BAB II

TERAPI RASIONAL EMOTIF, TEKNIK KONFRONTASI, KETERAMPILAN SOSIAL, *BULLYING*

A. Kajian Teoritik

1. Terapi Rasional Emotif

a) Pengantar Konseling Rasional Emotif

Rational Emotive Therapy atau Teori Rasional Emotif mulai dikembangkan di Amerika pada tahun 1960-an oleh Albert Ellis, seorang Doktor dan Ahli dalam Psikologi Terapeutik yang juga seorang eksistensialis dan juga seorang Neo Freudian. Teori ini dikembangkannya ketika ia dalam praktek terapi mendapatkan bahwa sistem psikoanalisis ini mempunyai kelemahan-kelemahan secara teoritis. Menurut Ellis berpandangan bahwa RET merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku.[29]

Albert Ellis dilahirkan pada tahun 1913 di Pittsburk dan kemudian menetap di New York sejak umur empat tahun. Semasa kanak-kanak beliau telah sembilan kali dimasukkan ke hospital karena nephiritis dan seterusnya mendapat penyakit renal glycosuria pada umur 19 tahun dan kencing manis pada umur 40 tahun. Walaupun begitu beliau menikmati kehidupan yang aktif karena beliau

[29] Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press,2008), hal:92

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berpikiran positif terhadap masalah kesehatannya dan senantiasa menjaganya. Menyadari beliau boleh mengkonseling orang dengan baik dan gembira melakukannya, beliau mengambil keputusan untuk menjadi ahli psikologi. Selepas delapan tahun tamat pengajian kolej, beliau memasuki program psikologi klinikal di Maktab Perguruan Columbia. Beliau mulai menjalankan konseling perkawinan, konseling keluarga dan terapi seks. Ellis percaya psikoanalisis adalah membentuk psikoterapi yang mendalam. Beliau telah dilatih dalam psikoterapi di Sekolah Karen Horney. Dari tahun 1947 hingga 1953 beliau memperaktikan analisis klasik dan psikoterapi berorientasikan analisis.[30]

Selepas membuat kesimpulan bahan psikoanalisis adalah bentuk rawatan yang tidak saintifik dan superficikal, beliau coba mengkaji beberapa sistem yang lain. Pada awal 1955 beliau mengabungkan terapi humanistik, falsafah dan tingkah laku untuk membentuk terapi rasional-emotif (yang sekarang dikenal sebagai terapi rasional emotif tingkah laku). Ellis dikenal sebagai bapak teori RET. Ellis telah membina teori berasaskan kepada kognitif tapi selepas itu beliau telah meluaskan asas teorinya yang memasukkan konsep tingkah laku dan emosi. Teori ini adalah satu usaha yang konsisten untuk memperkenalkan pendekatan pemikiran logika dan proses kognitif di dalam konseling. Ellis percaya bahwa manusia

[30] Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press,2008), hal:93

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mempunyai pemikiran dan kepercayaan yang tidak rasional perkara ini lah yang selalu menyebabkan gangguan emosi.

Rasional emotive adalah teori yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas berpikir, bernafas, dan berkehendak.

Rasional emotive terapi juga menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas situasi yang spesifik.[31] Dan pada hakikatnya TRE memandang manusia dilahirkan dengan potensi baik dan buruk. Manusia memiliki kemampuan berpikir rasional dan irasional.

b) Pengertian Terapi Rasional Emotif

WS Winkel dalam Bukunya "bimbingan dan Konseling" menyatakan bahwa Terapi Rasional Emotif adalah:

" Corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dan akal sehat, berperasaan dan berperilaku serta sekaligus menekankan bahwa satu perubahan yang mendalam dan cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku, maka orang yang mengalami

[31] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (PT Eresco, 1988) hal:241

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

gangguan dalam alam perasaannya harus dibantu untuk menuju kembali cara berpikirannya dan memanfaatkan akal sehat[32]

Gunarsa mengungkapkan bahwa Rasional Emotif adalah berusaha memperbaiki melalui pola berpikir dan menghilangkan pola berpikir yang irasional. Terapi dilihatnya sebagai usaha untuk mendidik kembali. Jadi terapi bertindak sebagai mendidik dengan antara lain memberikan tugas yang harus dilakukan pasien serta mengajarkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya.[33]

Sedangkan menurut Dewa Ketut Sukardi, mengatakan terpai Rasional Emotif Terapi adalah untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya, konselor berusaha agar Klien makin menyadari pikiran dan kata-katanya sendiri, mengadakan pendekatan yang tegas, melatih klien untuk bisa berpikir dan berbuat yang lebih realistis dan rasional.[34]

c) Pandangan Tentang Manusia

Beberapa pandangan tentang hakikat manusia yang diajukan oleh Albert Ellis, yang mewarnai teori Rational Emotive ialah sebagai berikut:

1) Manusia dipandang sebagai makhluk yang rasional dan juga tidak rasional. Pada hakikatnya manusia itu memiliki kecenderungan untuk berpikir yang rasional atau logis, di samping itu juga ia

