

## Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa SMP Korban *Bullying*

Rosya Linda Hasibuan, Rr. Lita Hadiati Wulandari

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara  
email: rosyalindahasibuan@gmail.com

### Abstrak

Rational emotive behavior therapy (REBT) adalah terapi yang berusaha mengubah pikiran irasional menjadi rasional sehingga subjek memiliki perasaan berharga, mampu, dan diterima. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas REBT untuk meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban bullying. Terapi berlangsung selama 10 jam yang disajikan dalam 4 sesi dan setiap sesinya berlangsung sekitar 2,5 jam. Subjek penelitian adalah sepuluh siswa SMP korban bullying secara fisik, verbal dan relasional, memiliki self esteem yang rendah, dan memiliki skor IQ minimal rata-rata. Sepuluh subjek dibagi menjadi dua kelompok, 5 ke dalam kelompok eksperimen dan 5 kelompok kontrol. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Self Esteem, lembar tugas, buku rumah subjek dan wawancara. Analisis data adalah statistik non-parametrik, yakni uji komparatif (Mann Whitney dan Wilcoxon) untuk membandingkan perubahan skor self esteem pada kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil analisis data menunjukkan bahwa rational emotive behavior therapy terbukti efektif meningkatkan self esteem dari kategori rendah (pretest) menjadi kategori sedang (post test) dan tetap bertahan setelah 2 minggu perlakuan. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa rational emotive behavior therapy akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila diberikan kepada subjek yang memiliki kapasitas intelektual rata-rata atas dan aktif selama sesi terapi berlangsung.

**Kata kunci:** *rational emotive behavior therapy; self esteem, bullying*

### Abstract

Rational emotive behavior therapy (REBT) is a therapy that aimed at changing irrational to be rational thinking so subject may feel him/herself valuable, adequate and accepted. The purpose of this research was to investigate the effectiveness of REBT to increase self esteem of bullied victim students in junior high school. Therapy was carried out for ten hours and presented in four sessions with each session about 2,5 hours. Subjects were 10 junior high school students who physically, verbally and relationally bullied, have low self-esteem, and average IQ score. The subjects were divided randomly into experimental group and control group. Data were collected using Self-Esteem Scale, task sheet, subject house book and interview. Data analysis used non-parametric statistics, namely comparative test (Mann Whitney and Wilcoxon) to compare the alteration of self-esteem scores of subjects both in experimental and control groups. The results showed that REBT was effective to increase self-esteem from low-category (pretest) to medium-category (post-test) and remains two weeks after the treatment given. Analysis of qualitative data showed that REBT would be more optimal if given to a subject whose intellectual capacity was upper average and actively involved during the therapy.

**Keywords :** *rational emotive behavior therapy, self esteem, bullying*

### Pendahuluan

Masa remaja dibagi dalam tiga fase yaitu fase remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Seseorang dikatakan sebagai remaja awal saat usianya berkisar antara 12 hingga 15 tahun (Monks, 2001). Selanjutnya Sulaeman (1995) menyatakan bahwa siswa yang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) secara kronologis berusia antara 12 hingga 15 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMP tergolong dalam fase remaja awal. Menurut Havighurst (dalam

Mubin dan Cahyadi, 2006), salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui seorang remaja awal adalah menjalin hubungan baru dengan teman-teman sebaya, baik sesama jenis maupun lain jenis kelamin. Fenomena yang terjadi adalah tidak selalu seorang remaja mampu menjalin hubungan yang baik dengan teman sebayanya, tetapi ada yang mengalami penolakan dari teman sebaya.

Salah satu permasalahan yang sering dihadapi para remaja berhubungan dengan penolakan teman sebaya adalah perilaku bullying yang merupakan bentuk khusus agresi

dikalangan teman sebaya. Bullying telah dikenal sebagai masalah sosial yang terutama ditemukan dikalangan anak-anak sekolah. Hampir setiap anak mungkin pernah mengalami suatu bentuk perlakuan tidak menyenangkan dari anak lain yang lebih tua atau lebih kuat (Krahe, 2005).

