* baik itu secara fisik, verbal ataupun relasional. TSP, IH, ALZA dan NF merupakan teman satu geng. Mereka seringkali melakukan perilaku *bullying* dengan memberikan nama julukan yang tidak disukai teman mencela teman, berkata kasar kepada temannya, menggosipkan teman seangkatan atau adik kelas, melemparkan barang yang bukan miliknya, menarik baju serta tidak segan untuk mendorong adik kelas jika berperilaku tidak sesuai dengan keinginannya. Selama sesi konseling NF merupakan subjek yang cenderung tertutup, dia menjadi satu-satunya subjek yang tidak menangis ketika menceritakan masa lalunya bahkan ia tidak segan menertawakan cerita masa lalu subjek yang lainnya. Berdasarkan kejadian tersebut diperlukannya bimbingan konseling islam untuk menurunkan tingkat perilaku *bullying* subjek dengan menggunakan metode *rational emotif therapy*.

Metode ini diharapkan dapat membantu siswa menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri serta mampu menghadapi kenyataan hidup secara rasional terhadap situasi yang biasanya menyebabkan stres, depresi serta perasaan negatif lainnya. Terapi ini bertujuan untuk menghilangkan cara berfikir siswa yang tidak logis dan irasional dengan menggantinya pada sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan seorang siswa atas keyakinan yang irasional serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan yang irasional sehingga seorang siswa akan menjadi bahagia, produktif dan berkualitas.

Deskripsi data sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan konseling islam berbasis *rational emotif therapy* didapatkan hasil bahwa secara keseluruhan tingkat *bullying* siswa menurun jika dibandingkan sebelum

mendapatkan perlakuan atau treatment. Hal ini terlihat dari hasil *posttest* skala perilaku *bullying* setelah pelaksanaan treatment peserta didik atau subjek menunjukkan bahwa tujuh subjek menurun menjadi kategori rendah dan satu subjek kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa subjek sudah mulai mengetahui bahwa perilakunya selama ini tidaklah benar dan berkomitmen untuk mulai merubah perilakunya menjadi lebih baik dalam berhubungan dengan teman.

Berdasarkan pembahasan diatas bimbingan konseling islam berbasis *rational emotif therapy* dapat digunakan untuk menurunkan tingkat perilaku *bullying* siswa. Hal ini sesuai dengan tingkat *bullying* yang tinggi perlu dibantu dengan strategi yang tepat guna menurunkan tingkat *bullying* serta siswa mampu mengontrol perilakunya.

4.5 Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain :

1. Subjek penelitian berasal dari kelas, jurusan dan angkatan yang berbeda sehingga membutuhkan waktu untuk mereka berkenan untuk terbuka dalam sesi konseling kelompok.
2. Subjek penelitian yang hanya terdiri dari siswa perempuan dikarenakan penelitian dilaksanakan di kawasan pondok pesantren, sehingga kepala sekolah tidak mengizinkan jika siswa/siswi dicampur menjadi satu ruangan tanpa pembatas.
3. Hasil dari penelitian ini hanya berlaku untuk kelompok penelitian di SMK Wicaksana Al Hikmah 02 Brebes dan tidak dapat digeneralisasikan pada kelompok lain karena masing-masing siswa memiliki karakter yang unik dan berbeda beda.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Bimbingan konseling islam berbasis *rational emotif therapy* dapat menurunkan tingkat *bullying* siswa SMK Wicaksana Al-Hikmah 02 Brebes. *Rational emotif therapy* dapat diaplikasikan untuk menurunkan tingkat perilaku *bullying* yang selama ini mereka tampilkan dalam pergaulan di sekolah. Melalui metode ini siswa dapat menganalisa perilakunya sendiri serta bagaimana cara mengelola pikiran serta emosinya kedepan.
2. Terdapat penurunan tingkat perilaku *bullying* yang signifikan, hal ini dibuktikan berdasarkan perolehan rata rata skor *pretest* 41,13 dan juga *posttest* sebesar 32,38 dengan rata rata penurunan sebesar 9%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor rata rata kelompok konseling.
3. Berdasarkan hasil pengujian *hipotesis* dengan menggunakan teknik uji *non parametrik wilcoxon* yang dilakukan dengan menggunakan *Statistic Product and Service Solution (SPSS) 20.0*. Data menunjukkan bahwa treatment berpengaruh positif untuk menurunkan tingkat perilaku *bullying* subjek. Nilai *Asymp.Sig* sebesar 0.025 yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi α 0.05. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu terjadi penurunan Tingkat perilaku *bullying* yang signifikan setelah diberikan perlakuan/ treatment. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh bimbingan konseling islam berbasis *rational emotif therapy* untuk menurunkan tingkat perilaku *bullying* siswa di SMK Wicaksana Al Hikmah Brebes.

