

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan sosial manusia terdiri atas beberapa fase dan tingkatan. Pada saat lahir, manusia sebagai individu tumbuh dan berkembang di lingkungan keluarga. Setiap hari, ia melakukan kontak dan interaksi dengan keluarga terutama orang tua. Pada fase ini, bayi ditanamkan nilai-nilai yang dianut oleh orang tuanya.¹ Karena masa emas anak dimulai pada 730 hari pertama, dimana otak akan berkembang sangat cepat sehingga orangtua harus memberikan perhatian lebih guna untuk tumbuh kembang yang baik untuk masa depan anak.

Manusia sebagai individu mulai mengenal lingkungan yang lebih luas daripada keluarga. Jika nilai-nilai yang ditanamkan oleh kedua orang tuanya diserap dengan baik, maka keterampilan sosial yang dimiliki oleh individu tersebut bisa menjadi lebih baik.² Sebaliknya, apabila nilai-nilai positif tidak terserap dengan baik oleh seorang anak, maka bisa jadi perkembangan perilaku dan psikososialnya terhambat. Yang menyebabkan remaja mulai menunjukkan gejala-gejala patologis seperti kenakalan remaja dan perilaku-perilaku beresiko lainnya, salah satunya adalah *bullying*.

¹ Ela Zain Zakiyah, "Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan *Bullying*." *Jurnal Penelitian & PPM*, Vol 4, (Juli, 2017), 325.

² *Ibid.*, 325.

Faktor yang dapat menyebabkan seseorang berperilaku *bullying* antara lain faktor individu, keluarga, lingkungan, dan teman sebaya. Zakiyah dalam *Bullying* di sekolah menyatakan bahwa siswa sekolah dasar berada pada usia sekolah antara usia 6 sampai 12 tahun. Diusia sekolah ini disebut sebagai masa intelektual, karena diusia ini anak akan mulai berpikir secara konkrit dan rasional untuk menghadapi tantangan baru.³ Dimana mengingat bahwa lingkungan sekolah adalah lingkungan yang turut mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak karena lingkungan sekolah merupakan tempat bersosialisasi setelah keluarga.

Istilah *bullying* kemudian digunakan untuk menunjukkan perilaku agresif seseorang atau sekelompok orang yang dilakukan secara berulang-ulang terhadap orang atau sekelompok orang lain yang lebih lemah untuk menyakiti korban secara fisik maupun mental. *Bullying* bisa berupa kekerasan dalam bentuk fisik (misalnya: menampar, memukul, menganiaya, mencederai), verbal (misal: mengejek, mengolok-olok, memaki) dan mental/psikis (misal: memalak, mengancam, mengintimidasi, mengucilkan) atau gabungan dair ketiganya.⁴ Fenomena dewasa ini yang cukup memprihatinkan kita adalah kita saksikan saudara-saudara kita sesama muslim yang saling mengejek, saling menghina, dan saling mengolok-olok di media sosial. Maka dari itu Allah Ta'ala juga melarang kita dari perbuatan saling mengolok-olok. Allah Ta'ala berfirman:

³ Bety Agustina Rahayu, dkk, "*Bullying* Di Sekolah : Kurangnya Empati Pelaku *Bullying* Dan Pencegahan", *Jurnal Keperawatan jiwa*, Volume 7 No 3, (November 2019), 238.

⁴ Yuli Permatasari, dkk, "Fenomena *Bullying* Siswa: Studi Tentang Motif Perilaku *Bullying* Siswa di Smp Negeri 01 Painan, Sumatera Barat. " *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*" (2017), 341.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا
نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ
بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olok) itu lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok). Dan jangan pula wanita-wanita (mengolok-olok) wanita-wanita yang lain (karena) boleh jadi wanita-wanita (yang diperolok-olok) itu lebih baik dari wanita (yang mengolok-olok) dan janganlah kamu mencela dirimu sendiri (maksudnya, janganlah kamu mencela orang lain, pen.). Dan janganlah kamu saling memanggil dengan gelar (yang buruk). Seburuk-buruk panggilan ialah (panggilan) yang buruk (fasik) sesudah iman. Dan barangsiapa yang tidak bertaubat, maka mereka itulah orang-orang yang dzalim” (QS. Al-Hujuraat [49]: 11)⁵

Lingkungan sekolah merupakan tempat yang kurang terjangkau untuk diawasi oleh orang tua. Sehingga pelajar merasa akan lebih leluasa untuk melakukan perilaku *bullying* tanpa perlu takut perilakunya akan diketahui oleh orang tua mereka. Kebanyakan perilaku *bullying* dilakukan oleh siswa yang lebih tua atau siswa yang kedudukannya lebih tinggi dan dilakukan kepada adik kelas atau siswa yang lebih muda dari pelaku, atau yang lebih dikenal dengan istilah senioritas. Para senior merasa bahwa mereka memegang kekuasaan di sekolah dan adik kelas harus menghormati mereka. Mereka akan melakukan *bullying* ini dengan alasan bahwa adik kelasnya juga harus

⁵ Al- Qur'an Terjemahan, QS. Al-Hujuraat, Ayat 49.

merasakan apa yang dulu pernah mereka rasakan dari seniornya. Mereka melakukan *bullying* tersebut kepada adik kelas yang dianggap lemah dan tidak bisa melawan perilaku mereka, karena mereka juga tahu bahwa korban tidak akan melaporkan perilaku tersebut kepada guru.