Bullying merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan secara berulang-ulang oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah, dilakukan dengan sengaja dan bertujuan untuk melukai korbannya secara fisik maupun emosional (Coloroso, 2007). Menurut Rigby (dalam Astuti, 2008), bullying merupakan perilaku agresi yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus, terdapat kekuatan yang tidak seimbang antara pelaku dan korbannya, serta bertujuan untuk menyakiti dan menimbulkan rasa tertekan bagi korbannya. Coloroso (2007) menyatakan bahwa bullying dapat terjadi dalam tiga bentuk yaitu bullying secara fisik, verbal dan relasional. Bullying secara fisik dapat berupa perilaku menyakiti seperti memukul, mencekik, meninju, menyikut, menendang, menggigit, memiting, meludahi, merusak pakaian dan barang-barang korbannya. Bullying secara verbal dapat berupa memberikan nama julukan, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan, e-mail yang mengintimidasi, mengirimkan pesan singkat atau surat kaleng yang berisi ancaman kekerasan, gosip, telepon yang kasar, dan pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual. Sementara bullying secara relasional dapat berupa pelemahan harga diri korbannya secara sistematis melalui mengabaikan, pengucilan, pengecualian, atau penghindaran serta digunakan untuk mengasingkan atau menolak korban secara sengaja dan merusak persahabatan. Bullying secara relasional dapat juga berupa sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek, lirik mata dan bahasa tubuh yang kasar.

Seseorang dikatakan sebagai korban bullying (victim) apabila individu tersebut sering menjadi target dari perilaku agresif, tindakan yang menyakitkan dan hanya memperlihatkan sedikit pertahanan untuk melawan penyerangnya (Olweus, dalam Moutappa dkk, 2004). Oleh sebab itu, siswa SMP dianggap sebagai korban bullying bila siswa tersebut dihadapkan pada tindakan negatif seseorang atau lebih, yang dilakukan berulang-ulang dan terjadi dari waktu ke waktu. Selain itu, bullying juga melibatkan kekuatan dan kekuasaan yang tidak seimbang, sehingga korbannya berada dalam keadaan tidak mampu mempertahankan diri secara efektif untuk melawan tindakan negatif yang dialaminya (Olweus, dalam Krahe, 2005).

Seorang siswa menjadi korban bul-

lying tidak terlepas dari adanya faktor yang menyebabkan siswa tersebut rentan menjadi korban bullying yaitu pada dasarnya korban bullying cenderung memiliki self esteem yang rendah, lebih sensitif, dan pendiam (Craig, Olweus, Rigby & Slee dalam Haynie dkk, 2001). Hal senada juga disampaikan oleh Collins dan Bell bahwa korban bullying memiliki self esteem yang rendah (dalam Moutappa, 2004). Kejadian bullying yang dialami korbannya akan semakin berdampak buruk bagi korbannya. Korban bullying yang awalnya memiliki self esteem yang rendah akan semakin mengalami penurunan self esteem (Bjorkqvist dkk.; Boulton & Smith; Callaghan & Joseph; Olweus; Rigby & Slee, dalam Pontzer, 2009). Padahal self esteem penting bagi remaja karena dapat membantu remaja dalam pencarian identitas diri yang merupakan salah satu tugas perkembangan yang krusial pada masa remaja (Ericson dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2001). Melalui self esteem, seorang remaja dapat mengevaluasi dirinya sendiri berdasarkan pada perasaan keberhargaan dirinya yang bisa berupa perasaan-perasaan positif atau negatif (Rosenberg dalam Mruk, 2006).

Self esteem bagi remaja sangat penting karena berpengaruh dalam menentukan kesuksesan dan kegagalan diberbagai tugas kehidupan remaja (Andrews; Harter dalam Boden, Ferfusson & Horwood, 2008). Remaja membutuhkan self esteem yang positif agar dapat mencapai keberhasilan dalam berbagai bidang kehidupannya. Dalam bidang akademis, penelitian yang dilakukan Redden pada tahun 2000 menemukan bahwa self esteem yang cenderung tinggi memiliki hubungan yang erat dengan motivasi intrinsik dan prestasi akademis yang lebih baik (dalam Patil, dkk., 2009), sedangkan individu dengan self esteem rendah menunjukkan keberhasilan yang rendah di sekolah (Mann dkk. dalam Bos, Murriss, Mulken & Schaalma, 2006). Dari segi hubungan sosial, remaja dengan self esteem rendah biasanya kurang diterima oleh teman-temannya (Donders & Verschueren dalam Bos, Murriss, Mulken & Schaalma, 2006).

