

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan ialah proses yang diselenggarakan dengan sadar oleh guru dan siswa maupun siswi untuk menggali dan menemukan potensi sehingga mampu mencapai suatu tujuan yang akan dicapai seperti ketika berada dilingkungan sekolah (Suharyanto et al. 2021). Sekolah harus menjadi tempat yang nyaman, menghibur dan ramah serta nyaman untuk pembelajaran berkelanjutan. Namun, sebagian siswa mendapati bahwa lingkungan sekolah tidak selalu nyaman dan menyenangkan bahkan dapat menimbulkan stres, takut serta cemas. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan serta menjengkelkan. Itu muncul dari rangsangan tegangan-tegangan. Ketegangan ini diawali dengan impuls internal dan eksternal yang dikendalikan oleh sistem saraf otonom (Hayat 2017). Salah satu penyebab ketidaknyamanan adalah *bullying* yang terjadi disekolah, *Bullying* merupakan ungkapan asing yang diartikan sebagai perundungan dalam bahasa Indonesia.

Bullying merupakan aktivitas sadar, yang sengaja, yang mengarah untuk menyakiti, menaburkan ketakutan melalui beberapa bahaya gempuran lebih lanjut, dan menumbuhkan sebuah ancaman yang didasari oleh kesenjangan kekuatan, usaha untuk melukai, gempuran yang bertambah, ancaman yang dapat terjadi jika penindasan peningkatan tanpa berhenti (Zahro et al. 2023). *Bullying* dikatakan sebagai hubungan kekuasaan yang tidak seimbang antara pelaku dan korban. Unsur-unsur *bullying* adalah keinginan untuk menyakiti seseorang, perilaku buruk, kesenjangan kekuasaan, perasaan bahagia yang dirasakan oleh pelaku intimidasi, dan perasaan tertekan pada korban. Anak-anak yang di-bully melampiaskan amarahnya kepada orang lain lama, malu, merasa sulit karena tidak dapat melawan perilaku kasar terhadapnya, dia merasa

terisolasi dari teman sebayanya dan kesulitan berkonsentrasi pada tugas sekolah (Sari and Agung 2015).

Hasil wawancara peneliti dengan guru BK di SMP PLUS AL FATIMAH yang bernama ustadszah Dian Mukhlisatin S.Pd pada 4 Desember 2023. bahwa ada permasalahan yang sering terjadi dilingkungan sekolahnya tersebut yaitu salah satunya bullying, bullying dalam bentuk verbal seperti memaki antar teman, olok-olokan, dan sindir – sindiran. anak yang seperti itu cenderung ingin melakukan segala sesuatu hanya dengan kehendaknya sendiri. Perilaku bullying dengan menggunakan bahasa lisan memang bukanlah sebuah topik baru, namun dari dulu hingga sekarang selalu menjadi topik perbincangan yang bisa dianggap penting. Menurut beliau tingkat bullying di SMP PLUS AL FATIMAH dari tahun kemarin sudah menurun. Disana terdapat anak yang menjadi korban *bullying*.

Diahwahyuningtyas & Nugroho (2023), dalam berita online mencatat Beberapa peristiwa perundungan yang terungkap salah satunya terjadi pada siswa SMP 2 Cimanggu Cilacap, Jawa Tengah, yang terjadi di kalangan siswa SMA, di mana video yang beredar di media sosial memperlihatkan korban dipukuli dan ditendang. Kasus kedua melibatkan siswa kelas 7 dan 8 SMP 1 Babelan Kabupaten Bekasi. Dalam kasus ini, ayahnya melukai korban dengan sandal. Dalam hal ini kekerasan yang terjadi tidak hanya bersifat fisik, namun juga mental dan seksual. Namun pada awalnya, situasi intimidasi ini dapat dianggap tanpa kekerasan. Namun dalam kasus ini, perundungan menunjukkan eskalasi (keparahan masalah) yang sungguh luar biasa. (Kamilah et al. 2023) Salah satu penerapan layanan konseling bagi korban *bullying* adalah dengan menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti ini adalah guna mengkaji lebih lanjut dan sekaligus menjadi pelaku *bullying* (Habsy 2018). Korban *bullying* mengalami kebahagiaan psikologis yang rendah sebagai rasa bersalah mendalam mengenai efektivitas konseling individu pendekatan

REBT dalam mengatasi trauma korban. seorang guru BK atau konselor sangat diperlukan untuk memberikan pelayanan konseling secara menyeluruh di sekolah-sekolah yang disesuaikan dengan kebutuhan dari masing-masing individu. Tujuannya ialah agar siswa dapat mencapai kematangan kepribadian, keterampilan sosial, serta kemampuan akademik, sehingga dapat terbentuk kematangan karir individu yang sempurna, dimana kematangan karir individu ini sangat bermanfaat untuk masa depannya. Ada beberapa layanan yang bisa dilakukan oleh guru BK atau konselor untuk membantu korban-korban *bullying* dalam mengatasi rasa takutnya. Salah satunya adalah dengan cara melakukan konseling menggunakan pendekatan *REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)* (Kamilah et al. 2023).