Bullying dalam jangka pendek dapat menimbulkan perasaan tidak aman, terisolasi, perasaan harga diri yang rendah, depresi, atau menderita stress yang dapat berakhir dengan bunuh diri. Dalam jangka panjang, korban *bullying* dapat menderita masalah emosional dan perilaku.⁶ Hal ini juga secara tidak langsung akan menyebabkan penurunan nilai akademis siswa. Jika tadinya ia rajin, akan sangat terlihat siswa memiliki penurunan dalam memiliki motivasi belajar dan bersekolah. Sehingga siswa tidak akan peduli lagi terhadap kehidupan sekolahnya dan merasakan trauma yang sangat berarti.

Trauma merupakan gangguan psikologi yang sangat berbahaya dan mampu merusakkan keseimbangan kehidupan manusia. Cavanagh dalam Mental Health Channel menyatakan tentang pengertian trauma adalah suatu peristiwa yang luar biasa yang menimbulkan luka dan perasaan sakit, tetapi juga sering diartikan sebagai suatu luka atau perasaan sakit berat akibat sesuatu kejadian luar biasa yang menimpa seseorang langsung atau tidak langsung baik luka fisik maupun luka psikis atau kombinasi kedua-duanya.⁷ Istilah “trauma” identik dengan sebuah pengalaman yang buruk, trauma kemudian diartikan sebagai perasaan tidak nyaman yang muncul ketika mengalami pengalaman yang sama atau mengingat pengalaman tersebut. Trauma juga dapat terjadi pada mereka yang sebetulnya tidak mengalami peristiwa traumatis itu sendiri,

⁶ Yuli Permatasari, dkk., “Fenomena *Bullying* Siswa: Studi Tentang Motif Perilaku *Bullying* Siswa Di Smp Negeri 01 Painan, Sumatera Barat”, 335.

⁷ Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya*, (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016), 19.

tetapi misalnya melihat peristiwa tersebut menimpa orang lain, atau mendengar cerita pengalaman traumatis dari orang lain.

Trauma psikologis bisa juga timbul akibat trauma fisik atau tanpa ada trauma fisik sekalipun. Penyebab trauma psikologis antara lain pelecehan seksual, kekerasan, ancaman, atau bencana. Namun tidak semua penyebab tersebut punya efek sama terhadap tiap orang. Ada orang yang bisa mengatasi masalah tersebut, namun ada pula yang tidak bisa mengatasi emosi dan ingatan pada peristiwa traumatis yang dialami. Maka dalam hal ini, layanan konseling individual dengan pendekatan *Rational emotive Behaviour Therapy* diharapkan mampu untuk menangani trauma anak korban *bullying* tersebut.

Layanan konseling individual merupakan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.⁸ Dengan kata lain konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Dengan begitu tujuan umum konseling individu yakni untuk membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.

⁸ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 35.

Sedangkan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah pendekatan yang bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.⁹ Meskipun teori ini tidak membahas tahap perkembangan individu, pendapat *Rational Emotive Behavior Therapy* bahwa anak-anak paling gampang terkena pengaruh dari luar dan memiliki cara berfikir yang tidak rasional daripada orang dewasa. Pada dasarnya, mausia itu mudah disugesti, dan mudah terusik. Secara keseluruhan orang mempunyai kemampuan dalam dirinya sendiri untuk mengontrol pikiran, perasaan dan tindakan, tetapi pertama-tama dia harus menyadari apa yang mereka katakan pada diri sendiri (bicara pada diri sendiri) untuk mendapatkan atas kehidupannya.

Jadi kesimpulannya, layanan konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa secara individual untuk mengubah mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional. Sehingga dapat membantu klien menumbuhkan minat sosial, membantu klien dalam menumbuhkan pengarahan diri dan menumbuhkan sikap toleransi dalam diri klien.

Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam penelitian ini, konselor akan berfokus pada penanganan trauma anak korban *bullying* untuk penerimaan diri, membantu klien dalam menerima sesuatu hal yang tidak sesuai dengan keinginannnya, membantu klien dalam menerima setiap

⁹ Ibid., 76.

kejadian bahwa apapun yang akan dijalani akan memiliki berbagai resiko. Seperti yang dikatakan oleh Willis dalam *Konseling Individual Teori dan Praktek* adalah “*Rational Emotive Behavior Therapy* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal, menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti benci, takut, cemas sebagai akibat yang irasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri”. Dengan masalah yang sudah dibahas, penulis melakukan penelitian yang berjudul “**Efektivitas Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan REBT untuk Penanganan Trauma Anak Korban *Bullying***”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Efektivitas Konseling Individu dengan Pendekatan REBT untuk menangani trauma anak korban *bullying* di SMK Negeri 3 Pamekasan?

2. Seberapa besar perubahan yang signifikan pada skala penanganan trauma siswa SMK Negeri 3 Pamekasan setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan REBT?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat dikemukakan tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui Efektivitas Konseling Individu dengan Pendekatan REBT untuk menangani trauma anak korban *bullying* di SMK Negeri 3 Pamekasan
2. Untuk mengetahui seberapa besar perubahan yang signifikan pada skala penanganan trauma siswa SMK Negeri 3 Pamekasan setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan REBT.

D. Asumsi Penelitian

Untuk memberikan arahan terhadap penelitian ini, maka penulis berasumsi bahwa:

1. Konseling individu dengan pendekatan REBT efektif untuk menangani trauma siswa korban *bullying*.
2. Ketakutan dan trauma anak dapat mempengaruhi kesehatan saat mereka dewasa.
3. Teknik REBT dengan layanan konseling individu dapat diterapkan kepada siswa yang memiliki trauma akibat *bullying*.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan dari teori yang telah disajikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya maka peneliti mengajukan hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini:

1. Hipotesis Nol (H_0):
 - a) Konseling Individu dengan pendekatan REBT tidak efektif untuk menangani trauma anak korban *bullying* di SMK Negeri 3 Pamekasan.
 - b) Tidak ada perubahan yang signifikan pada skala penanganan trauma siswa SMK Negeri 3 Pamekasan setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan REBT.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini terdapat dua manfaat, yaitu secara teoritis maupun secara praktis. Sehingga dapat di definisikan sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis bisa bermanfaat sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi siswa, guru BK, peneliti, serta masyarakat luas. Untuk menambah keilmuan terutama untuk merumuskan tentang pelaksanaan REBT terhadap penanganan trauma anak korban *bullying*.

2. Secara praktis

Hasil dari penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi sekaligus memberikan acuan dan pengetahuan khususnya kepada kalangan diantaranya sebagai berikut.

- a. Bagi Siswa SMK Negeri 3 Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi siswa agar siswa bisa menghindari sikap dan perilaku yang menyebabkan

trauma serta menyadarkan siswa yang sudah terkena dampak dari trauma tersebut.

b. Bagi Guru BK di SMK Negeri 3 Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dalam melaksanakan tugas dan fungsi dalam bimbingan dan konseling bisa lebih efektif dan lebih optimal.

c. Bagi Dewan Guru di SMK Negeri 3 Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan pedoman dalam penanganan trauma siswa serta ikut membantu guru BK dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling.

d. Bagi Kepala SMK Negeri 3 Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dalam rangka mendukung pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam penanganan trauma siswa korban *bullying*.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk menghindari kesalahpahaman dan agar mencapai pengertian yang sama maka perlu adanya ruang lingkup yaitu:

1. Subjek yang diteliti adalah siswa SMK Negeri 3 Pamekasan yang memiliki trauma.
2. Penelitian ini terbatas pada penggunaan Teknik REBT untuk membantu menangani trauma anak korban *bullying* di SMK Negeri 3 Pamekasan.
3. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala penanganan trauma siswa korban *bullying*.

4. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 3 Pamekasan. Merupakan lembaga yang berada di Pamekasan Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan.

H. Definisi Istilah

Ada beberapa istilah yang perlu untuk didefinisikan secara operasional, agar pembaca memiliki persepsi dan pemahaman yang sejalan dan menghindari kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. **Konseling Individu**

Layanan konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut guru BK/konselor) kepada individu¹⁰

2. **REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*)**

Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) merupakan suatu pendekatan yang berasumsi sebagai makhluk berpikir dan makhluk perasa, sedangkan perilakunya hanya sebatas simultan di antara keduanya, pikiran mempengaruhi perasaan dan pikiran.¹¹

3. Definisi istilah Konseling Individu dengan Pendekatan REBT dalam penelitian ini adalah layanan yang diberikan kepada siswa yang mengalami trauma akibat tindakan *bullying* di SMK Negeri 3 Pamekasan. Dimana dalam layanan ini menekankan pada aspek kognisi, emosi, dan perilaku

¹⁰ Hengki Yandri, Dkk. Penerapan Perilaku Altruistic Dalam Layanan Konseling Individu Oleh Guru Bimbingan dan Konseling Di Sekolah, *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Volume 15(01) 2019, 54.