[32] WS Winkel, *Bimbingan dan Konseling di institusi Pendidikan* (jakarta: Grasindo, 1991) hal: 364

[33] Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2000) hal: 236

[34] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan konseling di Sekolah,* (Jakarta: PT RIneka Cipta, 2008) hal:99

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki kecenderungan untuk berpikir tidak rasional atau tidak logis. Kedua kecenderungan yang dimiliki oleh manusia ini akan tampak jelas dan tergambar dalam bentuk tingkah lakunya yang nyata. Dengan kata lain, dapat dijelaskan bahwa apabila seseorang telah berpikir rasional atau logis yang dapat diterima dengan akal sehat, maka orang itu akan bertingkah laku rasional dan logis pula. Tetapi sebaliknya apabila seseorang itu berpikir yang tidak rasional atau tidak bisa diterima akal sehat maka ia menunjukkan tingkah laku yang tidak rasional. Pola berpikir semacam inilah oleh Ellis yang disebut sebagai penyebab bahwa seseorang itu mengalami gangguan emosional.

2) Pikiran, perasaan, dan tindakan manusia adalah merupakan suatu proses yang satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan. RET memandang bahwa manusia itu tidak akan bisa lepas dari perasaan dan perbuatannya. Perasaan seseorang senantiasa melibatkan pikiran dan tindakannya. Tindakan selalu melibatkan pikiran dan perasaan seseorang.

3) Individu bersifat unik dan memiliki potensi untuk memahami keterbatasannya, serta potensi mengubah pandangan dasar dan nilai-nilai yang diterimanya secara tidak kritis. Individu itu dilahirkan dengan membawa potensi-potensi tertentu, ia memiliki berbagai kelebihan dan kekurangannya serta keterbatasannya yang bersifat unik. RET memandang bahwa individu itu memiliki

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

potensi untuk memahami kelebihan-kelebihan dan keterbatasan-keterbatasannya itu. Namun, di sela-sela kelebihan dan keterbatasan itu individu harus memiliki potensi untuk berpandangan yang rasional dan realistik, agar individu itu mampu melakukan adaptasi diri dengan baik.

Dikutip Dari Gunarsa, pandangan Ellis terhadap konsep manusia adalah sebagai berikut:

1) Manusia mengadaptasikan dirinya terhadap perasaan yang mengganggu pribadinya.
2) Kecenderungan biologisnya sama dengan kecenderungan kultural yang berpikir salah dan tidak ada gunanya hanya akan mengecewakan diri sendiri.
3) Memiliki kemampuan untuk memilih reaksi yang berbeda dengan yang biasanya ia lakukan.
4) Menolak mengecewakan diri sendiri terhadap hal-hal yang akan terjadi
5) Melatih diri sendiri agar mempertahankan diri dari gangguan[35].

d) Konsep Dasar

Menurut Albert Ellis, manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkah laku irasional individu

[35] Gunarsa Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional.

Berpikir irasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

e) Tujuan Terapi Rasional Emotif

Ellis mengatakan tujuan utama terapi ini adalah untuk membantu individu-individu mengatasi *problem-problem* perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka kekehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih terpenuhi. Secara sederhana dan umum tujuan terapi ini adalah membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis serta realisitik sebagai penggantinya. Secara terperinci terapi ini bertujuan untuk;

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku, sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
2. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah.
3. Untuk membangun minat, pengendalian/pengarahan diri, toleransi, kesediaan menerima ketidakpastian, fleksibel, komitmen terhadap sesuatu, berpikir logis, keberanian mengambil resiko, dan penerimaan diri klien.[36]

f) Teori A B C D E

Ada tiga istilah yang terkait dengan tingkah laku manusia berdasarkan pandangan rasional-emotif, yaitu: *Antecedent event* (A), *Beliefe* (B), dan *Emotional Consequence* (C)[37]. Istilah ini lebih dikenal sebagai konsep A-B-C. Berikut adalah penjelasannya.

1) *Antecedent event* (A) adalah peristiwa, fakta, perilaku, atau sikap orang lain yang terjadi di dalam maupun luar diri individu. Misalnya, perceraian orang tua dan kelulusan ujian bagi siswa.

[36] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2005), hal. 245.

[37] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), hal: 178-179

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) *Belief* (B) adalah keyakinan dan nilai individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan atas dua bagian yaitu: pertama: keyakinan rasional (rB) yang merupakan keyakinan yang tepat, masuk akal, dan produktif. Kedua, keyakinan irasional (iB) yang merupakan yang salah,tidak masuk akal, emosional dan tidak produktif. Keyainan dapat berasal dari nilai agama, norma masyarakat, dan aturan orang tua.
3) *Emotional Consequence* (C) adalah konsekuensi emosional baik berupa senang atau hambatan emosi yang diterima individu sebagai akibat reaksi dalam hubungannya dengan *Antecedent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukanlah akibat langsung dari A, tetapi juga B baik dipengaruhi oleh iB maupun rB individu. Misalnya, sedih, marah, bahagia, dan bangga.

