

**MENINGKATAKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KORBAN *BULLYING*
MELALUI KONSELING INDIVIDU TEKNIK *HOMEWORK ASSIGNMENT*****Gus Riries Nahdliyatul Awaliyah[✉], Awalya, Suharso**Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang,
Indonesia**Info Artikel***Sejarah Artikel:*Diterima Desember 2013
Disetujui Februari 2014
Dipublikasikan April
2014*Keywords:**bullying; self confidence;
rational emotif behavior
therapy; homework
assignment technique.***Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk memperoleh informasi atau temuan empiris tentang meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying* melalui konseling individu *rational emotif behavior therapy homework assignment* pada siswa kelas VIII A SMP Diponegoro 7 Gumelar. Populasinya adalah siswa SMP Diponegoro 7 Gumelar Kabupaten Banyumas dan sampel yang berjumlah 6 siswa menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif persentase dan triangulasi sumber. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah *treatment*. Simpulan dari penelitian ini yakni konseling individu *rational emotif behavior therapy* teknik *home work assignment* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying*. Oleh karena itu, diharapkan guru pembimbing melakukan penanganan lebih dini jika menemukan siswa yang menjadi korban *bullying* agar aktifitas serta interaksi sosial mereka di sekolah tidak terganggu. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah konseling individu pendekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment*.

Abstract

The purpose of this study is to get information or empirical finding about the increasing confidence of bullied students as the effect of individual counseling rational emotive behavior therapy technique with home-work assignment in class VIII A Diponegoro 7 Gumelar Junior High School. Population are students in Diponegoro 7 Gumelar junior high school. Purposive sampling technique was used in this study, samples were 6 students of the class VIII A. Data collection techniques using interviews and observations. Data analysis used descriptive percentage, and triangulation of sources. The result of this study showed there were differences in self-confidence before and after treatment. From this research it can be concluded that the individual counseling rational emotive behavior therapy with home-work assignment techniques can increase self-confidence of victims of bullying. It is hoped that the teacher as a guide can be more intensively do treatments of students who are victims of bullying, so that activities and social interactions at school are not disturbed. One way that can be used is individual counseling rational emotive behavior therapy approach using a home work assignment technique.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:Gedung A2 Lantai 2 FIP Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: gusririesna@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurut Wiyani (2012) *bullying* merupakan tindak kekerasan yang dilakukan oleh seorang siswa atau sekelompok siswa terhadap teman sebayanya. Coloroso (2006) menjelaskan bahwa dalam konteks dunia pendidikan, khususnya di sekolah, istilah *bullying* merujuk pada perilaku agresif yang dilakukan berulang-ulang oleh seorang atau sekelompok siswa yang memiliki kekuasaan, terhadap siswa atau siswi lain yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti orang tersebut.

Coloroso (2006) menjelaskan perilaku *bullying* setidaknya melibatkan dua pihak utama, yakni pelaku dan korban. Pada pelaku, terjadi disfungsi keyakinan dan pemikiran yang irrasional bahwa dirinya merasa lebih kuat dan untuk menunjukkan kekuatannya tersebut maka pelaku merasa pantas menindas korban yang lebih lemah. Keyakinan tersebut pada akhirnya dimanifestasikan dalam bentuk tindakan yakni mem-bully korbannya. Pada saat pelaku mem-bully korban, maka dalam diri pelaku muncul rasa superioritas yang mendorong dia untuk terus melakukan *bullying*. Kondisi interrelasi antara disfungsi keyakinan dan *disruptive behavior* ini akan terus berlanjut sehingga membentuk *vicious circle* yang tak terputus.

Sebaliknya, pada diri korban, pemikiran negatif cenderung muncul setelah dia mendapatkan perlakuan *bullying* dari pelaku. Korban merasa dirinya lemah, tidak berdaya sehingga pantas untuk di-bully. Akibatnya, korban terus-menerus menerima *bullying* tanpa ada usaha untuk melakukan perlawanan dan kondisi demikian akan semakin menguatkan intensitas *bullying*. Pemaparan di atas mengindikasikan bahwa dalam sebuah peristiwa *bullying*, pelaku dan korban sama-sama merupakan elemen kunci yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Pelaku *bullying* pada umumnya memiliki ciri khas: agresivitas yang tinggi dan kurang memiliki empati (Olweus, 2005 dan Coloroso, 2006). Pada korban, mereka akan mengalami kegagalan dalam mengembangkan rasa percaya diri,

merasa terisolasi, menarik diri dan bahkan depresi.