Apabila tidak mendapatkan perhatian yang serius, korban bullying dengan self esteem rendah akan mengalami dampak yang jauh lebih negatif. Korban bullying akan merasakan banyak emosi negatif seperti marah, dendam, kesal, tertekan, takut, malu, sedih, tidak nyaman dan merasa terancam saat mengalami bullying, dan dalam jangka panjang emosi-emosi negatif tersebut dapat berujung pada munculnya perasaan rendah diri bahwa dirinya tidak berharga serta kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Dampak psikologis yang paling ekstrim adalah terjadi gangguan psikologis pada korban

bullying, seperti rasa cemas berlebihan, selalu merasa takut, depresi, ingin bunuh diri, dan gejala-gejala gangguan stres pascatrauma (post-traumatic stress disorder) (Riauskina dkk., 2005). Dengan pertimbangan ini, meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban bullying merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meminimalkan efek negatif dari bullying.

Agar suatu intervensi dapat efektif, maka harus menggunakan metode yang dapat diterima dan sesuai dengan klien (Riley, Wallin dan Durr, 2002). Remaja korban bullying memiliki beberapa karakteristik yaitu lebih sering merasakan emosi yang negatif (stress, sedih, marah), memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif (Rosenberg & Owens dalam Guindon, 2010), memiliki pikiran-pikiran irasional mengenai diri sendiri, seperti merasa tidak berguna (Branden, 1994), lebih bodoh, lebih lemah dibandingkan pelaku bullying, merasa memang pantas mengalami bullying, merasa kalau semua orang memandangnya secara negatif dan merasa tidak mampu meraih kesuksesan dalam hidupnya (Elliott, 2002).

Berdasarkan karakteristik korban bullying tersebut, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan suatu cara yang tepat untuk meningkatkan self esteem korban bullying. REBT merupakan suatu proses terapeutik yang dapat memperbaiki dan merubah persepsi, pikiran, keyakinan serta pandangan seseorang yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis (Ellis, 2007). Diharapkan dengan REBT, keyakinan, pandangan, dan pikiran-pikiran negatif korban bullying yang mengarah pada perasaan tidak berharga, tidak mampu dan rasa tidak diterima oleh teman-temannya dapat diperbaiki dan diganti dengan pikiran yang lebih rasional sehingga korban bullying akan merasakan perasaan dan perilaku yang lebih baik.

Dalam penelitian ini REBT akan disajikan dalam kelompok yang dikenal dengan Rational Emotive Behavior Group Therapy (REBGT). Pemilihan REBT secara kelompok sebagai intervensi untuk meningkatkan self esteem didasarkan pada pertimbangan bahwa REBGT lebih efektif daripada REBT individu (Ellis & Bernard, 2006), karena setiap anggota kelompok merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalahnya, ada teman yang mengalami permasalahan yang sama dengan dirinya, dan setiap anggota dapat saling memberikan dukungan dan menjadi sumber inspirasi yang sangat baik bagi anggota lainnya. Selain itu anggota dalam REBGT juga dapat saling memberi dan menerima saran, pendapat serta umpan balik dari anggota lainnya, yang tentunya tidak terdapat pada REBT yang disajikan secara individual (Corey & Corey dalam Ellis & Bernard, 2006).

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah REBT yang disajikan dalam kelompok efektif dalam meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban bullying.

## **Metode**

### *Subjek*

Subjek adalah 10 siswa SMP korban bullying yang mengalami tiga bentuk bullying (fisik, verbal, dan relasional) minimal dua sampai tiga kali dalam sebulan, berusia antara 12-15 tahun (tergolong remaja awal), memiliki skor skala self esteem berada pada kategori rendah dan skor IQ minimal rata-rata.

### *Prosedur dan Pengukuran*

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan beberapa cara, yaitu penggunaan skala, tes psikologi, lembar tugas dan buku tugas rumah subjek selama terapi berlangsung, serta wawancara. Penggunaan skala merupakan metode utama dan yang lainnya metode tambahan. Ada dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu Skala Bullying untuk melihat apakah subjek tergolong sebagai korban bullying dan Skala Self Esteem untuk melihat tingkat self esteem pada subjek. Pengukuran tingkat self esteem dilakukan dengan menggunakan Skala Self Esteem yang disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek self esteem oleh Coopersmith (dalam Mruk, 2006). Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, berarti semakin tinggi self esteem yang dimiliki subjek.