Selain itu, Ellis juga menambahkan D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus melawan (*dispute*; D) keyakinan-keyakinan irasional itu agar kliennya bisa menikmati dampak-dampak (*effects*; E) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.[38]

Sebagai contoh, " orang depresi merasa sedih dan kesepian karena dia keliru berpikir bahwa dirinya tidak pantas dan merasa tersingkir". Padahal, penampilan orang depresi sama saja dengan orang yang tidak mengalami depresi. Jadi, Tugas seorang terapis bukanlah menyerang

[38] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 178-179.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perasaan sedih dan kesepian yang dialami orang depresi, melainkan menyerang keyakinan mereka yang negatif terhadap diri sendiri.

Walaupun tidak terlalu penting bagi seorang terapis mengetahui titik utama keyakinan-keyakinan irasional tadi, namun dia harus mengerti bahwa keyakinan tersebut adalah hasil "pengondisian filosofis", yaitu kebiasaan-kebiasaan yang muncul secara otomatis, persis seperti kebiasaan kita yang langsung mengangkat dan menjawab telepon setelah mendengarnya berdering.

g) Fungsi Dan Peran Konselor

Dalam terapi raional emotif, konselor harus meminimalkan hubungan yang intens terhadap klien tetapi tetap dapat mewujudkan penerimaan yang positif. Tugas utama seorang terapis adalah mengajari klien cara memahami dan mengubah diri sehingga konselor harus bertindak aktif dan direktif. Konselor perlu memahami keadaan klien sehingga memungkinkan untuk mngubah cara berfikir klien yang tidak rasional. Selain itu Lesmana menyebutkan ciri-ciri khusus yang seharusnya menjadi syarat seorang konselor terapi rasional emotif adalah : pintar, berwawasan luas, empati, peduli, kongkrit, ilmiah, berminat membantu orang lain, dan menggunakan teori rasional emotif dalam kehidupanya.

Terapi rasional emotif adalah sebuah proses edukatif karena salah satu tugas konselor adalah mengajrkan dan membenarkan perilaku klien melalui pengubahan cara berfikir (kognisi)nya. Dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjalankan fungsinya tersebut Ellis memberikan gambaran tentang tugas konselor yaitu :

1. Mengajak klien berfikir tentang bentuk-bentuk keyakinan irasional yang mempengaruhi tingkah laku.
2. Menantang klien untuk menguji gagasan-gagasan irasionalnya.
3. Memunculkan ketidak logisan cara berfikir klien.
4. Menggunakan analisis logika untuk meminimalkan keyakinan irasional klien.
5. Menunjukkan pada klien bahwa keyakinan irasionalnya adalah penyebab gangguan emosional dan tingkah laku.
6. Menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi irasional klien.
7. Menerangkan pada klien bahwa keyakinannya dapat diubah menjadi rasional dan memiliki landasan empis.
8. Mengajarkan pada klien bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah yang membantunya agar dapat berpikir secara rasional dan meminimalkan keyakinan yang irasional.[39]

h) Karakteristik Proses Konseling Rasional-Emotif

1. Aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.

[39] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 180.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
3. Emotif-ekspreriensial, artinta bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi klien dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
4. Behavioristik, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku klien.

i) Teknik Konseling Rasional Emotif

Pendekatan konseling rasional emotif menggunakan berbagai teknik yang bersifat kogntif, afektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. Beberapa teknik dimaksud antara lain adalah sebagai berikut :

1. Teknik-Teknik Emotif (Afektif)
   a. Assertive adaptive

      Teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri klien.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Bermain peran

Teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.

c. Imitasi

Teknik untuk menirukan secara terus menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.

2. Teknik-teknik Behavioristik

a. *Reinforcement*

Teknik untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (reward) ataupun hukuman (punishment). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang positif.

Dengan memberikan reward ataupun punishment, maka klien akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

b. *Social modeling*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Teknik untuk membentuk tingkah laku-tingkah laku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi (meniru), mengobservasi, dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

c. Teknik Life Models (model dari kehidupan nyata)

Teknik yang digunakan untuk mengambarkan perilaku-perilaku tertentu khususnya situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah.[40]

3. Teknik-teknik Kognitif

a. *Home work assigments*,

Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.

Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah

[40] Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2008), hal. 98-99.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan

Pelaksanaan *home work assigment* yang diberikan konselor dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri klien dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.

b. Latihan *assertive*

Teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial.

Maksud utama teknik latihan asertif adalah : (a) mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya; (b) membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain; (c) mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri; dan (d) meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Teknik Konfrontasi

Dalam terapi, konselor Rasional Emotif menggunakan teknik-teknik yang lebih direktif dalam menghadapi klien seperti konfrontasi, pembantahan, seindoktrinasi dan reedukasi.[41] Dan di sini peneliti menggunakan teknik konfrontasi.

a) Pengertian Konfrontasi

Menurut Supriyo dan Mulawarman konfrontasi adalah keterampilan atau teknik yang digunakan oleh konselor untuk menunjukkan adanya kesenjangan, diskrepansi atau inkronguensi dalam diri klien dan kemudian konselor mengumpan balikkan kepada klien[42].