Dari permasalahan itu maka terlihat bahwa *bullying* tidak dapat diabaikan karena dapat menghalangi siswa mencapai prestasi dan hasil akademik yang baik. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang disampaikan, peneliti mencoba mengusulkan metode alternatif untuk mengurangi kecemasan korban *bullying*. Untuk mengurangi kecemasan peneliti menggunakan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* menggunakan Teknik *Dispute Kognitif* untuk mengurangi kecemasan pada korban *bullying*.

Konseling individual ialah percakapan dilakukan secara personal antara guru dan siswa, dimana terdapat hubungan antara konselor yang membutuhkan pertolongan dengan konselor berusaha mendukung perkembangan kepribadian klien, dan klien dapat mempertimbangkan permasalahan yang timbul (Husni and Kunci n.d.). Konseling individual merupakan dasar dari semua bimbingan dan konseling (sofyan s.willis 2010). Konseling individual merupakan layanan konseling yang membantu menyelesaikan permasalahan peserta. Pelayanan personal seringkali dianggap sebagai inti dari jasa konsultasi, artinya konsultasi personal sering kali merupakan layanan yang melekat dan merupakan layanan tingkat tertinggi yang bermakna dalam menyelesaikan

permasalahan yang dihadapi oleh konsultan penerima dan ahlinya (Abdi and Karneli 2020). Pelayanan konseling individual merupakan salah satu standar bimbingan dan konseling yang responsif mempunyai peranan penting dalam upaya membantu anak yang membutuhkan (Widodo 2019). (Kw and S, 2019) menyatakan bahwa Konseling individu merupakan suatu cara bagi konselor atau guru guna memberikan layanan kepada peserta didik melalui wawancara yang ingin di capai untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa.

Salah satu pendekatan yang ada dalam proses konseling adalah menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, REBT merupakan pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Elis pada pertengahan tahun 1950 an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran dan tingkah laku (gantina komalasari, eka wahyuni, 2011a). pada awalnya pendekatan ini di sebut dengan Rational Theraphy (RT),kemudian Elis mengubah menjadi *Rational Emotive Therapy (RET)* pada tahun 1961, pada tahun 1993,dalan *Newletter* yang dikeluarkan oleh *the institute for rational emotive therapy*, Ellis mengumumkan bahwa ia mengganti nama *Rational Emotive Therapy (RET)* menjadi *Rational Emotive Behavior Theraphy (REBT)*, *Emotive Behavior Theraphy (REBT)* merupakan pendekatan Kognitif Behavioural. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral yang dalam prosesnya Konseling *Rational Emotive Behavior* menekankan bahwa perilaku bermasalah dihasilkan dari pemikiran yang mencakup pertanyaan untuk hal negatif (Yanti and Saputra 2018). *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah aliran psikologi yang didasarkan pada asumsi bahwa manusia mempunyai kemampuan berpikir positif dan baik serta berpikir negatif dan buruk, keinginan untuk menjaga diri, bersenang-senang, berpikir dan berkata, mencintai, berkomunikasi dengan orang lain. dan mengembangkan serta mewujudkan impian (Utami 2022). dari beberapa definisi diatas dapat di simpulkan bahawa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* ialah pandangan

seseorang yang berfikir negative menjadi berfikir yang positif dengan tujuan untuk mengungkapkan diri.

Pendekatan ini merupakan pendekatan perkembangan dan perilaku. Salah satu teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang bisa diterapkan. untuk menurunkan tingkat kecemasan korban bullying yaitu dengan menggunakan teknik argumentasi kognitif. Sengketa kognitif merupakan upaya untuk mengubah keyakinan irasional klien melalui *persuasi filosofis, presentasi didaktik, dialog Socrates*, pengalaman kemenangan, dan banyak ekspresi verbal lainnya. *dispute kognitif* adalah metode mengubah keyakinan negatif menjadi keyakinan positif. pertanyaan – membuat argumen logis, pertanyaan untuk pengujian realitas, dan pertanyaan untuk argumentasi pragmatis. lebih mudah lari dari kesulitan dan tanggung jawab daripada menghadapinya. (.gantina komalasari, ,eka wahyuni, 2011a). Dapat Intinya adalah perubahan perilaku adalah inti dari pendekatan ini. peserta didik yang mana dari perilaku destruktif menjadi prilaku yang kongkrit.

Salah satu teknik yang ada di *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yaitu *dispute kognitif*. *Dispute kognitif* adalah upaya konselor untuk mengubah keyakinan irasional klien. Berdebat bukan hanya metode logis atau kognitif tetapi juga metode emosional untuk mengubah keyakinan tidak logis menjadi keyakinan logis (Kristiani, Saman, and Jaya 2022). *Dispute kognitif menurut* (Erly Yunita and Karneli 2022) merupakan metode untuk menantang keyakinan tidak logis dan kecemasan yang terkait, sekaligus menghilangkan perasaan depresi, stres, dan serangan panik pada individu. *Dispute kognitif* merupakan Proses perselisihan kognitif melibatkan penghancuran keyakinan atau pemikiran individu (Oktora Tarigan et al. n.d.). dapat disimpulkan bawa *dispute kognitif* merupakan teknik untuk mengubah pola pikir yang tidak masuk akal menjadi pola pikir yang masuk akal.dengan tujuan konseli dapat meminimalisir dan membuang perasaan yang negative. Dengan teknik *dispute kognitif* dapat membuat individu memikirkan kembali akibat dari selalu berpikir tidak logis