Tes psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Culture Fair Intelligence Test (CFIT) Skala 3 Bentuk B. CFIT digunakan untuk mengetahui kapasitas intelektual subjek. Lembar tugas dan buku tugas rumah subjek selama proses terapi juga dianalisis secara kualitatif untuk memperkaya data penelitian dengan mengacu pada indikator keberhasilan pengerjaan tugas. Wawancara merupakan metode tambahan yang digunakan untuk menunjang dan memperkaya data penelitian. Wawancara dilakukan sebagai upaya tindak lanjut yang bertujuan untuk mengetahui secara lebih mendalam apakah perubahan self esteem subjek dapat bertahan setelah terapi selesai dilaksanakan.

Dalam penelitian ini peneliti menyusun modul REBT. Adapun tujuan modul REBT dalam penelitian ini adalah mengajarkan dan melatih subjek untuk mengubah dan mengganti pikiran irasional dan negatifnya. Hal ini didasarkan pada pemikiran bahwa rendahnya self esteem terjadi karena adanya pikiran-pikiran yang irasional dan negatif pada rasa keberhargaan, rasa mampu dan rasa diterima dalam diri individu. Modul REBT disusun dengan menggabungkan konsep Dryden

dan Neenan (2004) tentang langkah-langkah dan proses pelaksanaan REBT serta konsep tentang kegiatan yang disarankan untuk diaplikasikan dalam setting REBT kelompok pada remaja dari Doyle (dalam Ellis & Bernard, 2006). Berdasarkan langkah-langkah, proses dan kegiatan yang disarankan, maka modul REBT ini dirancang menggunakan tiga buah teknik yang dianggap sesuai dengan keadaan subjek, yaitu teknik kognitif, afektif dan behavioristik.

Teknik kognitif yang digunakan dalam modul REBT yaitu dengan home work assignment atau pemberian tugas rumah. Dengan tugas rumah, subjek diharapkan dapat berlatih mengubah atau menghilangkan pikirannya yang negatif atau tidak rasional dengan mengaplikasikan konsep ABC, menentang pikiran negatif tersebut dengan pertanyaan-pertanyaan yang menantang (D), dan menggantinya menjadi pikiran dan pernyataan yang positif atau rasional, serta melakukan positive self talk sehingga menghasilkan respon perasaan maupun perilaku yang lebih positif. Modul ini juga menggunakan teknik afektif yaitu melalui kegiatan bermain peran. Kegiatan bermain peran ini digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan yang negatif) melalui suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga subjek dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu. Dalam kegiatan bermain peran ini, subjek juga akan saling memberikan solusi untuk mengatasi kejadian bullying yang mereka alami dan belajar menerapkan konsep ABCDE untuk menghilangkan pikiran negatif. Selain itu, modul ini juga menggunakan teknik behavioristik yang diwujudkan melalui pemberian reward atas perilaku yang diinginkan dan pemberian punishment atas perilaku yang tidak diinginkan.

REBT dilakukan dalam 4 kali pertemuan dengan rincian terdiri dari 4 sesi dan seluruh sesi membutuhkan waktu sebanyak 10 jam 35 menit. Metode yang digunakan dalam terapi ini adalah ceramah, diskusi, permainan, penugasan, dan bermain peran.

Materi dan prosedur masing-masing sesi berbeda-beda, tergantung tujuannya.

Penelitian ini menghasilkan dua jenis data, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif yang dihasilkan adalah nilai Skala Self Esteem pada saat pretest, post test dan follow up dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data kualitatif diperoleh dari hasil yang ditunjukkan oleh subjek dalam setiap pengerjaan tugas dan buku tugas rumah subjek selama terapi berlangsung serta dari wawancara pada tahap tindak lanjut.

#### Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistika non parametrik Wilcoxon dan Mann-Whitney (Field, 2005) dengan bantuan Program SPSS for Windows versi 17.0. Analisis data dengan menggunakan teknik Wilcoxon digunakan untuk menguji beda skor dari dua sampel yang berpasangan (related sample) yaitu untuk melihat apakah ada perbedaan self esteem antara pretest dengan post test dan antara post test dengan follow up. Analisis data dengan teknik Mann-Whitney digunakan untuk menguji perbedaan skor antara dua sampel yang independent (unrelated sample) yaitu untuk menguji apakah ada perbedaan self esteem pada saat pretest, post test dan follow up antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

#### Hasil

Hasil uji komparatif (Mann Whitney) pada data self esteem antara sebelum (pre-test) dan setelah (post test) diberikan terapi menunjukkan ada perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sementara hasil uji komparatif (Mann Whitney) self esteem antara setelah diberikan terapi (post test) dengan 2 minggu (follow up) setelah diberikan terapi menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan ( $p > 0,05$ ) antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol (Lihat Tabel 1).

