

EFEKTIVITAS *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK
MENGEMBANGKAN *LOW SELF ESTEEM* INDIVIDU YANG MEMILIKI
PENGALAMAN NEGATIF AKAN *BULLYING*

Dosen Pembimbing:
R. Urip Purwono Ph.D.
Dra. Muniroh Abdurachman, M.Pd



Oleh :
GUMILAR WULAN UTAMI
190420130034

MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PADJADJARAN
JATINANGOR

2017

ABSTRACST

This research is based on the phenomenon of the increasing number of bullying in Indonesia. Based on the School Graphic Info on the KPAI complaints case from 2011 to August 2014, KPAI recorded 369 complaints related to the issue of bullying. That number is about 25% of the total complaints in education as many as 1480 cases. The experience of bullying makes a person judge himself or herself on the basis of the judgment of others who are constantly being given to him, when they are physically hurt, reproached, shunned by others, making him judge himself less valuable, less competent and less able to adapt to the demands of the environment. This negative self-assessment makes him / herself obstacles in his social skills. Assessment or evaluation of one's self-worthiness is conceptualized by Coopersmith (1967) in terms of self esteem. The process of establishing self esteem is based on the process of evaluation of itself. The evaluation process is a cognitive assessment. So that low self esteem is caused by an error in doing cognitive assessment of himself. Therefore, it is necessary for therapy that can change the results of one's assessment of himself. REBT looks directly at the client's individual belief patterns, especially focused on how an individual changes his thinking (Ellis, 1962). Given REBT, the irrational belief possessed by a person with a low self esteem is disagreeable by describing the negative thinking of himself whether to have evidence empirically, logically and whether or not the current way of condemning oneself provides a solution to the problem. With the disputing process is expected to bring self-acceptance belief is a self-belief that is more rational so that he can optimize the potential he has environment.

The study design used pre-experimental designs with One-Group Pre-Test-Post-Test Design. Data were obtained by using interview method, observation, and questionnaire. The questionnaire used is Coopersmith Self Esteem Inventory. REBT is given as many sessions as \pm 60 minutes each session.

The results showed that the rebt was statistically less effective to improve the individual elves' esteem with a negative bullying experience. Nevertheless, there is an increased score of individual self esteem. Other changes are characterized by changes in mindset, as well as behavior in each patient.

Key word : *rational emotive behavior therapy, bullying , self esteem*

ABSTRAK

Penelitian ini didasarkan pada fenomena semakin tingginya angka bullying di Indonesia. Berdasarkan Info Grafis Sekolah mengenai kasus pengaduan anak di sektor pendidikan milik KPAI menyebutkan dari 2011 hingga Agustus 2014, KPAI mencatat 369 pengaduan terkait masalah *bullying*. Jumlah itu sekitar 25% dari total pengaduan di bidang pendidikan sebanyak 1.480 kasus. Pengalaman *bullying* membuat seseorang menilai dirinya berdasarkan penilaian orang lain yang terus menerus diberikan kepadanya, saat mereka disakiti secara fisik, dicela, diabaikan orang lain menyebabkan ia menjadi menilai bahwa dirinya memang kurang berharga, kurang kompeten dan kurang mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Penilaian negative terhadap diri tersebut membuat dirinya mengalami hambatan dalam keterampilan sosialnya. Penilaian atau evaluasi seseorang terhadap keberhargaan dirinya dikonsepsikan oleh **Coopersmith (1967)** dengan istilah *self esteem*. Proses pembentukan *self esteem* didasari oleh adanya proses evaluasi terhadap dirinya. Proses evaluasi merupakan penilaian kognitif. Sehingga *self esteem* yang rendah disebabkan oleh adanya kesalahan dalam melakukan penilaian kognitif terhadap dirinya sendiri. Oleh karena itu diperlukan adanya terapi yang dapat mengubah hasil penilaian seseorang terhadap dirinya. REBT memandang langsung ke pola keyakinan individu klien, terutama difokuskan pada bagaimana seorang individu mengubah pemikirannya (Ellis, 1962). Dengan diberikan REBT, *irrational belief* yang dimiliki oleh seseorang dengan *self esteem* yang rendah *dispute* dengan cara memaparkan bahwa hasil pemikiran negatifnya terhadap diri sendiri apakah memiliki bukti secara empirik, logis dan apakah caranya selama ini dengan mengutuk diri sendiri memberikan solusi terhadap masalahnya. Dengan proses *disputing* ini diharapkan dapat memunculkan *self acceptance belief* yaitu keyakinan akan diri yang lebih rasional sehingga ia bisa mengoptimalkan potensi yang dimilikinya dilingkungan.

Rancangan penelitian menggunakan pre-experimental designs dengan One-Group Pre-Test-Post-Test Design. Data diperoleh dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah Coopersmith Self Esteem Inventory. REBT diberikan sebanyak sesi dengan waktu ± 60 menit setiap sesinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa REBT secara statistik kurang efektif untuk meningkatkan *self esteem* individu dengan pengalaman negatif *bullying*. walaupun demikian, didapatkan adanya peningkatan skor *self esteem* tiap individu. Perubahan lainnya ditandai dengan perubahan pola pikir, serta perilaku pada setiap pasien.

Kata Kunci: *rational emotive behavior therapy, bullying, self esteem*