Bullying di SMP Diponegoro 7 Gumelar paling banyak terjadi dalam bentuk ejek-ejekan nama orang tua, ejek-ejekan nama panggilan, menyebarkan gosip melalui situs jejaring sosial, menginjak kaki dengan sengaja, menyenggol bahu dengan sengaja, perpeloncohan dengan teman, aksi senioritas dan bahkan perkelahian antar siswa. *Bullying* terjadi sebagai bentuk tindakan untuk menunjukkan kekuasaan dari pelaku *bullying*.

Dampak dari *bullying* yang terjadi di SMP Diponegoro 7 Gumelar membuat siswa menjadi minder, menutup diri, takut untuk bersosialisasi, dan malas untuk masuk ke sekolah, mengalami kepercayaan diri yang rendah dengan menunjukkan perilaku malu untuk bertanya, mengungkapkan pendapat dan cenderung diam, canggung dalam menghadapi pertanyaan dari guru, siswa juga merasa bahwa dirinya tidak mampu melakukan sesuatu, hal ini terlihat dari perilaku siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Tidak mempunyai keyakinan untuk memperoleh bantuan dari orang lain, sehingga siswa menutup diri terhadap bantuan dari orang lain. Pemaparan yang telah dijelaskan merupakan bagian dari indikator-indikator kepercayaan diri siswa korban *bullying*.

Ghufroon (2011) menjelaskan kepercayaan diri sebagai sebuah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subyek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Ini berarti individu yang mempunyai kepercayaan diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar yang dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang percaya diri akan merubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihanannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya.

Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan dalam jiwa manusia untuk menghadapi tantangan hidup apapun dengan

berbuat sesuatu (Angelis, 2002). Setiap individu mempunyai hak untuk menikmati kebahagiaan dan kepuasan atas apa yang telah diperolehnya, tetapi itu akan sulit dirasakan apabila individu tersebut memiliki kepercayaan diri yang rendah. Bukan hanya ketidakmampuan dalam melakukan suatu pekerjaan, tetapi juga ketidakmampuan dalam menikmati pekerjaan tersebut.

Dalam penelitian ini, kepercayaan diri yang diteliti adalah kepercayaan diri dalam tingkah laku. Kepercayaan diri dalam tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas, baik tugas-tugas yang paling sederhana. Hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu. Dengan sub indikator antara lain: (1) Kemampuan melakukan sesuatu secara maksimal, (2) kemampuan menanggulangi segala kendala, (3) terbuka terhadap bantuan orang lain, (4) keaktifan dalam diskusi kelompok.

Upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying* dapat dilakukan dengan konseling individu. Konseling individu merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat membantu siswa dalam mengarahkan dirinya dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan mengatasi permasalahan yang muncul dalam kehidupannya.

Konseling *rational emotif behaviour therapy (REBT)* menurut Gantina (2011) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan REBT bersifat direktif yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Pendekatan *rational emotif behaviour therapy* mempunyai banyak teknik yang dapat digunakan diantaranya teknik *homework assignment*.

Pujosuwarno (1993) menjelaskan bahwa dalam teknik "*homework assignment*" ini klien

diberi tugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menentukan pola tertentu yang diharapkan". Dengan tugas rumah, diharapkan klien dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikkan respon-respon tertentu, berkonfrontasi dengan *self verbalitation* yang mendahuluinya, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru, melakukan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Selanjutnya tugas yang diberikan, dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Tugas atau latihan yang diberikan kepada tiap klien berbeda, hal ini didasarkan pada *believe irrational* yang selama ini dipelihara oleh klien.

Teknik *home work assignment* merupakan teknik yang dalam pelaksanaannya konseli diberi tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang merupakan pola perilaku tertentu yang diharapkan. Dengan teknik *home work assignment* ini konseli diharapkan dapat belajar untuk percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan alasan tersebut, maka penelitian ini diberi judul: "Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* Melalui Konseling Individu Teknik *Homework Assignment*". Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam hal ini, yakni untuk mengetahui apakah konseling individu teknik *homework assignment* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying*.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Desain yang digunakan adalah *the one group pretest-posttest design*. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu konseling individu pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dengan teknik *home work assignment* sebagai variabel bebas (variabel X) dan kepercayaan diri siswa korban *bullying* sebagai variabel terikat (variabel Y). Hubungan antar variabel adalah

variabel X mempengaruhi variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Diponegoro 7 Gumelar. Teknik sampling yang digunakan untuk menentukan sampelnya adalah teknik *purpose sampling*.

