

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan individu dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa ini disebut sebagai masa periode peralihan dan perubahan. Sehingga dalam periode ini terdapat banyak sekali perubahan-perubahan yang ada pada diri individu. Perubahan tersebut terdapat pada beberapa aspek, antara lain aspek sosial, kognitif, biologis, hingga aspek emosionalnya. Dalam fase ini remaja akan mengalami perubahan fisik yang dimana dapat membentuk konsep diri dan nilai dari sebuah kehidupan. Serta dalam masa transisi ini, remaja akan cenderung bersikap labil dalam mengambil suatu keputusan.¹

Masa remaja sering kali disebut sebagai fase pencarian jati diri. Karena remaja, dianggap sebagai kelompok umur terbesar dimana fokus dan titik intervensi yang strategis bagi pembangunan sumber daya manusia, sehingga remaja cenderung dijadikan tumpuan harapan untuk menjadi agen penerus perubahan ke arah yang lebih baik.²

Namun, seiring dengan berkembangnya zaman, banyak remaja yang terjebak dalam tindakan-tindakan kekerasan dalam lingkungannya. Tindakan kekerasan remaja yang kini sering dijumpai yaitu perilaku *bullying*. Dapat dikatakan *bullying* jika kenakalan-kenakalan remaja dapat berujung pada

¹ Sovina Dhiya' Ulhaq dan Abdul Muhid, *Evektivitas Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Korban Bullying: Literature Review*, Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk), Vol.7 No.2 Oktober 2022, Hlm. 1643

² Santoso Soeroso, *Masalah Kesehatan Remaja*, Sari Pediatri, Vol.3, No.3, Desember 2001, Hlm. 189

penindasan, tindakan kekerasan, penghinaan, pengintimidasian. Perilaku *bully* sebenarnya bersumber dari keinginan pelaku agar mendapatkan superioritas dibandingkan aspek kemampuan yang tujuannya untuk menyakiti secara fisik ataupun mental korban, juga pelaku disini hanya ingin menyudutkan korban dalam situasi yang tertekan. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* ini diawali oleh hasrat untuk melihat orang lain menderita dan mengalami situasi “sakit”.³

Bullying dapat terjadi disebabkan karena adanya faktor eksternal dan internal. Dimana faktor eksternal mencakup dukungan sosial, kekuasaan yang tidak seimbang, serta peran media sosial. Sedangkan faktor internal mencakup adanya perasaan kurang percaya terhadap kemampuan dirinya sendiri.⁴

Seorang individu dapat dikatakan menjadi korban *bullying* ketika ia diperlakukan secara tidak baik. Seperti halnya dibuat tidak nyaman melalui kontak fisik maupun melalui perkataan. Apabila perilaku tersebut diterima oleh korban sekali ataupun berulang kali bahkan sudah menjadi sebuah rantai yang dilakukan secara berulang-ulang, maka dapat dikatakan individu tersebut menjadi korban *bullying*.

Menurut *Sanrock*, terdapat beberapa karakteristik tertentu yang dimiliki oleh korban *bullying* seperti halnya yaitu kurangnya rasa percaya diri, berpenampilan berbeda dari pada yang lain, pendiam, pintar atau kurang pintar, cantik, ganteng atau sebaliknya. Namun pada umumnya para

³ Masdin, *Fenomena Bullying Dalam Pendidikan*, Jurnal Al-Ta'dib, Vol 6, No. 2, Juli-Desember 2013, Hlm. 76

⁴ Enyi Masrukoyah, *Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP Korban Bullying*, Quanta, Vol.2, No.3, September 2018, Hlm. 115

korban *bullying* cenderung tidak dapat membela dirinya sendiri karena lemah secara mental maupun fisik.⁵

Akhir-akhir ini kasus perundungan yang ada di Indonesia semakin meluas. Sudah banyak sekali pemberitaan terkait *bullying*, entah itu pemberitaan lewat sosial media ataupun secara langsung. Kini dirasa *bullying* sudah menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dari para remaja sekarang. Pemicu utama *bullying* dikalangan para remaja yaitu ketika mereka mulai membentuk suatu kelompok (geng) yang didalamnya terdapat kesamaan atau hobi yang sama. Hingga seiring dengan berjalannya waktu, kali ini marak sekali peristiwa *bullying* di berbagai institusi pendidikan yang akhirnya mendapat sorotan lebih dalam di dunia Pendidikan.