Secara umum, kata konfrontasi mengarahkan kita untuk berpikir tentang adanya dua belah pihak yang sedang berlawanan, orang yang berkelahi, kelompok yang berseteru dan lain sebagainya. Istilah konfrontasi dalam pelaksanaan mikro konseling sangat berbeda dengan arti konfrontasi yang sering dipergunakan oleh orang pada umumnya. Keterampilan mikro konfrontasi ini mencakup peningkatan kesadaran diri konseli dengan menyajikan informasi yang dapat membuat konseli sadar akan kekeliruannya dalam usaha mengidentifikasi diri. Dengan kata lain, informasi yang diberikan

[41] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), hal: 182

[42] Supriyo, Mulawarman. *Keterampilan Dasar Konseling*. (Semarang: unnes pers, 2006) hal: 40

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah informasi yang selama ini tidak diketahui oleh konseli, ditolak atau bahkan tidak diinginkan oleh konseli.[43]

Dalam berkonfrontasi dengan konseli, seringkali diperoleh isi pembicaraan atau isi pesan yang bertentangan. Seorang konselor dituntut mampu mengkomunikasikan pesan-pesan ganda (pesan yang bertentangan) tersebut kepada konseli dengan cara-cara yang dapat diterima oleh konseli. Keterampilan untuk mengkomunikasikan pesan ganda tersebut disebut keterampilan konfrontasi.

Keterampilan Konfrontasi adalah usaha sadar konselor untuk mengemukakan kembali dua pesan atau lebih yang saling bertentangan yang disampaikan konseli. Konfrontasi merupakan salah satu respon konselor yang sangat membantu konseli untuk menyadari dan menghadapi berbagai pikiran, perasaan dan kenyataan yang terjadi pada dirinya, yang ingin disembunyikan atau diingkarinya.

Konfrontasi akan membantu konseli untuk menyadari dan menghadapi berbagai pikiran, perasaan dan kenyataan yang terjadi pada dirinya, yang ingin disembunyikan atau diingkarinya. Konfrontasi juga membantu konseli untuk mencapai kesesuaian (congruency) yaitu suatu keadaan dimana kata-kata konseli sesuai dengan tingkah lakunya.

[43] Arif Ainur Rofiq,K*keterampilan Komunikasi konseling*, (surabaya: Perpustakaan Nasional (KDT), 2012) hal: 18

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Faktor-Faktor yang menyebabkan konfrontasi

Konselor perlu melakukan konfrontasi apabila pada diri konseli didapati adanya:

1) Pertentangan antara apa yang dia katakan dengan apa yang dia lakukan,
2) Pertentangan antara dua perkataan yang disampaikan dalam waktu yang berbeda,
3) Pertentangan antara perasaan yang dia katakan dengan tingkah laku yang tidak mencerminkan perasaan tersebut.

c) Hal-hal yang perlu di perhatikan dalam konfrontasi

1) Konfrontasi dapat dilakukan jika hubungan antara konseli dan konselor sudah mencapai kepercayaan, jika tidak, jusatru akan terjadi resistensi (mempertahankan diri) pada diri konseli.
2) Konselor sudah harus cukup yakin tentang apa yang ditunjukkan sebagai pertentangan, dan tidak boleh bicara dengan nada mengadili, menuduh, atau memamerkan ketajaman pengamatannya.
3) Kesiapan penerima. Ditandai dengan klien siap mendengarkan sesuatu yang akan disampaikan konselor. Jika klien tidak siap, dia tidak akan mungkin mendengarkannya.
4) Konfrontasi bersifat deskriptif bukan interpretative. Deskriptif yaitu mendeskripsikan sesuatu yang sudah ada.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Hal-hal yang dikonfrontasi bersifat baru. Jika peristiwanya lama mungkin saja klien akan berbohong kepada konselor. Makin dekat pemakaian keterampilan konfrontasi dengan waktu berlangsungnya, makin lebih baik.
6) Waktu yang tepat. Konfrontasi harus digunakan bila terdapat kesempatan yang baik yang tepat digunakan untuk membantu.
7) Pemberian yang membantu. Kita harus mempertimbangkan alas an kita untuk memberikan reaksi. Apakah kita berusaha membantu atau justru kita melimpahkan perasaan kita sendiri kepada klien.
8) Nyatakan sespesifik mungkin. Sedapat mungkin kita mengemukakan contoh-contoh yang kita tujukan (umpamanya, kata-kata actual dari klien)

d) Tujuan Konfrontasi

Teknik konfrontasi dilakukan supaya klien menyadari akan adanya kesenjangan-kesenjangan, perbedaan-perbedaan dalam pemikiran, perasaan dan perilakunya. Konfrontasi juga membuat orang agar mengubah pertahanan yang telah dibangun guna menghindari pertimbangan bidang tertentu dan untuk meningkatkan komunikasi terus terang. Konfrontasi yang membantu tidak menyerang orang, tapi merupakan komentar khusus yang terbatas tentang perilaku yang tidak konsisten. Dalam pemakaian teknik ini sebaiknya sudah terjalin suatu kepercayaan yang telah dikembangkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

oleh keterampilan-keterampilan sebelumnya. Nada suara, cara mengintroduksi konfrontasi, sikap badan, ekspresi wajah, juga tanda-tanda non verbal lainnya merupakan faktor-faktor penting dalam konfrontasi.