seperti ini. Sehingga pada akhirnya individu dapat mengambil keputusan sendiri tentang bagaimana ia berpikir dan bertindak untuk meningkatkan dirinya (Kristiani et al. 2022). Tujuan dari teknik *dispute kognitif* adalah untuk memusatkan perhatian pada kegiatan mengumpulkan dan mengamati pola pikir klien untuk mengurangi pikiran yang menyimpang dan mengubah isi pikiran untuk menciptakan perasaan yang lebih baik (Agustina, Salman and Jaya., 2022). Menurut (gantina komalasari, eka wahyuni 2011a) dalam bukunya bahwa *Dispute* terdiri dari dua tahap yaitu mendalami serta melawan fikiran yang tidak logis yang masih diyakini individu dan melebarkan cara berfikir actual yang lebih sesuai. Serta terdapat tujuh factor yang dapat digunakan untuk mengetahui pikiran yang tidak logis antara lain dilihat pada menyamaratakan yang berlebih, penyimpangannya, memori yang telah dihapus atau tidak percaya diri, hal dianggap musibah, penggunaan kata yang mutlak, perkataan yang menunjukkan perbedaan pendapat, dan dugaan dimasa yang akan datang.

Dalam penelitian yang dilakukan dari beberapa kutipan diatas bahwa konseling individu dengan teknik *dispute kognitif* mengurangi kecemasan korban bullying. Perubahan nyata terjadi ketika siswa mengikuti layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *dispute kognitif*. Alasan mengapa peneliti menggunakan pendekatan ini dengan teknik *dispute kognitif* adalah karena pendekatan ini dapat membantu klien mengubah pemikiran yang tidak logis dan cemas dari para penindas menjadi pemikiran logis dan perilaku baru yang positif dan baik (Syah 2018). searah yang dilakukan oleh (Kristiani et al. 2022) bahwa *dispute kognitif* merupakan cara yang dilakukan oleh guru BK dalam mengubah keyakinan yang tidak logis konseli. yang bertujuan untuk melawan dan menghapus cara berfikir tidak logis peserta didik yang diharapkan dapat mengurangi dan menghilangkan kecemasan seperti stress, depresi, dan kepanikan dalam diri individu seperti yang terjadi sebelumnya. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* dapat memberikan

dampak buruk bagi siswa jika permasalahan *bullying* jika tidak segera diatasi, adanya ketakutan siswa akan diganggu dalam proses belajar mengajar, hal tersebut didasari oleh kebutuhan untuk melakukan penelitian untuk mengurangi kecemasan pada anak. : **EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *DISPUTE KOGNITIF* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA KORBAN *BULLYING* DI SMP PLUS AL FATIMAH**

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan konteks yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran tingkat Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik *Dispute Kognitif* Untuk mengurangi kecemasan Pada Siswa Korban *Bullying* di SMP PLUS AL FATIMAH ?
2. Bagaimana efektivitas Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik *Dispute Kognitif* Untuk mengurangi kecemasan Pada Siswa Korban *Bullying* di SMP PLUS AL FATIMAH ?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah

1. Mengetahui gambaran tingkat Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik *Dispute Kognitif* Untuk mengurangi kecemasan Pada Siswa Korban *Bullying* di SMP PLUS AL FATIMAH
2. Mengetahui Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik *Dispute Kognitif* Untuk mengurangi kecemasan Pada Siswa Korban *Bullying* di SMP PLUS AL FATIMAH

1.4 MANFAAT PENELITIAN

Manfaat dari pelaksanaan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai “Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Dispute Kognitif* Untuk mengurangi kecemasan Pada Korban *Bullying*”, serta diharapkan dapat digunakan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang dapat dipelajari.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

diharapkan penelitian ini dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam menerapkan pengetahuan mengenai Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Dispute Kognitif* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Siswa Korban *Bullying* di SMP PLUS AL FATIMAH

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Dispute Kognitif* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Siswa Korban *Bullying* di SMP PLUS AL FATIMAH

1.5 BATASAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi rumusan masalah di atas, peneliti ini membatasi masalah penelitian pada pembahasan penelitian ini “Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Dispute Kognitif* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Siswa Korban *Bullying* di SMP PLUS AL FATIMAH”. Serta penelitian ini hanya akan melihat Efektivitas pada anak korban *bullying* menggunakan layanan konseling individu dan teknik *Dispute Kognitif*.

1.6 ASUMSI

Korban Bulliying adalah seseorang yang memiliki pola pikir negative yang tidak rasional dan tidak mengembangkan pemikiran yang lebih sehat dan baik. Penelitian ini dilakukan dengan asumsi bahwa teknik dispute kognitif ini dapat membantu korban bulliying untuk mengurangi kecemasan dan beradaptasi dengan kejadian atau masalah yang terjadi dalam kehidupan.