Data yang dimiliki *Organisation for Economic Cooperation and Development* (OECD) menyampaikan bahwa siswa yang mengalami *bullying* di Indonesia sebanyak 41,1% dan menjadi peringkat kelima tertinggi dari 78 Negara yang paling banyak mengalami *bullying*. Juga dari data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima 37.381 laporan terkait terjadinya kasus *bullying*. Karena hal ini Indonesia ditempatkan pada urutan ke-4 di ASEAN dalam permasalahan perundungan yang terjadi.⁶

Namun mirisnya, hukum dan pemerintah kurang tanggap dan cepat dalam menangani kasus *bullying* yang ada di Indonesia. Akhirnya para

⁵ Annora Baraputri Kinanti, *Self Esteem Pada Remaja Korban Bullying Di Sekolah Menengah Atas Homogen Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta) Hlm.5

⁶ Ibid.

pelaku dan korban *bully* terus bertambah dengan seiringnya waktu. Dampak yang diakibatkan dari *bullying* ini pun sangat cukup luas. Apalagi para remaja khususnya para pelajar yang menjadi korban *bullying* lebih beresiko mengalami berbagai permasalahan. Mulai dari terganggunya kesehatan fisik, kesehatan mental, juga dapat mempengaruhi keterampilan bersosialisasi korban, prestasi di sekolahnya dan kesejahteraan psikologisnya.⁷ Korban juga akan mengalami dampak yang lain seperti merasa kesepian, cemas, ketakutan, rendah diri, depresi hingga dapat berpotensi melakukan *self harm*.

Bahkan *Craig* seorang peneliti lintas negara mengungkapkan “Seorang anak yang menjadi korban *bullying* cenderung terlibat dalam penindasan anak lain. Ini artinya merupakan sebuah lingkaran tanpa ujung ketika korban berubah menjadi pelaku. Dengan begitu, perilaku kekerasan akan menjadi budaya di kalangan anak-anak.”⁸

Berdasarkan penelitian *Berthold & Hoover*, mendefinisikan bahwa *bullying* kelak akan berpengaruh pada harga diri (*self esteem*) korban yang akhirnya menimbulkan pengaruh jangka yang panjang. Besarnya dampak yang ditimbulkan *bullying* hingga paling bahaya yaitu jika dapat menyebabkan depresi pada diri korban. Dan akan menimbulkan perasaan tidak nyaman di sekolah juga tidak tercapainya potensi secara utuh, akibat perasaannya yang gelisah, cemas dan rendah diri. Maka penting kini bagi

⁷ Lilik Andriani, *Self Esteem Dengan Perilaku Bullying*, Skripsi (Jombang : Stikes Insan Cendekia Medika, Jombang) Hlm. 3

⁸ Rosya Linda Hasibuan dan Rr. Lita Hadiati Wulandari, *Evektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP Korban Bullying*, Jurnal Psikologi, Vol. 11, No. 2, Desember 2015, Hlm. 104

seorang remaja untuk mengembangkan *self esteem* agar tidak berpotensi sebagai korban *bullying*. Karena dalam *self esteem* terkandung harga diri dan penghargaan orang lain.⁹

Menurut Rosenberg, *self esteem* mendefinisikan harga diri sebagai persepsi setiap individu terkait bagaimana cara menilai dan menghargai dirinya sendiri secara menyeluruh, baik itu positif maupun negatif. Dengan adanya *self esteem*, remaja dapat mengevaluasi melalui perasaan keberhargaan dirinya yang bisa berbentuk perasaan positif maupun negatif.¹⁰ Menurut Maslow, Seorang individu dengan *self esteem* tinggi maka akan cenderung pada perilaku yang positif, dapat berkomunikasi dan bersosialisasi dengan orang lain, bersikap sopan, beretika, dan dapat mengembangkan aspek positif yang ada pada dirinya.¹¹

Sesuai pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa adanya hubungan antara *self esteem* dengan korban *bullying*. Hal ini didasarkan ketika seseorang mempunyai *self esteem* tinggi maka *bullying* yang terjadi rendah, dan sebaliknya jika *self esteem* seseorang rendah maka *bullying* yang terjadi tinggi. Oleh sebab itu, perlunya diberikan bantuan untuk untuk mengurangi *self esteem* rendah pada diri individu.¹²

⁹ Mujiyati, *Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training*, Jurnal Fokus Konseling, Vol. 1, No. 1, Januari 2015, Hlm. 4

¹⁰ Barkah Nur'ain Faajriyah, *Studi Tentang Self Esteem Korban Bullying Di SMA Negeri 4 Pasuruan*, Jurnal Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Hlm. 43