Menurut Hariastuti dan Darminto, tujuan konfrontasi adalah untuk mengenali pesan-pesan klien yang bercampur aduk atau tidak konsisten, serta bertujuan pula untuk mengeksplorasi cara-cara lain dalam upaya memahami situasi atau diri klien[44].

Sedangkan menurut Hatauruk dan Pribadi, tujuan konfrontasi adalah untuk membuat orang agar mengubah pertahanan yang telah dibangun guna menghindari pertimbangan bidang tertentu dan untuk meningkatkan komunikasi terus terang. Pertahanan-pertahanan psikologis ini biasanya merupakan bidang yang penting didekati, tetapi sangat sensitif sehingga sangat takut mengurusinya[45].

e) Contoh kesenjangan-kesenjangan yang terjadi dalam konfrontasi

1. Kesenjangan antara dua pernyataan

Klien : "Saya benci sekali pada dia Bu". Selama ini saya sudah terlalu berharap banyak dari dia, tapi apa yang saya dapat??? Dia itu memang orang yang menyebalkan…….!!!! Ingin rasanya saya marah pada dia. … (Sambil diam sejenak). Saya tidak mau kehilangan dia Bu…!!!"

[44] Hariastuti, Retno Tri, dkk. K*eterampilan-Keterampilan Dasar Dalam Konseling.* (Surabaya: Unesa University Press, 2007) hal: 54

[45] Hutauruk. *Konseling Mikro*. (Jakarta: remaja karya, 1984) hal: 27

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(Kesenjangan antara dua pernyataan)

Konselor : "Awalnya Anda berkata bahwa Anda benci dengan orang itu, terakhir saya mendengar kalau Anda tidak mau kehilangan orang itu. Apakah disini tidak terdapat sesuatu yang ganjil??"

2. Kesenjangan antara apa yang dikatakan dengan apa yang dilakukan

Klien : " Bu, saya akhir-akhir ini sedang dekat dengan seseorang. Dia itu sudah lama saya kenal. Hubungan kami mungkin bisa dibilang lebih dari teman Bu. Dan beberapa saat terakhir ini dia seperti hilang begitu saja tidak pernah terdengar kabarnya, menghubungi saya pun sama sekali tidak pernah. Terakhir yang saya dengar dari temannya, dia sekarang sedang dekat dengan orang lain Bu. Saya benci sekali sama dia. Saya berusaha mencari tahu tentang keadaan dia pada teman-temannya, tapi mereka seakan-akan tidak mau memberi tahunya."

(Kesenjangan antara pernyataan dengan tingkah laku)

Konselor: " Semula Anda mengatakan bahwa Anda benci dengan orang tersebut, belakangan Anda tetap berusaha mencari tahu tentang keadaannya? Bagaimana kiranya??

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Kesenjangan antara pernyataan dan tingkah laku non verbal

Konselor : “Iya silakan…. Bagaiman keadaan Anda saat ini??

Klien : “Baik Bu….”

(Berbicara dengan keadaan tidak bersemangat dan dengan nada lesu)

Konselor : “Anda mengatakan kondisi Anda baik-baik saja, sementara itu saya melihat Anda kurang bersemangat. Apakah Anda yakin dengan keadaan Anda?”

4. Kesenjangan antara dua tingkah laku non verbal

Klien : “ Saya memang benci pada orang itu Bu….

(Tidak nampak wajah benci, tetapi bicara sambil tersenyum)

(Kesenjangan antara dua tingkah laku non verbal)

3. Keterampilan Sosial

a) Pengertian keterampilan sosial

Keterampilan sosial berasal dari kata terampil dan sosial. Kata keterampilan berasal dari 'terampil' digunakan di sini karena di dalamnya terkandung suatu proses belajar, dari tidak terampil menjadi terampil. Kata sosial digunakan karena ini bertujuan untuk mengajarkan satu kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian pelatihan keterampilan sosial maksudnya adalah pelatihan yang bertujuan untuk mengajarkan kemampuan berinteraksi dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang lain kepada individu-individu yang tidak terampil menjadi terampil berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya, baik dalam hubungan formal maupun informal.

Social Skill atau keterampilan sosial memiliki penafsiran akan arti dan maknanya. Menurut beberapa ahli yang memberikan pendapatnya tentang social skill atau keterampilan sosial adahal sebagai berikut ;

Merrel memberikan pengertian keterampilan sosial (Social Skill) sebagai perilaku spesifik, inisiatif, mengarahkan pada hasil sosial yang diharapkan sebagai bentuk perilaku seseorang.