Adapun metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan pada guru BK, guru mata pelajaran, dan wali kelas. Observasi yang dilakukan menggunakan *rating scale*. Teknik

analisis data menggunakan deskriptif persentase dan triangulasi sumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data, diperoleh gambaran kepercayaan diri siswa korban *bullying* sebelum konseling individu teknik *homework assignment*:

No	Nama	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Keterangan	Jumlah Peningkatan (%)
1	VV	41	76	Meningkat	35
2	OI	35	76	Meningkat	41
3	RO	35	70	Meningkat	35
4	AN	38	64	Meningkat	26
5	DE	38	80	Meningkat	42
6	MN	44	80	Meningkat	36

Tabel.1 Perbedaan Hasil Persentase Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* Sebelum dan Setelah Memperoleh Perlakuan

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dipahami bahwa terdapat peningkatan yang tinggi pada kepercayaan diri siswa korban *bullying* kelas VIII A. mencapai angka 42%. Artinya setelah mengikuti konseling, siswa yang mengalami peningkatan mencapai 2 tingkat kriteria kepercayaan diri, yaitu dari yang

awalnya ada di tingkat kepercayaan diri rendah berubah menjadi tingkat kepercayaan diri tinggi.

Kepercayaan diri siswa korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berdasarkan hasil analisis data per indikator dapat dilihat pada tabel 2.

Indikator	Persentase (%)		Persentase(%)Peningkatan
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Kemampuan melakukan pekerjaan secara maksimal	46	92	46
Kemampuan menanggulangi segala kendala	40	61	21
Terbuka terhadap bantuan orang lain	30	70	40
Keaktifan dalam diskusi kelompok	21	93	72

Tabel 2 Perbedaan Hasil Persentase Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* Sebelum dan Setelah Memperoleh Perlakuan

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa kepercayaan diri siswa korban *bullying* mengalami peningkatan per indikatornya dengan rata-rata 45%. Berikut akan dijabarkan

mengenai perbandingan kepercayaan diri siswa korban *bullying* sebelum dan sesudah mengikuti konseling individu teknik *homework assignment*. dilihat dari masing-masing indikator.

Kemampuan melakukan sesuatu secara Terbuka terhadap bantuan orang lain maksimal

Perubahan yang signifikan terlihat dari perilaku klien ketika mendapat tugas dari guru. Klien yang dulunya mengerjakan tugas seadanya, dimana dia mengerjakan tugas tanpa ada usaha lain seperti mencari bahan di perpustakaan, membaca buku catatan yang dimilikinya. Hal ini dia lakukan karena dia beranggapan bahwa dia tidak memiliki kemampuan yang lebih, dia hanya murid yang bodoh.

Setelah konseling terlihat perubahan pada perilaku klien, dimana sekarang klien sudah memiliki semangat yang tinggi ketika mendapatkan tugas dari guru, adanya usaha dari klien untuk mencari bahan bacaan di perpustakaan, berani untuk maju dipapan tulis, mau bertanya ketika ada hal yang belum dipahami ketika guru menjelaskan. Perubahan yang terjadi pada klien dipengaruhi oleh keyakinan irasional klien yang telah berubah menjadi keyakinan yang lebih rasional, yaitu bahwa semua orang memiliki potensi dan mampu melakukan dengan baik jika mau berusaha. Klien telah menyadari keyakinan-keyakinan irasional yang dimilikinyalah yang menjadi penyebab ketakutan dan kecemasan yang ada dalam dirinya.

Kemampuan menanggulangi segala kendala

Sebelum konseling, ketika klien mendapat ejekan dan diperintah oleh teman-temannya klien hanya diam saja. Walaupun mendapat perlakuan tidak baik seperti dipukul, dimintai uang oleh teman-temannya klien tidak pernah melaporkan kepada guru ataupun meminta bantuan temannya. Hal ini menyebabkan klien terkadang menjadi takut masuk sekolah.

Perubahan pada indikator yang kedua ini terlihat dari perilaku klien ketika mendapat ejekan dari teman-temannya, klien sudah berani untuk membela dirinya, kemudian klien juga sudah berani menolak ketika dimintai uang oleh temannya. Keberanian klien berasal dari keyakinan yang sekarang dimilikinya setelah konseling, dimana setiap orang mempunyai kelebihan dan mempunyai hak yang sama dalam kehidupan.