¹¹ Lilik Andriani, *Self Esteem Dengan Perilaku Bullying*, Skripsi (Jombang : Stikes Insan Cendekia Medika, Jombang, 2021) Hlm. 2

¹² Sekar Oktavia, *Peran (REBT) Dengan Teknik Homework Assigment Untuk Meningkatkan Self Esteem Korban Bullying Verbal Pada Anak Sekolah Tingkat SMP Di Desa Bojonangka Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang*, Skripsi (Tegal : Universitas Pancasakti Tegal, 2020) Hlm. 4

Dengan adanya studi pendahuluan tersebut, ditemui terdapat beberapa fenomena serupa yang terjadi pada pelajar putri di SMPI Sunan Gunung Jati Ngunut Tulungagung.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 26 Januari 2023, ditemui adanya kasus beberapa pelajar dihindari dan dikucilkan oleh teman-temannya. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan mereka cenderung memiliki sifat yang tertutup, pemalu, dan tidak mau bersosialisasi akibat kurangnya kepercayaan diri. Hal ini mengacu dan di peroleh dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK dan 3 pelajar putri yang berinisial SL, NJ, dan IS yang menjadi korban *bullying* dan mempunyai *self esteem* rendah paling mencolok diantara yang lainnya. Diperoleh keterangan bahwa terdapat banyaknya *bullying* di sekolah dalam bentuk ejek-ejekan nama panggilan, ejek-ejekan fisik, menyebarkan gosip, sindir-sindiran, menyuruh dengan seenaknya, menyenggol bahu dengan sengaja, dan aksi senioritas.

Akibat perilaku tersebut mereka para korban merasa tidak nyaman dalam belajar di sekolah, seperti halnya enggan mengikuti ekstrakurikuler dan organisasi yang ada di sekolah, muncul perasaan malu, pasif ketika di dalam kelas, tidak berani bertanya ketika di dalam kelas, cenderung memilih diam ketika menemui kesulitan di dalam kelas, muncul perasaan rendah diri, hingga ada salah satu dari ketiga subjek yang berinisial SL kerap keluar kelas saat jam pelajaran berlangsung karena merasa tidak bersemangat di dalam kelas dan malas bertemu dengan teman-temannya,

dan SL merasa tidak nyaman dengan keadaan tersebut sehingga tidak dapat menjalin hubungan interpersonal dengan baik.

Ketiganya memiliki pemikiran irasional bahwa mereka tidak berharga, pantas dijauhi teman-temannya, dan menganggap bahwa dia tidak mempunyai teman yang benar-benar tulus kepadanya. Mereka beranggapan semua temannya hanya mau berteman dengan anak-anak yang pintar saja, anak-anak yang cantik saja, dan hanya akan memperolok diri mereka karena mereka lemah.

Berdasarkan permasalahan di atas, perlu adanya solusi untuk mengatasi rendahnya *self esteem* pada pelajar korban *bullying*. Salah satunya yaitu dengan menggunakan konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Layanan konseling individu disini merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dirasa efektif untuk permasalahan yang berkaitan dengan *self esteem* rendah pada diri peserta didik. Konseling individu merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu individu dalam mengarahkan dirinya untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan mengatasi permasalahan yang muncul dalam kehidupannya.

Konseling individu dirasa lebih efektif untuk membantu banyaknya isu permasalahan pada pelajar. Keunggulannya yaitu dapat mengembangkan kemampuan individu untuk memahami diri dan lingkungannya, mampu menentukan tujuan dan membuat keputusan

berdasarkan nilai yang diyakininya, sehingga individu merasa bahagia dan efektif perilakunya.¹³

Selain itu dalam layanan konseling individu terdapat pendekatan-pendekatan yang dapat diterapkan, salah satunya yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini dirasa lebih tepat dalam mengurangi rendahnya *self esteem* pada pelajar korban *bullying*, dikarenakan pendekatan REBT terfokus untuk merubah keyakinan atau proses berfikir individu yang awalnya irasional menjadi rasional. Hal inilah yang akan dijadikan acuan bagi seorang konselor untuk mengubah tingkah laku konseli. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam *Rational Emotif Behavior Therapy* yaitu untuk membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif.¹⁴

Menurut pandangan Ellis, bahwa faktor penyebab munculnya gangguan emosional yaitu dilandasi oleh pemikiran yang irasional. Ketidakberfungsiannya pemikiran yang rasional dapat dilihat dari kesalahan serta kemarahannya. Pelajar yang mempunyai *self esteem* rendah dapat diberikan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dengan tujuan agar mengubah pemikiran yang awalnya irasional menjadi pemikiran rasional, sehingga dapat menimbulkan pandangan positif terhadap diri sendiri dan secara tidak langsung akan meningkatkan *self esteem*.¹⁵

