

PENERAPAN TEKNIK KONSELING RET UNTUK MEMINIMALISIR PERILAKU BULLYING DI SMP X

**Rani Tri Damayanti¹, Aisyah Nur Kholifatun Jannah², Qais Mu'taz Gibraltar³
Rizky Khoiril Al Amin⁴**

¹g000210091@student.ums.ac.id, ²g000210094@student.ums.ac.id, ³g000210095@student.ums.ac.id,
⁴g000210096@student.ums.ac.id

^{1 2 3 4} Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

This research was motivated by the large number of students who committed disciplinary violations at school. So it is an interesting problem for the author to use as a research title because it is related to the smoothness of the teaching and learning process and the success of students' learning. One of the disciplinary violations often committed by SMP X students is bullying friends, both individually and in groups, and there are many other violations. Therefore, special assistance is needed, namely group counseling services so that students' problems can be resolved. One of the techniques used to change the behavior of undisciplined students at school is the Rational Emotive Therapy (RET) technique with the hope of changing inappropriate behavior into behavior that is in accordance with school rules and regulations. The aim of this research is to find out how to apply group counseling using the Rational Emotive Therapy (RET) technique in dealing with student disciplinary violations at SMP X. The method used in this research is a literature study. The object of research is students who violate school rules and regulations. The samples that will be used as research are students in grades VII, VIII and IX.

Keywords: *Rational Emotive Therapy, Bullying*

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh banyaknya peserta didik yang melakukan pelanggaran disiplin di sekolah. Sehingga masalah yang menarik untuk penulis jadikan sebagai judul penelitian karena hal ini berkaitan dengan kelancaran proses belajar mengajar dan keberhasilan belajar peserta didik. Salah satu pelanggaran disiplin yang sering dilakukan peserta didik SMP X adalah membully teman baik secara individu maupun secara berkelompok dan masih banyak pelanggaran yang lainnya. Oleh karena itu diperlukan bantuan khusus yaitu layanan konseling kelompok agar permasalahan peserta didik dapat teratasi. Salah satu teknik yang digunakan untuk mengubah perilaku peserta didik yang tidak disiplin di sekolah adalah Teknik Rational Emotive Therapy (RET) dengan harapan bisa mengubah perilaku yang tidak sesuai menjadi perilaku yang sesuai dengan peraturan tata tertib di sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling kelompok dengan teknik Rational Emotive Therapy (RET) dalam mengatasi pelanggaran disiplin peserta didik di SMP X. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Objek penelitian adalah peserta didik yang melanggar peraturan tata tertib sekolah. Sampel yang akan dijadikan penelitian adalah peserta didik kelas VII, VIII, dan IX.

Kata Kunci: *Rational Emotive Therapy, Perilaku Bullying*

PENDAHULUAN

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.

Sementara itu, Alexander dalam Sejiwa (2008) menjelaskan bahwa “bullying” adalah masalah kesehatan publik yang perlu mendapatkan perhatian karena orang yang menjadi korban bully kemungkinan akan menderita depresi dan kurang percaya diri. Yushendra (2015) menjelaskan dari hasil studi yang dilakukan oleh National Youth Violence Prevention Resource Center Sanders pada tahun 2003 menunjukkan bahwa bully dapat membuat remaja merasa cemas dan ketakutan, mempengaruhi konsentrasi belajar di sekolah, dan menuntun mereka untuk menghindari sekolah.

Rational emotive therapy atau terapi rasional emotif mulai dikembangkan di Amerikapada tahun 1960-an oleh Albert Ellis. Rational emotive therapy dapat diartikan dengan corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat, berperasaan, yang menekankan pada suatu perubahan yang mendalam. Albert Ellis (Djumhur & Surya, 1985) 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.

Corey, (2013) menyebutkan, “Terapi rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun untuk berfikir rasional dan jahat”. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir, dan mengatakan mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan

diri. Dari beberapa pengertian diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa rational emotive therapy merupakan suatu terapi yang berusaha mengubah sudut pandang individu dari rasional (tidak logis/buruk) kepada rasional (logis/baik) dalam menghadapi suatu keadaan atau permasalahan, sehingga individu tersebut dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

Tujuan utama dari rational emotive therapy adalah berfokus pada membantu individu untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif, menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang dapat merusak diri sendiri. Muhammad Surya (2003: 21) mengatakan tujuan konseling rasional emotif adalah: Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan - pandangan klien yang irasional menjadi rasional dan logis, agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan self actualization-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.

Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah, sebagai konseling dari cara berfikir dan sistem keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri. Rational emotive therapy ini bertujuan agar individu mampu berpikir ilmiah terhadap suatu keadaan yang terjadi pada diri dan lingkungannya, dengan mengedepankan pola berpikir 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.

METODE

Penelitian ini menggunakan studi literatur. (Zed, 2014) dalam penelitian Kartiningsih (2015) mengatakan bahwa metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian. Kartiningsih menambahkan bahwa Studi kepustakaan dilakukan oleh setiap peneliti dengan tujuan utama yaitu mencari dasar pijakan/ pondasi untuk memperoleh dan membangun landasan teori, kerangka berpikir, dan menentukan dugaan sementara atau disebut juga dengan hipotesis penelitian.

Sehingga para peneliti dapat menggunakan teknik konseling RET dalam meminimalisir bullying di SMP X. Sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang melakukan tindakan bullying di SMP X.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian RET

Teori REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. Awalnya dikenal sebagai Terapi Rasional, kemudian diubah menjadi RET (Rational Emotive Therapy), dan akhirnya menjadi REBT. Teori ini menekankan hubungan antara kognisi, emosi, dan tingkah laku, yang saling mempengaruhi. REBT mengaitkan pemikiran tidak rasional dengan masalah emosional manusia dan mengajukan bahwa manusia memiliki pilihan untuk berkontribusi pada masalah atau mengambil langkah untuk menghentikan proses permasalahan. Ellis mengubah nama terapinya untuk menyoroti arti kognisi yang efektif dalam membantu diri, bukan sekadar kognisi yang valid secara empiris atau logis. Terapi REBT sering digunakan oleh konselor di Amerika Serikat untuk mengatasi masalah individu. (Sri Hartati & Imas Kania Rahman, 2018)

Menurut (Nurfadhilla, 2020), melalui pendekatan RET (Rational Emotive Therapy), diharapkan dapat mengubah pikiran irasional menjadi rasional. Hal ini bertujuan agar segala pikiran negatif mengenai dirinya dapat diubah menjadi pikiran positif, sehingga efikasi diri dapat meningkat. Hartanti juga berpendapat bahwa RET merupakan teknik konseling yang mampu mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang rasional. Pendekatan ini memberikan harapan untuk merespons keyakinan yang mendasari pemikiran negatif sehingga individu dapat membangun keyakinan yang lebih positif dan konstruktif terhadap diri mereka sendiri.

Tujuan dan Fungsi RET

Menurut (Nurfadhilla, 2020), tujuan utama konseling menurut pandangan RET adalah meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri klien dan membantu mereka memperoleh keyakinan hidup yang lebih realistis. Pendekatan ini juga mendorong klien untuk merevaluasi keyakinan hidup yang telah diyakininya. Secara ringkas, proses konseling RET terdiri dari penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas. Proses ini memainkan peran krusial dalam membantu siswa mengatasi permasalahan mereka dan

meningkatkan efikasi diri agar mereka dapat mencapai tujuan belajar yang diinginkan. Berbagai strategi dilakukan, termasuk upaya preventif untuk menjaga efikasi diri siswa yang tinggi dan upaya kuratif untuk membantu siswa dengan efikasi diri rendah agar dapat mencapai tingkat efikasi yang lebih tinggi.

Nuryasinta et al., (2018) menjelaskan dalam artikelnya bahwa tujuan utama dari Rational Emotive Therapy (RET) adalah membantu individu menyadari potensi untuk menjalani kehidupan yang lebih rasional dan produktif, dengan mengeliminasi gangguan emosional yang dapat merugikan diri sendiri. Pendekatan ini berfokus pada perbaikan sikap, persepsi, pola pikir, keyakinan, dan pandangan klien yang awalnya bersifat irasional, agar dapat menjadi lebih rasional dan logis. Hal ini bertujuan untuk memungkinkan klien mengembangkan diri dan meningkatkan self-actualization melalui adopsi perilaku kognitif dan afektif yang positif. RET juga bertujuan untuk mengatasi gangguan emosional yang merugikan, seperti rasa takut, rasa bersalah, kecemasan, kekhawatiran, dan kemarahan, melalui pembimbingan klien dalam menghadapi realitas hidup secara rasional. Melalui latihan dan pembelajaran, terapi ini berusaha membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai, dan kemampuan diri klien. Dengan mempromosikan pemikiran ilmiah terhadap situasi hidup, RET bertujuan agar individu mampu berfikir secara rasional dan menghilangkan gangguan emosional yang dapat menghambat perkembangan optimal, sehingga individu dapat beradaptasi dengan lingkungan mereka dengan baik.