Sebelum konseling, klien termasuk orang yang menutup diri, hal ini terlihat dari perilaku klien ketika guru BK menanyakan tentang permasalahan yang dialaminya dan mau membantu klien menolaknya. Mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, bahkan jika diberi nasehat. klien memang tampak mendengarkan nasehat tersebut, tetapi keesokan paginya klien akan lebih pendiam bahkan menghindari situasi tatap muka dengan orang pemberi nasehat tersebut.

Klien sudah mulai terbuka dengan bantuan orang lain, hal ini terlihat dari penerimaan klien terhadap nasehat dan saran dari orang lain serta klien sudah mau untuk berbagi cerita tentang permasalahan yang dihadapinya. Perubahan klien terjadi karena adanya kesadaran dalam diri klien bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain, dengan menceritakan permasalahan kepada orang lain klien bisa mengurangi beban pikirannya sehingga dia bisa lebih menikmati hidup.

Aktif dalam diskusi kelompok

Sebelum konseling, klien sangat pasif ketika diskusi kelompok, ini terbukti klien tidak pernah sekalipun mengajukan pendapatnya ketika diskusi kelompok bahkan seringkali klien juga menolak untuk bergabung bersama teman satu kelompoknya, walaupun klien mau bergabung bersama teman satu kelompoknya, dia hanya diam seperti patung.

Setelah konseling, keaktifan dalam diskusi klien mulai timbul, hal ini terlihat dari kemauan klien untuk mengikuti diskusi kelompok, mau mengeluarkan pendapat ketika diskusi kelompok walaupun tidak banyak yang disampaikan. Keaktifan klien dalam diskusi kelompok ini dimulai karena adanya keberanian klien untuk bersosialisasi dengan orang lain, ketakutan-ketakutan klien terhadap perilaku buruk dari teman-temannya sudah mulai memudar karena klien sadar bahwa tidak semua orang bersikap buruk terhadap dirinya.

Konseling *rational emotif behavior therapy* pada dasarnya membantu individu yang mengalami rasa kurang percaya diri, karena rasa

kurang percaya diri bermula pada pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, yang memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang, sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang tersebut menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya.

Prinsip-prinsip kerja konseling *rational emotif behaviour therapy* dapat dirumuskan sebagai berikut: *pertama*, memodifikasi tingkah laku melalui pemberian penguatan agar klien terdorong untuk mengubah perilakunya. Penguatan tersebut hendaknya mempunyai daya yang cukup kuat dan dilaksanakan secara sistematis dan nyata-nyata ditampilkan melalui tingkah laku klien; *kedua*, mengurangi frekuensi berlangsungnya tingkah laku yang tidak diinginkan, memberikan penguatan terhadap suatu respon yang akan mengakibatkan terhambatnya kemunculan tingkah laku; *ketiga*, mengkondisikan perubahan perilaku melalui pemberian contoh atau model; dan yang *keempat* merencanakan prosedur pemberian penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan. Penguatan dapat berupa ganjaran berbentuk materi maupun keuntungan sosial

Konseling individu teknik *homework assignment* membantu siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah akibat *bullying* dengan menunjukkan keyakinan irasional yang dimiliki klien tersebut, kemudian mempertentangkannya sehingga klien menyadari bahwa kurangnya kepercayaan dirinya berasal dari keyakinan irasional yang dianutnya serta mampu mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional sehingga kepercayaan diri klien meningkat.

Teknik yang digunakan dalam konseling individu adalah teknik *home work assignment* dimana klien diberi tugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta

menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menentukan pola tertentu yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, klien dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikkan respon-respon tertentu, berkonfrontasi dengan *self verbalitation* yang mendahuluinya. Tugas yang diberikan adalah mempelajari perjalanan hidup seorang tokoh terkenal yang memulai karirnya dari nol untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru bahwa orang miskin tidak bisa melakukan apa-apa, melakukan latihan-latihan untuk memulai pembicaraan dengan orang lain. Selanjutnya tugas yang diberikan, dilaporkan oleh klien dalam pertemuan konseling ke 3 dengan praktikan. Tugas atau latihan yang diberikan kepada tiap klien hampir sama, hal ini didasarkan pada *believe irrational* yang selama ini dipelihara oleh klien hampir sama.