**Tabel 1. Hasil Uji Komparatif Self Esteem antara Kelompok Eksperimen dengan Kontrol**

Data self esteem	Mean	p	Kesimpulan
Post test – Pretest	20,20	$p < 0,05$	Signifikan
Follow up – Post test	4,20	$p > 0,05$	Nirsignifikan

Hasil uji komparatif (Wilcoxon) pada self esteem kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan self esteem yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara kondisi pretest dan post test. Hal ini juga dipertegas oleh skor rata-rata post test (Mean = 135,40) kelom-

pok eksperimen yang lebih besar dibandingkan dengan skor rata-rata self esteem saat pretest (Mean = 96,60). Adanya perbedaan mean sebesar 38,80 antara pretest dengan post test memiliki makna bahwa pemberian REBT signifikan dalam meningkatkan self es-

teem antara sebelum perlakuan (pretest) dengan setelah perlakuan (post test). Sementara hasil uji komparatif (Wilcoxon) pada kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan self esteem yang signifikan ( $p > 0,05$ ) antara

kondisi pretest dan post test. Akan tetapi skor rata-rata post test (Mean = 97,00) kelompok kontrol sedikit lebih besar dibandingkan dengan skor rata-rata self esteem saat pretest (Mean = 95,40) (Lihat Tabel 2).

**Tabel 2. Hasil Uji Komparatif Self Esteem antara Pretest dan Posttest pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Kelompok	Mean Pretest	Mean Post Test	Z	p	Kesimpulan
Eksperimen	96,60	135,40	-2,023	$p < 0,05$	Signifikan
Kontrol	95,40	97,00	-0,736	$p > 0,05$	Nirsignifikan

Skor rata-rata post test (Mean = 135,40) kelompok eksperimen lebih kecil dibandingkan dengan skor rata-rata self esteem saat follow up (Mean = 136,80), namun hasil uji komparatif (Wilcoxon) menunjukkan bahwa perbedaan self esteem antara kondisi post test dan follow up pada kelompok eksperimen tersebut tidak signifikan ( $p > 0,05$ ). Artinya setelah 2 minggu (saat follow up) pemberian terapi REBT pada kelompok eksperimen, self esteem subjek kelompok eks-

perimen tetap bertahan atau tidak mengalami perubahan. Begitu juga dengan skor rata-rata post test (Mean = 97,00) kelompok kontrol lebih kecil dibandingkan dengan skor rata-rata self esteem saat follow up (Mean = 104,00), namun hasil uji komparatif (Wilcoxon) menunjukkan bahwa perbedaan self esteem antara kondisi post test dan follow up pada kelompok kontrol tersebut tidak signifikan ( $p > 0,05$ ) (Lihat Tabel 3).

**Tabel 3. Hasil Uji Komparatif Self Esteem antara Posttest dan Follow Up pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Kelompok	Mean Post Test	Mean Follow Up	z	p	Kesimpulan
Eksperimen	135,40	136,80	-0,730	$p > 0,05$	Nirsignifikan
Kontrol	97,00	104,00	-1,761	$p > 0,05$	Nirsignifikan

Berdasarkan hasil analisis individual seluruh subjek (A, B, C, D, dan E) mengalami peningkatan self esteem dari kategori rendah menjadi kategori sedang antara sebelum

(pretest) dengan setelah (post test) diberikan REBT. Setelah dua minggu (follow up) efek REBT tetap bertahan yakni skor seluruh subjek tetap berada di kategori sedang (Tabel 4).

**Tabel 4. Skor self esteem setiap subjek kelompok eksperimen**

Subjek	Pretest		Post Test		Follow Up	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
A	98	Rendah	135	Sedang	133	Sedang
B	98	Rendah	132	Sedang	139	Sedang
C	91	Rendah	131	Sedang	130	Sedang
D	99	Rendah	137	Sedang	137	Sedang
E	97	Rendah	142	Sedang	145	Sedang