Combs & Slaby memberikan pengertian keterampilan sosial (Social Skill) adalah kemampuan berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara-cara yang khusus yang dapat diterima secara social maupun nilai-nilai dan disaat yang sama berguna bagi dirinya dan orang lain.[46]

Hargie et.al memberikan pengertian keterampilan sosial (Social Skill) sebagai kemampuan individu untuk berkomunikasi efektif dengan orang lain baik secara verbal maupun nonverbal sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada pada saat itu, di mana keterampilan ini merupakan perilaku yang dipelajari. Keterampilan sosial (Social Skill) akan mampu mengungkapkan perasaan baik

[46] Ria Adistyasari, *Meningkatkan Keterampilan Sosial dan Kerja Sama Anak Dalam Bermain Angin Puyuh*, skripsi: Pendidikan Guru Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan UNSemarang, (Semarang: 2013) hal: 10

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

positif maupun negatif dalam hubungan interpersonal, tanpa harus melukai orang lain.

Libet dan Lewinsohn memberikan pengertian keterampilan sosial (Social Skill) sebagai kemampuan yang kompleks untuk menunjukkan perilaku yang baik dinilai secara positif atau negative oleh lingkungan, dan jika perilaku itu tidak baik akan diberikan punishment oleh lingkungan.

keterampilan sosial adalah kemampuan individu untuk berkomunikasi efektif dengan orang lain baik secara verbal maupun nonverbal sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada pada saat itu, di mana keterampilan ini merupakan perilaku yang dipelajari. Remaja dengan keterampilan sosial akan mampu mengungkapkan perasaan baik positif maupun negatif dalam hubungan interpersonal, tanpa harus melukai orang lain.

Keterampilan sosial membawa orang untuk lebih berani berbicara, mengungkapkan setiap perasaan atau permasalahan yang dihadapi dan sekaligus menemukan penyelesaian yang adaptif, sehingga mereka tidak mencari pelarian ke hal-hal lain yang justru dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Keterampilan sosial dapat diartikan sebagai suatu kompetensi yang diperlukan agar seseorang mampu hidup selaras, meminimalisir tanggapan-tanggapan negatif dan berusaha menimbulkan tanggapan positif dari masyarakat sekitar. Beberapa aspek umum yang terdapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada keterampilan sosial antara lain: 1) hubungan dengan teman sebaya, 2) manajemen diri, 3) kemampuan akademis, 4) kepatuhan terhadap peraturan, dan 5) menempatkan diri pada posisi yang tepat.

b) Meningkatkan keterampilan sosial

Seorang anak, dalam memunculkan kehidupan sosialnya yang terampil membutuhkan pondasi awal berupa pendidikan karakter positif yang kuat. Dengan pendidikan karakter, setiap dua sisi yang melekat pada setiap karakter hanya akan tergali dan terambil sisi positifnya saja. Sementara itu sisi negatifnya akan tumpul dan tidak berkembang. Untuk mencapai tujuan terbentuknya karakter positif di atas maka pendidikan karakter tidak bisa terlepas dari nilai-nilai tentang benar dan salah[47].

Ada beberapa hal yang dapat meningkatkan keterampilan sosial anak dalam kehidupannya:

1) Peran aktif keluarga, dalam hal ini orang tua. Kebiasaan-kebiasaan di dalam keluarga sangat mudah mempengaruhi pola berpikir dan perilaku anak yang menyebabkan pembentukan karakter. Sehingga jika anak mulai menarik diri dari kehidupan sosial, maka orang tua diharapkan untuk mendorong anak kembali memberanikan diri bergabung lagi dalam proses sosial.
2) Lingkungan pendidikan dan taman bermain. Setelah mendapatkan pendidikan dasar karakter di keluarga, tentu anak akan berusaha

[47] Abdullah Munir, *Pendidikan Karakter*, (Yogyakarta: Pedagogia, 2010) hal: xiii

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk menerapkannya dalam lingkungan pendidikan dan taman bermain yang biasa dikunjungi. Dalam lingkungan pendidikan maupun bermain anak akan mengharapkan penerimaan yang baik dari sekelilingnya karena di sini anak akan berinteraksi dengan teman sebayanya yang memiliki karakter berbeda. Sehingga diharapkan anak akan sering berusaha bersosialisasi dengan keadaan tersebut dan memiliki keterampilan bersosial yang baik.

3) Tahap bermain seorang anak dalam lingkungan peran juga dapat meningkatkan keterampilan sosial. di mana anak akan mendapat kesempatan untuk memerankan suatu interaksi sosial yang sering dialami sesuai dengan topik interaksi yang diperankan.

4) *erformance feedback*, yaitu tahap pemberian umpan balik. Umpan balik ini harus diberikan segera setelah peserta pelatihan mencoba agar mereka yang memerankan tahu seberapa baik ia menjalankan langkah-langkah pelatihan ini.

5) *Transfer training*, yaitu tahap pemindahan keterampilan yang diperoleh individu selama pelatihan ke dalam kehidupan sehari-hari.