Langkah-Langkah RET

Syafei, (2018) dalam artikelnya menguraikan pandangan *Rational Emotive Therapy* (RET), yang menekankan bahwa menyalahkan diri sendiri atau orang lain merupakan inti dari sebagian besar gangguan emosional. Untuk menyembuhkan individu yang mengalami neurosis atau psikopati, konselor perlu menghentikan kecenderungan penyalahan tersebut. Dalam konteks ini, klien diajak untuk belajar menerima diri sendiri dengan segala kekurangannya. Isop Syafe'I menjelaskan langkah-langkah yang harus diambil oleh konselor sesuai pandangan RET, yaitu (1) menunjukkan kepada klien bahwa masalahnya terkait dengan keyakinan irasional, menggambarkan bagaimana nilai dan sikap berkembang, serta menyoroti pemikiran dan tindakan yang logis, rasional, dan normatif; (2) membawa klien ke tingkat kesadaran dengan menunjukkan bahwa klien secara aktif mempertahankan gangguan emosional dengan berpikir tidak logis secara

berulang dan mengulang kalimat-kalimat yang merugikan diri dan memperkuat pengaruh masa kanak-kanak; (3) membimbing klien untuk memperbaiki pemikiran dan meninggalkan ide-ide irasional. RET meyakini bahwa keyakinan yang tidak logis memiliki akar yang dalam, sehingga klien mungkin tidak bersedia untuk mengubahnya sendiri. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi dan mengubah keyakinan irasionalnya, membimbing mereka menuju pemikiran yang lebih logis dan sehat secara emosional.

Nurfadhilla, (2020) menyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang diberikan bersifat individual dan kelompok dengan menerapkan pendekatan Rational Emotive Therapy (RET). Pada awalnya, guru bimbingan konseling memberikan layanan kelompok di kelas maupun selama jam istirahat, di mana siswa memiliki kesempatan untuk mengungkapkan berbagai permasalahan mereka terkait efikasi diri. Proses ini sering kali mengungkapkan siswa yang menghadapi permasalahan yang cukup serius dalam kelompok. Oleh karena itu, beberapa siswa tersebut kemudian diberikan layanan bimbingan dan konseling secara individu untuk lebih mendalam dan terfokus, membantu mereka mengatasi permasalahan efikasi diri yang lebih kompleks. Pendekatan ini mencerminkan pendekatan yang holistik dan adaptif dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan.

SIMPULAN

Rational Emotive Therapy (RET) merupakan pendekatan terapeutik yang dikembangkan oleh Albert Ellis. RET fokus pada transformasi pemikiran irasional menjadi rasional, memberikan individu pilihan untuk mengatasi masalah dan mencapai keyakinan hidup yang lebih realistis. Proses konseling melibatkan penyembuhan irasionalitas, meningkatkan kesadaran terhadap pemeliharaan gangguan emosional, dan membimbing individu menuju pemikiran yang lebih logis.

RET diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling, baik individu maupun kelompok, untuk mengatasi permasalahan efikasi diri dan mengembangkan keyakinan positif. Dengan demikian, jurnal ini memberikan wawasan tentang RET dan dampaknya dalam membantu individu mengatasi masalah emosional serta meningkatkan efikasi diri

REFERENSI

- Corey, G. (2013). Teori & Praktek Konseling dan Psikoterapi. In *Refika Aditama*.
- Djumhur, & Surya, M. (1985). Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah. In *Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM: Vol. Yogyakarta (Issue Andi Offset)*. Ilmu.
- Nurfadhilla, N. (2020). Upaya Meningkatkan Efikasi Diri Melalui Layanan Bimbingan Konseling. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 3(1). <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i1.1495>
- 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).
- Sri Hartati & Imas Kania Rahman. (2018). Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. *Genta Mulia, Vol 8(No 2)*.
- Syafei, I. (2018). APLIKASI RASIONAL EMOTIF TERAPI DALAM MEMPERBAIKI PERILAKU MEMBOLOS SISWA. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2). <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.2190>
- Zed, M. (2014). Metode Penelitian Kepustakaan - Mestika Zed - Cetak 3. In *Yayasan Pustaka Obor Indonesia*.