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terjadi peningkatan self esteem antara sebelum dan setelah diberikan terapi REBT pada kelompok eksperimen, dan setelah 2 minggu diberikan perlakuan, kondisi self esteem subjek sama dengan kondisi setelah diberikan perlakuan (tidak mengalami perubahan). Hasil penelitian tersebut menunjukkan keberhasilan subjek dalam meningkatkan

self esteem karena ada beberapa faktor yang mendukung antara lain inteligensi subjek yang berada pada taraf rata-rata sehingga mereka dapat memahami materi dan keterampilan yang diberikan. Peningkatan skor self esteem yang paling tinggi terlihat pada subjek E yaitu sebesar 45 poin, sedangkan yang terendah terlihat pada subjek B yaitu sebesar 34 poin. Pemberian REBT lebih efektif diberikan pada subjek E karena tidak terlepas dari kapasitas intelektual subjek yang lebih tinggi dari pada

subjek lainnya (IQ = 104, berdasarkan skala CFIT). Selain itu selama terapi berlangsung subjek E juga tampak lebih aktif dalam memberikan feedback, mengemukakan pendapatnya dalam proses diskusi, dan lebih cepat dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dari pada subjek lainnya. Sementara, subjek B memiliki kapasitas intelektual yang lebih rendah (IQ = 91, berdasarkan skala CFIT). Disamping itu selama terapi berlangsung, B juga kurang aktif dalam mengemukakan pendapatnya dan lebih lambat dalam mengerjakan tugas dari pada subjek lainnya.

Faktor lainnya yang memberikan kontribusi keberhasilan subjek dalam penelitian ini yaitu terapi dilakukan dalam kelompok sebagaimana dengan yang dinyatakan oleh Corey dan Corey (dalam Elliss dan Bernard, 2006) bahwa REBT lebih efektif disajikan secara kelompok daripada individu karena dalam kelompok, setiap anggota akan menyadari bahwa mereka tidak hanya sendiri dalam menghadapi masalahnya, sehingga mereka dapat saling memberikan dukungan dan menjadi sumber inspirasi yang sangat baik bagi anggota lainnya.

Pemilihan teknik yang sesuai dengan permasalahan self esteem subjek juga merupakan faktor yang mendukung tercapainya tujuan intervensi. Tiga teknik yang digunakan adalah teknik kognitif, afektif dan behavioral. Ketiga teknik tersebut memberikan sumbangan besar terhadap peningkatan pemahaman subjek tentang hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

Berhasilnya intervensi yang dilakukan juga karena adanya keterampilan (skill) yang diajarkan kepada subjek, yaitu cara mengubah negative self-statement menjadi positive self statement dengan menentang negative self statement dengan pertanyaan-pertanyaan yang menantang dan seluruh subjek cukup mampu melakukannya. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Teaster (2004), yaitu positive self-statement dapat meningkatkan self esteem. Selain itu, adanya review setiap akan memulai sesi yang baru juga mendukung hasil penelitian. Beck (2011) menjelaskan bahwa pengulangan atau review sangat membantu dalam proses terapi. Bagi terapis, hal ini berfungsi untuk melihat sejauh mana subjek telah memahami proses terapi, sedangkan bagi klien, hal ini berfungsi untuk membantu mengingatkan kembali berbagai informasi yang telah diterima.

Berdasarkan integrasi data individual, tercapainya tujuan intervensi REBT dalam penelitian ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhi, antara lain adanya motivasi subjek untuk berubah. Sebagaimana dengan yang disampaikan oleh Beck (2011), bahwa salah satu yang mendukung keberhasilan dari suatu terapi adalah adanya mo-

tivasi dari subjek untuk berubah dan mereka mempraktikkan keterampilan yang sudah diajarkan dalam terapi. Seluruh subjek juga mengaplikasikan keterampilan yang mereka dapatkan dari terapi dalam kehidupan mereka sehari-hari. Setelah intervensi selesai diberikan, dari hasil wawancara pasca terapi diketahui bahwa seluruh subjek sedang berada pada tahap mencoba keterampilan yang mereka dapatkan dari terapi. Subjek mencoba menentang pikiran negatif yang terlintas dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif, dan melakukan positive self talk saat mengalami bullying.