4. *Bullying*

a) Pengertian *Bullying*

Bullying adalah perilaku agresi atau manipulasi yang dapat berupa kekerasan fisik, verbal atau psikologis dengan sengaja

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang merasa kuat atau berkuasa dengan tujuan menyakiti atau merugikan seseorang atau sekelompok orang yang tidak berdaya.

Definisi *Bullying* menurut Ken Rigby adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung atau seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang.

Bullying adalah kekerasan berulang yang dilakukan oleh satu atau lebih orang kepada seorang target yang lebih lemah dalam kekuatan.[48]

Smith and Brain, mengungkapkan bahwa *Bullying* merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja ditujukan kepada seseorang yang diketahui lemah, mudah diserang, dan tidak dapat membela diri atau tidak berdaya.

Andrew Mellor, pakar masalah *Bullying* dari The Scottish Council, menambahkan bahwa *Bullying* terjadi kala seseorang secara signifikan terluka oleh tindakan orang lain dan takut hal itu akan terjadi lagi. Dan ia merasa tidak punya kekuatan untuk mencegah serta khawatir hal itu akan terjadi. Kondisi ini juga terjadi karena ada

[48] Levianti, "Konformitas dan *Bullying* Pada Siswa", Jurnal Psikologi vol. 6 no. 1 (Juni, 2008) hal: 3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketidakseimbangan kekuatan. Selain fisik, masalah kekuatan atau kuasa juga berperan. " Bahkan juga emosional," ujar Mellor.[49]

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *Bullying* adalah perilaku agresi yang dapat berupa kekerasan fisik, verbal, maupun psikologis, biasanya dilakukan secara berulang-ulang dari seseorang atau sekelompok orang yang lebih senior, lebih kuat, lebih besar dari seseorang yang lebih junior, lebih lemah, lebih kecil, dan perilaku ini menyebabkan seseorang atau sekelompok orang yang dibully merasa menderita baik secara fisik maupun psikis

b) Macam-macam *Bullying*

Secara umum *Bullying* memiliki tiga macam. Yang pertama, *Bullyiing* yang menyakiti fisik. Misalnya, seorang anak yang memukul atau menyakiti tubuh anak lain.

Yang kedua, *Bullying* verbal atau dengan kata-kata, pelaku *Bullying* sering kali mengucapkan perkataan kasar ataupun segala perkataan yang dirasa korban tidak menyenangkan. Selain itu *Bullying* secara verbal dapat dilakukan berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan (baik yang bersifat pribadi maupun raisal), pernyataan-pernyataan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, teror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, kasak-kusuk yang keji dan keliru, gosip dan lain sebagainya. *Bullying* dalam bentuk verbal adalah salah satu jenis yang

[49] Levianti, *"Konformitas dan Bullying Pada Siswa*", Jurnal Psikologi vol. 6 no. 1 (Juni, 2008) hal: 3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

paling mudah dilakukan, kerap menjadi awal dari perilaku *Bullying* yang lainnya serta dapat menjadi langkah pertama menuju pada kekerasan yang lebih jauh.[50]

Yang ketiga, *Bullying* psikologis atau berupa tekanan perasaan. Misalnya pelaku akan membuat korban dikucilkan oleh teman-temannya, mengabaikan kehadirannya, dan bisa juga tidak mau atau menolak berteman dengan korban, maka dengan perilaku-perilaku seperti itu korban akan merasa tidak berguna, tertekan dan lain sebagainya.[51]

c) Faktor penyebab *Bullying*

Menurut Ratna Juwita ada dua faktor penyebab *Bullying*, yaitu kepribadian dan situasional. Faktor kepribadian terjadi karena pengaruh dari pola asuh orang tua terhadap anak. Pola asuh orang tua yang otoriter terbukti mengakibatkan anak memiliki peluang menjadi pelaku bullying. Tak Cuma itu tayangan telefisi seperti sinetron rupanya juga membentuk skema kognitif pada anak yang mengakibatkan mereka cenderung menjadi pelaku *Bullying*. Anak pelaku *Bully* memiliki kecenderungan motif dasar berupa agresifitas, rasa rendah diri yang berlebihan, dan kecemasan. *Bully* seringkali dijadikan sebagai self diffence mechanism (mekanisme pertahanan diri) yang digunakan pelaku untuk menutupi perasaan rendah diri dan kecemasan yang dialami. Sementara faktor situasional, sebagai anak

[50] Coloroso Barbara, *Penindasan, Tertindas, dan Penonton; Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak Dari Prasekolah hingga SMU*, (Jakarta: serambi Ilmu Pustaka, 2006)

[51] Yoli Hemdi, *Kenakalan Teman (Bullying)*, (Jakarta: Bestari kids: 2010) hal: 4

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

remaja kecenderungan untuk mengikuti perilaku kelompok memang cukup tinggi. Apabila jika sebuah sekolah ternyata memiliki tradisi bullying. Tradisi tersebut akan turun temurun terjadi kepada junior.[52]

d) Dampak – Dampak *Bullying*

Bullying yang terjadi pada siswa disekolah dapat mengakibatkan berbagai dampak fisik, psikis, dan sosial[53]

Salah satu dampak dari *Bullying* yang paling jelas terlihat adalah terganggunya kesehatan fisik. Beberapa dampak fisik yang biasanya ditimbulkan *Bullying* adalah sakit kepala, sakit tenggorokan, flu, batuk, bibir pecah-pecah dan sakit dada. Bahkan dalam kasus-kasus yang ekstrim seperti insiden yang terjadi di IPDN, dampak fisik ini bisa mengakibatkan kematian.