5.2 Saran

Saran-saran yang dapat dijadikan pertimbangan berdasarkan hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi kepala sekolah, diperlukan adanya kebijakan yang melibatkan seluruh komponen sekolah mulai dari siswa, guru serta orang tua.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling dan juga guru Pendidikan agama islam di sekolah dapat menjadikan layanan bimbingan konseling islam berbasis *rational emotif therapy* sebagai salah satu alternatif dalam menangani siswa yang bermasalah dengan tingkat perilaku *bullying* yang tinggi.
3. Guru BK sebaiknya tetap memantau perkembangan subjek dan melakukan tindak lanjut pembinaan konseli setelah mengikuti konseling islam berbasis *rational emotif therapy*.
4. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan atau referensi penelitian yang berhubungan dengan kegiatan bimbingan konseling islam khususnya pendekatan *rational emotif therapy*.
5. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang sama hendaknya melakukan hal berikut:
 - a. Diharapkan mengembangkan metode *rational emotif therapy* dengan design yang lebih menarik
 - b. Jenis kelamin subjek yang lebih variatif agar mendapatkan hasil penelitian yang maximal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, E., & Afrinaldi. (2023). Dampak Bullying Verbal Terhadap Perilaku Siswa Di Sma Negeri 3 Payakumbuh. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(1), 72–82. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i1.34>
- Alang, S. (2019). Al-Irsyad Al-Nafs. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(2), 17.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Paktik*. Rineka Cipta Jakarta.
- Astuti, P. R. (2008). *Meredam Bullying : 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan Pada Anak*. Grasindo.
- Azizah, U. (2018). Bimbingan Konseling Islam Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1, 102.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi Kedu). Pustaka Pelajar.
- Basri, A. S. H. (2015). Fenomena tawuran antar pelajar dan intervensinya. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 1.
- Dwi Madyo Utomo, K. (2019). Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademis pada Siswa SMA Korban Bullying Relasional. *Jurnal Solution*, 1(1).
- Elaine, M. (2024). *No Title*. Suara Surabaya Net.
- Erlina, N., & Fitri, L. A. (2016). Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung Iii Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Bimbingann Dan Konseling*, 3(1).
- Faqih, A. R. (2001). *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Universitas Islam Indonesia.
- Faradilla, A. (2021). Terapi rasional-emotif perilaku untuk menurunkan tingkat depresi pada wanita. *PROCEDIA Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(4), 142.
- Hanum, A. (2018). Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Self-Efficacy Siswa dan Implikasinya Pada Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Al Isyraq*, 1(1), 22–36.

- Hartati, S., & Rahman, I. K. (2017). KONSEP PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) BERBASIS ISLAM UNTUK MEMBANGUN PERILAKU ETIS SISWA. *Genta Mulia*, VIII(2), 18.
- Hermann, M. ., & Finn, A. (2002). An ethical and legal perspective on the role of school counselors in preventing violence in schools. *Professional School Counseling*, 6, 46–54.
- Maghfiroh, & Rahmawati. (2009). *Hubungan Antara Iklim Sekolah Dengan Kecenderungan Perilaku Bullyi*. Universitas Islam Indonesia.
- Manurung, N. (2013). *Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku pada Anak dengan Fobia Spesifik "Nasi."* Universitas Sumatera Utara.
- Mardalis. (2007). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Bumi Aksara.
- Marpaung, J. (2016). Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy in Reducing Stress. *Jurnal Kopasta*, 3(1), 26.
- Nulhakim, L. (2019). Membentuk Sikap Jujur Mahasiswa BKI Melalui Pembiasaan (Conditioning). *Al-Tazkiah*, 8(2), 129–153.
- Nuryasinta, Bahri, S., & Nurbaity. (2018). APLIKASI RATIONAL EMOTIVE THERAPY MENGGUNAKAN TEKNIK DISPUTE KOGNITIF DALAM MENURUNKAN PERILAKUBULLYINGPADA SISWA DI SEKOLAH.(Suatu Penelitian Pra-Eksperimen di SMPN 8 Kota Banda Aceh). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 50–55.
- Octavianto, M. R. (2017). Perilaku Bullying Di Sekolah Menengah Atas Kota Yogyakarta Bullying Behavior At High School in Yogyakarta City. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(8), 376–385.
- Prayitno, & Amti, E. (2008). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineke Cipta Jakarta.
- Saputri, N. F. D., & Zuhri, M. S. (2022). Efektivitas bimbingan kelompok teknik homeroom untuk mengurangi perilaku bullying pada remaja. *Biblio Couns Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 5(1).
- Surya, M. (1975). *Bimbingan dan Penyuluhan Di sekolah (Guidance and Counseling)*, (16th ed.). Ilmu Bandung.
- Syafe'i, I. (2010). Aplikasi Rasional Emotif Terapi dalam Memperbaiki Perilaku Membolos Siswa. *Psymphatic*, 3(2), 217.
- Syaodih, N. (2008). *Metode Penelitian*. Remaja Rosdakarya.
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2016). Pengaruh Konseling Rasional Emotif

Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2).

Yusuf, H., & Fahrudin, A. (2012). PERILAKU BULLYING: ASESMEN MULTIDIMENSI DAN INTERVENSI SOSIAL. *Jurnal Psikologi UNDIP*, 11(2), 1–10.