Keberhasilan terapi ini juga tidak luput dari keberhasilan seluruh subjek dalam mengidentifikasi pikiran negatifnya (negative self statement) dengan tepat dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif (positive self statement). Berdasarkan hasil pengerjaan tugas 1, seluruh subjek sudah mampu memahami bahwa perasaan dan perilaku yang positif maupun negatif tidak langsung disebabkan oleh kejadian yang mereka alami, tetapi lebih disebabkan karena pikiran mereka. Setelah memahami kaitan pikiran dan perasaan, maka subjek mengidentifikasi apakah pikiran tersebut rasional (dalam terapi disebut dengan fakta) atau irasional (dalam terapi disebut dengan opini). dengan menentang pikiran tersebut dengan pertanyaan-pertanyaan yang menantang. Dalam REBT, Ellis (dalam Froggratt, 2005) menyebut kegiatan ini sebagai dispute (D) yaitu melawan pikiran atau keyakinan yang irasional. Berdasarkan lembar tugas 4 seluruh subjek juga sudah mampu membedakan antara opini dan fakta yang berarti subjek sudah mampu membedakan mana pikiran yang masih bisa diubah karena dapat menimbulkan dampak yang negatif dan mana pikiran yang memang benar adanya. Berdasarkan hasil lembar tugas 3, diketahui bahwa subjek mampu mengidentifikasi pikiran irasional (disebut juga dengan negative self-statement). Negative self-statement selanjutnya juga berhasil diubah subjek menjadi positive self-statement yang dapat dilihat pada lembar tugas 5. Menurut Teaster (2004), positive self-statement dapat meningkatkan self esteem. Hal senada juga ditunjukkan dengan hasil penelitian oleh McGuire dan McGuire (dalam Lange, 1998) bahwa semakin individu tidak memperhatikan hal-hal negatif dari dirinya, tetapi memperhatikan hal-hal positif pada dirinya, maka self esteem yang dimilikinya akan semakin meningkat.

Selain itu juga didukung oleh penerimaan dari teman sebaya dirasakan oleh setiap subjek dengan diadakannya terapi secara kelompok. Penerimaan ini didapatkan setiap subjek melalui diskusi kelompok. Selama proses diskusi dalam terapi, mereka mengetahui bahwa kejadian bullying yang mereka

alami serupa, sehingga membuat mereka saling mendukung dan saling memberikan solusi-solusi untuk menghadapi kejadian bullying yang mereka alami. Menurut Boss dkk. (2006) hubungan dengan teman sebaya menjadi pengaruh yang utama bagi seorang remaja. Perasaan terhadap penerimaan dari teman-teman memberikan pengaruh besar terhadap self esteem seorang remaja. Hal ini juga selaras dengan yang dikemukakan oleh Green dan Way (2005) bahwa teman sebaya merupakan faktor yang mempengaruhi self esteem seorang remaja. Apabila remaja merasa teman sebayanya memberikan dukungan, kehangatan, serta kenyamanan dalam berinteraksi, maka remaja akan memiliki persepsi diri yang lebih positif sehingga dapat meningkatkan self esteem mereka.

Pada penelitian ini, subjek diberikan kesempatan untuk mengaplikasikan keterampilan yang ia peroleh pada situasi nyata selama 5 hari. Hasilnya menunjukkan bahwa seluruh subjek mempraktikkan keterampilan yang sudah diajarkan. Dengan mempraktikkan keterampilan pada situasi nyata, mereka memiliki pengalaman langsung pada situasi nyata. Menurut Omrod (2008) pengalaman remaja di masa lalu dapat berpengaruh terhadap persepsi remaja terhadap dirinya sekarang. Secara umum, pengalaman langsung yang mereka rasakan ini berkontribusi dalam meningkatkan self esteem mereka karena pengalaman tersebut membuat mereka merasa memiliki respon yang lebih positif dari kejadian yang mereka alami, misalnya merasa lebih tenang, tidak bersedih dan tetap mau berteman dengan pelaku bullying.

Berdasarkan pembahasan secara kelompok dan individual yang telah dijelaskan sebelumnya serta proses penelitian yang dijalani, peneliti menyimpulkan adanya kelemahan dalam penelitian ini yaitu penelitian ini menggunakan jumlah sampel yang kecil (N = 10 orang) sehingga generalisasi hasil penelitian pada populasi harus dilakukan secara berhati-hati.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Pemberian REBT terbukti efektif untuk meningkatkan self esteem siswa SMP korban bullying. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan skor dalam Skala Self Esteem setelah pemberian perlakuan, tercapainya indikator pengerjaan setiap lembar tugas dan buku tugas serta dari hasil wawancara dengan subjek. 2) Lima orang subjek menunjukkan peningkatan self esteem dari kategori rendah menjadi kategori sedang setelah menerima REBT, dan self esteem mereka tetap bertahan di kategori se-

dang setelah 2 minggu perlakuan. 3) REBT memberikan hasil yang lebih optimal apabila diberikan kepada subjek yang memiliki kapasitas intelektual rata-rata atas dan aktif selama sesi terapi berlangsung