Dampak lain yang kurang terlihat, namun berefek jangka panjang adalah menurunnya kesejahteraan psikologi dan penyesuaian sosial yang buru. Dari penelitian yang dilakukan Riauskina dkk ketika mengalami bullying, korban merasakan banyak emosi negatif (marah, dendam, kesal, tertekan, takut, malu, sedih, tidak nyaman, terancam) namun tidak berdaya menghadapinya. Dalam jangka panjang emosi-emosi ini dapat berujung pada munculnya perasaan rendah diri bahwa dirinya tidak berharga.

---

[52] Riana Mashar, *" Bullying di Sekolah"*, Edukasi Jurnal Penelitian dan Artikel Pendidikan vol. 3 no. 6, (Juli 2011) hal: 4-5

[53] Annisa Murni, *hubungan antara tingkat defensive high self esteem dengan perilaku Bullying pada siswa kelas 3 SMP 150 jakarta timur: skripsi Bimbingan dan Konselling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negri Jakarta.* (jakarta:2008) hal:52

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial juga muncul pada para korban mereka ingin pindah ke sekolah lain atau keluar dari sekolah itu, dan kalaupun mereka masih berada di sekolah itu mereka biasanya terganggu prestasi akademisnya atau sering sengaja tidak masuk sekolah. Yang paling ekstrim dari dampak psikologis ini adalah kemungkinan untuk timbulnya gangguan psikologis pada korban *Bullying*, seperti rasa cemas berlebihan, selalu merasa takut, depresi, ingin bunuh diri, dan gejala-gejala gangguan stress pasca trauma (*post-traumatik stress disorder*).[54]

e) Ciri-ciri korban *Bullying*

Ciri-ciri korban *Bullying* antara lain: berfisik kecil, berpenampilan lain dari biasa, sulit bergaul, siswa yang rendah kepercayaan dirinya, anak yang canggung (sering salah berbicara/bertindak/ berpakaian), anak yang dianggap menyebalkan dan menantang *Bully*, anak orang terkaya/ termiskin, anak yang kurang pandai, dan anak yang tergolong pasif atau pendiam, anak yang perilakunya dianggap mengganggu orang lain, anak yang tidak mau berkelahi atau suka mengalah,anak yang pemalu, menyembunyikan perasaannya, pendiam, atau tidak mau menarik perhatian orang lain, anak yang memakai kawat gigi atau kaca mata,

[54] Levianti, "Konformitas dan *Bullying* Pada Siswa", Jurnal Psikologi vol. 6 no. 1 (Juni, 2008) hal: 7

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anak yang berjerawat atau memiliki kondisi kulit lainnya, anak yang memiliki kecacatan fisik atau keterbelakangan mental.[55]

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Kecenderungan Perilaku *Bullying* Siswa

   Oleh: Anis Khuroidah (B37209025) IAIN Sunan Ampel, Fakultas Dakwah, program studi Psikologi, tahun 2013

   Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui kecenderungan perilaku *Bullying* siswa.

   a. Persamaan:

      Dalam penelitian ini mempunyai kesamaan yaitu membahas tentang perilaku *Bullying.*

   b. Perbedaan:

      Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, sedangkan dalam penelitian yang akan dibahas menggunakan metode kualitatif. Perbedaan lainnya dalam penelitian ini memfokuskan kepada pelaku *Bullying*, sedangkan peneliti lebih memfokuskan kepada korban *Bullying*.

[55] Sejiwa, *bullying: mengatasi kekerasan disekolah dan lingkungan sekitar anak*, (jakarta: grasindo, 2008) hal:17

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Implementasi Terapi Realitas Dalam Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Korban *Bullying* (Studi Kasus Siswa X Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Surabaya)

   Oleh: Nurlia Izawati (D03208054) IAIN Sunan Ampel, Fakultas Tarbiyah, program studi Kependidikan Islam 2013.

   Pemasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah pelaksanaan bimbingan konseling dengan terapi realitas, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan pelaksanaan terapi realitas dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri siswa korban *Bullying*.

   a. Persamaan:

      Dalam penilitan ini kesamaannya yaitu membahas mengenai perilaku siswa korban *Bullying*

   b. Perbedaannya:

      Dalam penelitian ini memfokuskan pada korban *Bullying* yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, sedangkan peneliti memfokuskan pada perasaan takut korban *Bullying.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id