Tahap-tahap teknik *homework assignment* dalam permasalahan yang dialami siswa dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) secara singkat mendeskripsikan rasional dan ringkasan proses pelaksanaan teknik *homework assignment*, (2) mengemukakan instruksi-instruksi tentang teknik *homework assignment*, (3) memberikan pandangan tentang apa yang tercakup dalam teknik *homework assignment*, (4) menggunakan penjelasan untuk menentukan masalah khusus terkait penggunaan teknik *homework assignment* (5) melatih klien tentang cara melakukan ketrampilan teknik *homework assignment* yang dibutuhkan, jawaban secara sukarela, dan juga inisiatif untuk mencoba latihan, (6) meminta klien untuk membaca biografi singkat dari tokoh-tokoh yang menginspirasi (Dahlan Iskan, Chairil Tanjung, dan Sudi Artawan) dan melatih ketrampilan yang dibutuhkan terkait masalah sebagai pekerjaan rumah, (7) meminta klien menceritakan gambaran pelaksanaan pekerjaan rumah yang telah ia laksanakan, sebagai upaya dalam mendiskusikannya.

Pada kasus kurangnya kepercayaan diri siswa korban *bullying* ini *home work* yang diberikan berupa tugas untuk membaca biografi dari tokoh-tokoh inspirasi seperti Chairil Tanjung, Dahlan Iskan, serta Sudi Artawan. Harapannya klien dapat termotivasi dengan

perjalanan hidup tokoh tersebut yang sangat menginspirasi. Klien bisa mengetahui bahwa untuk mendapatkan hasil yang maksimal harus disertai dengan usaha yang keras. Setelah klien membaca kemudian memahami biografi tokoh tersebut, klien bersama dengan praktikan memdiskusikan tentang pemahaman yang telah klien peroleh kemudian mengaplikasikannya terhadap kehidupan klien.

Perubahan perilaku klien menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa, hal ini bisa dilihat dari perubahan perilaku siswa ketika di sekolah terutama ketika pelajaran berlangsung. Klien yang dulunya selalu menolak jika mendapat tugas untuk mengerjakan soal di papan tulis sekarang sudah mau melaksanakan tugas tersebut, klien juga sudah mau mengajukan pertanyaan kepada guru. Klien juga mulai aktif dalam diskusi kelompok, walaupun tidak banyak yang dia sampaikan.

Proses konseling yang dilaksanakan selama 4 kali pertemuan pada setiap akhir pertemuan dengan klien diberikan penilaian hasil akhir layanan bimbingan dan konseling, sehingga ada beberapa kesan untuk proses konseling yang diungkapkan oleh klien. Penilaian tersebut dapat disimpulkan bahwa, pertemuan pada kegiatan konseling individu ini cukup berarti bagi klien, karena dapat menyelesaikan masalah, mengurangi beban pikiran, dan yang terpenting kurangnya kepercayaan diri siswa dapat teratasi.

Perubahan perilaku klien yang menunjukkan kepercayaan diri mengalami peningkatan yang cukup berarti terlihat sekali setelah pertemuan konseling ketiga, dimana klien telah belajar untuk mempertentangkan pemikiran irasional serta mendiskusikan perjalanan tokoh inspiratif dari bawah sampai memperoleh kesuksesan. Banyak hal menarik yang membuat klien merasa termotivasi dan menyadari bahwa mereka juga mampu

melakukan yang terbaik jika mau berusaha, dari keyakinan itulah yang membuat kepercayaan diri klien secara bertahap mengalami peningkatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 6 siswa korban *bullying* kelas VIII A SMP Diponegoro 7 Gumelar, maka diambil kesimpulan bahwa konseling individu teknik *home work assignmnet* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying*. Saran bagi Guru BK yaitudiharapkan melakukan penanganan lebih dini jika menemukan siswa yang menjadi korban *bullying* agar aktifitas serta interaksi sosial mereka disekolah tidak terganggu. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah konseling individu teknik *homework assignment*. Untuk pihak sekolah, diharapkan untuk lebih memantau perilaku siswa ketika di sekolah agar tidak lagi ada *bullying* di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelis. 2002. *Percaya Diri*. Jakarta : Gramedia Pustaka
- Coloroso, Barbara. 2006. *Penindas, Tertindas, dan Penonton; Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU*. Jakarta: Serambi Ilmu Pustaka.
- Gantina, dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks
- Ghufron, et al. 2011. *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz media
- Olweus, D. 1993. *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwe
- Pujosuwarno, Sayekti. 1993. *Berbagai Pendekatan Konseling*. Yogyakarta : Menara Offset
- Wiyani, Novan Andy. 2012. *Save Our Children From School Bullying*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media