## Daftar Pustaka

- Beck, J.S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: basic and beyond*. (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Bos, A., Murriss, P., Mulken, S., & Schaalma, H. (2006). Changing self esteem in children and adolescents: A Roadmap for future Interventions. *Netherlands Journal of Psychopatlogy*. Available FTP: [www.repub.eur.nl/res/pub/8078](http://www.repub.eur.nl/res/pub/8078). Tanggal Akses: 5 Januari 2013.
- Branden, N. (1994). *Six pillars of self esteem*. New York: Random, Inc.
- Christner, Ray W., Stewart, Jessica L., & Freeman, Arthur. (2007). *Handbook of cognitive-behavior group therapy with children and adolescents: specific settings and presenting problems*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Coetzee, M. (2009). The Relationship Between Personality Preferences, Self Esteem and Emotional Competence, Available FTP:<http://uir.inusa.ac.za/dspace/handle/10500/2045>. Tanggal Akses: 3 April 2013.
- Coloroso, Barbara. (2003). *The Bully, The Bullied, and The Bystander: from Preschool to High School-How Parents and Teachers Can Help Break the Cycle of Violence*. New York: Harper Collins Publishers.
- Elliot, Michele. (2002). *Bullying: A practical guide to coping for scholls*. London: Pearson Education.
- Ellis, A., & Bernard M.E. (2006). *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders. Theory, Practice and Research*. New York: Springer Science Business Media, Inc.
- Ellis, Albert. (2007) *Terapi R-E-B Rational Emotive Behavior Agar Hidup Bebas Derita*. Yogyakarta: B-firs.
- Guindon, M.H. (2010). *Self Esteem Across the Lifespan*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Krahe, Barbara. (2005). *Perilaku Agresif, Buku Panduan Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Moutappa, M., Valente, T., Gallaher, P., Rohrbach, L.N. & Unger, J.B. (2004). Social Network Predictors of Bullying and Victimization. *Adolescence Journal*, Vol. 39, No.154, p. 315-336. [on-line]. Available FTP:<http://proquest.umi.com/pqdweb?inde>

- x=3&sid=9&srchmode=1&vinst=PROD&fmt=3&startpage=1&clientid=8028&vname=PQD&RQT=309&did=733454521&scaling=FULL&ts=1219974975&vtype=PQD&rqt=309&TS=1219975018&clientid=8028. Tanggal Akses: 22 Oktober 2011.
- Mruk, C.J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: toward a positive psychology of self-esteem*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Ollendick, T.H., & Schroeder, C.S. (2003). *Encyclopedia of clinical child and pediatric psychology*. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publisher.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2001). *Human development*. New York: McGraw-Hill.
- Pontzer, Daniel. (2009). *A Theoretical Test of Bullying Behavior: Parenting, Personality, and the Bully/Victim Relationship*. Florida: Springer Science.
- Ravichandra, K., Beena, C., & Regani, R. (2007). *Psychological Well-being: Correlational and Intervention Studies*. New Delhi: Global Vision Publishing House.
- Riauskina, Intan, Indira., Djuwita, Ratna., Soesetio, & Rochani, Sri. (2005). "Gencet-Gencetan" Di Mata Siswa/ Siswi Kelas I SMA : Naskah Kognitif Tentang Arti Skenario, dan Dampak. "Gencet-Gencetan". *Jurnal Psikologi Sosial*. Volume. 12. Nomor.01, September. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rieckert & Moller (2000). *Rational-Emotive Behavior Therapy In The Treatment Of Adult Victims of Childhood Sexual Abuse*. *Journal of Rational Emotive Behavior & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol 18, No. 2, Summer.
- Sonia, Vera. (2009). *Perbedaan Depresi Ditinjau dari Kategori Bullying dan Jenis Kelamin*. Fakultas Psikologi USU, skripsi.
- Swearer, S.M., Espelage, D.L., Vaillancourt, T., & Hymel, S. (2010). *What can be done about school bullying?: linking research to educational practice*. Educational Research.
- Teaster, F.J. (2004). *Positive Self-Talk Statement as a Self Esteem Buliding Technique Among Female Survivors of Abuse*. ProQuest Information and Learning Company.
- Vernon, A. (2002). *What Works When With Children and Adolescents: A Hand book of Individual Counseling Techniques*. Champaign: Research Press.
- Woolfolk, A. (2004). *Educational Psychology*. (9th ed.). New Mexico: Allyn & Bacon.