¹³ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2007), Hlm. 23

¹⁴ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT. Indeks, 2011), Hlm. 55

¹⁵ Grald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikotrapi*, (Bandung; Refikan Aditama 2013), Hlm. 241

Sesuai dengan penjabaran kasus diatas peneliti tertarik untuk mengungkap strategi layanan konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behavioural Therapy* (REBT) dalam mengurangi *self esteem* rendah pada korban *bullying* di SMPI Sunan Gunung Jati. Alasan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut karena layanan konseling individu berbasis *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dianggap sesuai dengan permasalahan yang terjadi di lapangan. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian skripsi di SMPI Sunan Gunung Jati, yang beralamat di Jalan Raya 1 Gang PDAM Ngunut, Ngunut, Kec. Ngunut, Kab. Tulungagung, Jawa Timur.

Dan penelitian ini juga bertujuan untuk mendiskripsikan gaya, model atau bentuk layanan dalam konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behavioural Therapy* (REBT) yang diberikan guru BK kepada korban *bullying* di SMPI Sunan Gunung Jati yang dimana sebagai subjek penelitian dalam membuat proposal skripsi ini. Maka dengan hal itu penulis akan mencantumkan judul **“Strategi Konseling Individu Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Dalam Mengurangi *Self Esteem* Rendah Pada Korban *Bullying* di SMPI Sunan Gunung Jati”**.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan uraian latar belakang serta adanya fokus penelitian diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang menjadi pokok masalah dalam penelitian ini yang akan dibahas dengan lebih mendalam adalah “Bagaimana strategi konseling individu melalui pendekatan *Rational*

Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam mengurangi *self esteem* rendah pada korban *bullying* di SMPI Sunan Gunung Jati ?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah mengungkapkan segala hal yang ingin dicapai dalam penelitian, maka dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana strategi konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam mengurangi *self esteem* rendah pada korban *bullying* di SMPI Sunan Gunung Jati.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini maka diharapkan mampu memberikan manfaat bagi para pembaca, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat berguna sebagai informasi dan menambah wawasan dalam khazanah pengetahuan Bimbingan dan Konseling Islam. Juga dapat memberikan kontribusi kepada guru BK tentang pelaksanaan layanan dengan pendekatan *Rational Emotiv Behavior Theraphy* (REBT).
- b. Sebagai salah satu sumber ilmu pengetahuan tentang strategi bimbingan dan konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam mengurangi *self esteem* rendah pada korban *bullying* di SMPI Sunan Gunung Jati.

- c. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam perdebatan akademik dan dapat dijadikan referensi tentunya dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti untuk menambah pengalaman serta menambah wawasan keilmuannya terkait *bullying* dan *self esteem*, sebagai bahan untuk diskusi dan evaluasi diri mengenai *bullying* terhadap diri sendiri.

b. Bagi Subjek Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan kepada para korban *bullying* untuk dapat mengantisipasi diri terhadap *bullying* sehingga tidak lagi menjadi sasaran tindakan *bullying* dan menjadi korban *bullying*..

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih informasi serta pemikiran dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan strategi konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam mengurangi *self esteem* rendah korban *bullying*. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pembanding bagi penelitian sebelumnya dan penelitian yang akan dilakukan dimasa yang akan datang dengan tema yang sama.

d. Bagi guru

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman guru BK terkait perilaku *bullying* dan dampaknya pada kesehatan mental pelajar, terutama yang berkaitan dengan rendahnya *self-esteem*. Sehingga, dapat membantu guru BK dalam memberikan layanan konseling yang lebih baik dan efektif.

e. Bagi orang tua siswa

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi orang tua untuk meningkatkan kesadaran tentang *bullying* dan pengaruhnya terhadap rendahnya *self esteem* pada anak.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini antara lain yaitu :

1. Waktu penelitian dilakukan pada 21 Januari 2023 sampai 7 Februari 2023 di SMPI Sunan Gunung Jati
2. Tempat penelitian pada penelitian ini dilakukan di SMPI Sunan Gunung Jati, yang beralamat di Jalan Raya 1 Gang PDAM Ngunut, Ngunut, Kec. Ngunut, Kab. Tulungagung, Jawa Timur.
3. Responden dalam penelitian ini yaitu dua guru BK SMPI Sunan Gunung Jati dan tiga pelajar putri yang menjadi korban *bullying* dan memiliki *self esteem* rendah.