¹¹ Andi Thahir, dkk., "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung" *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 199.

yang kemudian berinteraksi secara signifikan dan memiliki hubungan timbal balik serta menyebabkan efek hubungan yang saling berkait. REBT juga memiliki penekanan pada perubahan dari emosi yang tidak sehat menjadi emosi sehat dengan cara mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang rasional.

4. Trauma

Trauma adalah suatu kondisi emosional yang berkembang setelah suatu peristiwa trauma yang tidak menyenangkan, menyedihkan, menakutkan, mencemaskan dan menjengkelkan, seperti peristiwa: Pemerkosaan, pertempuran, kekerasan fisik, kecelakaan, bencana alam dan peristiwa-peristiwa tertentu yang membuat batin konseli tertekan dengan cedera fisik, kerusakan jaringan, luka atau shock. Sedangkan trauma secara psikologis diartikan sebagai kecemasan hebat dan mendadak akibat peristiwa di lingkungan seseorang yang melampaui batas kemampuannya untuk bertahan, mengatasi atau menghindar.¹²

5. *Bullying*

Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok terhadap orang-orang atau kelompok lain yang dilakukan secara berulang-ulang dengan cara menyakiti secara fisik maupun mental.¹³

6. Definisi istilah trauma anak korban *bullying* dalam penelitian ini adalah dimana peneliti melihat adanya siswa yang terdampak trauma akibat

¹² Endah Nawangsih, "Play Therapy Untuk anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD)". *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol I, (Juni, 2014), 165.

¹³ Sufriani, dkk, "Faktor Yang Mempengaruhi *Bullying* Pada Anak Usia Sekolah Di Sekolah Dasar Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh", *Idea Nursing Journal*, Vol. VIII No. 3 (2017), 1-2.

tindakan-tindakan *bullying* yang terjadi di SMK Negeri 3 Pamekasan. Jadi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan langsung antara *bullying* dan Trauma. Meskipun segala jenis stress dapat mengarah ke Trauma, tapi tindakan *bullying* sangat berpengaruh. secara dominan, karena *bullying* memiliki dampak yang dalam pada korban.

I. Kajian Penelitian Terdahulu

Peneliti menemukan dua penelitian terdahulu yaitu:

1. Dari skripsi tentang “REBT Berbasis Islam Dalam Menanggulangi Perilaku *Bullying* Siswa (Study Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Yogyakarta)” yang ditulis oleh Abdul Kodir di dalam tesisnya.

Menjelaskan bahwa kasus perilaku *bullying* yang terjadi di lingkungan pendidikan berupa aspek fisik, verbal, dan psikis. REBT berbasis Islam ini yang diterapkan bertujuan untuk menanggulangi perilaku *bullying* siswa tersebut. Untuk melihat efektivitas REBT berbasis Islam dalam menanggulangi perilaku *bullying* menggunakan design *True Eksperimeental Pretest dan Posttest Control Grup Design* sebanyak 9 siswa pada kelompok eksperimen dan 9 siswa kelompok kontrol. Penentuan subjek dipilih dari hasil *pretest skala*. Perilaku *bullying* dengan skor tertinggi.

Perbedaan dari penelitian ini dan penelitian terdahulu yakni peneliti lebih fokus kepada trauma akibat tindakan *bullying* siswa, dan menggunakan *pretest post test control group design* dengan membagi 2 kelas yakni kelas kontrol dan kelas eksperimen, sedangkan pada penelitian terdahulu lebih fokus kepada menanggulangi perilaku

bullying siswa, dan menggunakan *pretest post test control group design* dengan membagi angket kepada 2 kelompok yang masing-masing terdiri dari 9 siswa.

Persamaan dari penelitian ini dan penelitian terdahulu adalah dilatar belakangi adanya kasus perilaku *bullying*, dan juga menggunakan eksperimen dengan metode penelitian kuantitatif.

2. Dari skripsi tentang “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban *Bullying* Di SMA YP Unila Bandar Lampung” yang ditulis oleh Via Agdiyani.

Menjelaskan bahwa kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri seperti kemampuan dalam menyampaikan pendapat. Siswa korban *bullying* yang memiliki rasa percaya diri rendah rentan tidak bisa bersosial dengan baik, serta menghambat motivasi belajar siswa.

Perbedaan dari penelitian ini dan penelitian terdahulu yakni penelitian terdahulu berfokus pada kepercayaan diri siswa dan menggunakan penelitian jenis *quasi eksperimen design non-equivalent control group design* sedangkan pada penelitian ini berfokus pada trauma akibat *bullying* siswa di sekolah dengan menggunakan jenis penelitian *pretest post test control group design*.

Persamaan dalam penelitian ini dan penelitian terdahulu yakni dilatar belakangi tindakan *bullying* siswa.

