



## **KONSELING INDIVIDU BERBASIS REBT UNTUK MENANGANI SISWA KORBAN BULLYING VERBAL**

**Diah Purnama<sup>1</sup>, Lina Marlioni<sup>2</sup>, Sulistianingsih<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon

Email: [diahpurnama@gmail.com](mailto:diahpurnama@gmail.com)

Received: 2023-07-29; Accepted: 2023-08-15; Published: 2023-09-30

### **ABSTRAK**

Penelitian ini didasari oleh peserta didik yang berhak mendapatkan lingkungan belajar yang aman dan nyaman. Namun dalam realitasnya masih banyak tindakan bullying yang dilakukan secara sadar sehingga memberikan dampak yang negatif terhadap korban bullying sehingga membuat siswa korban bullying merasa tidak nyaman belajar di sekolah. Tujuan penelitian ini adalah: (1) untuk mengetahui kondisi perilaku korban bullying verbal di SMP Negeri 9 Cirebon (2) untuk mengetahui tahapan konseling individu berbasis REBT dalam menangani siswa korban bullying verbal di SMP Negeri 9 Cirebon. (3) untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat siswa dan guru BK dalam pelaksanaan konseling individu berbasis REBT di Sekolah SMP Negeri 9 Cirebon. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif didasarkan pada data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam dengan tiga siswa korban bullying dan guru BK, serta dokumentasi berupa RPL dan hasil konseling. Sedangkan data sekunder diperoleh melalui buku-buku yang berkaitan dengan penelitian. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif dalam menangani siswa korban bullying verbal di SMP Negeri 9 Cirebon. Tahapan konseling individu berbasis REBT terdiri dari tahap awal, tengah, dan akhir. Pada tahap awal, fokusnya adalah membangun ikatan dan kepercayaan antara guru BK dan siswa. Selanjutnya, guru BK mendalami komponen A (kejadian), komponen B (kepercayaan dan pikiran), serta komponen C/D/E (perasaan, perilaku, dan hasil). Setelah siswa menginternalisasi REBT, terjadi perubahan sikap dan persepsi positif terhadap dampak negatif yang mereka alami.

**Kata Kunci:** *Konseling Individu, Metode REBT, Bullying Verbal*

## ABSTRACT

*This research is based on students who are entitled to a safe and comfortable learning environment. However, in reality, there are still many acts of bullying that are carried out consciously so that they have a negative impact on victims of bullying, making students who are victims of bullying feel uncomfortable learning at school. The objectives of this study are: (1) to determine the behavioral conditions of victims of verbal bullying at SMP Negeri 9 Cirebon (2) to determine the stages of REBT-based individual counseling in dealing with student victims of verbal bullying at SMP Negeri 9 Cirebon. (3) to find out the supporting and inhibiting factors for students and counseling teachers in the implementation of REBT-based individual counseling at SMP Negeri 9 Cirebon School. This research is a type of qualitative research with a case study approach. Qualitative research is based on primary and secondary data. Primary data were obtained through participatory observation, in-depth interviews with three student victims of bullying and counseling teachers, as well as documentation in the form of RPL and counseling results. While secondary data is obtained through books related to the research. This study shows that Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling is effective in dealing with student victims of verbal bullying at SMP Negeri 9 Cirebon. The stages of REBT-based individual counseling consist of the initial, middle, and final stages. In the early stages, the focus is on building bonds and trust between counseling teachers and students. Furthermore, the counseling teacher explores component A (events), component B (beliefs and thoughts), and component C/D/E (feelings, behaviors, and results). After students internalize REBT, there is a change in attitude and positive perception of the negative impact they experience.*

**Keywords:** *Individual Counseling, REBT Method, Verbal Bullying*

## PENDAHULUAN

Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 ayat 6 menyatakan guru BK adalah konselor, konselor adalah seorang pendidik. Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, fasilitator, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Guru BK memiliki peran yang penting dalam keberhasilan setiap siswa agar bisa menjalani proses pendidikan di sekolah dengan baik. Guru BK memiliki tugas untuk mengetahui dan memahami setiap permasalahan siswa dan juga memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa.

Guru BK di sekolah mengatasi berbagai permasalahan di sekolah yaitu pelecehan seksual, kecanduan game online, bolos sekolah dan bullying verbal. Bullying verbal merupakan yang paling sering dan mudah dilakukan. Bullying ini biasanya menjadi awal dari perilaku bullying yang lainnya serta dapat menjadi langkah pertama menuju pada kekerasan yang lebih lanjut. Contoh bullying verbal antara lain julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan pelecehan seksual, teror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, gosip dan sebagainya (Sapitri 2020).

Kasus bullying verbal ini dapat ditangani dalam layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu (Tim GTK DIKDAS 2021). Tujuan umum konseling individu adalah membantu siswa 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 (Nasution 2019). Dalam konseling individu dinilai lebih nyaman dilakukan karena dilakukan hanya berdua dengan guru BK sehingga siswa bisa tenang dalam menyampaikan permasalahannya di ruang BK.

Kemudian Terdapat pendekatan dalam proses layanan konseling individu salah satunya adalah pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Teori REBT dikembangkan oleh Albert Ellis pertama kalinya pada tahun 1955 yang mulanya dikenal sebagai Terapi Rasional kemudian ia mengubahnya menjadi rational emotive therapy (RET) (Hartati 2017). Konseling individual berbasis REBT memiliki tujuan utama yaitu mampu menolong individu untuk mencapai sasaran dan tujuan dalam hidupnya serta membuat seseorang menjadi produktif (Marlina 2021). REBT adalah aliran psikologi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat, kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi manusia juga memiliki kecenderungan untuk berbuat jahat (Utami 2022).

REBT juga memiliki tujuan umum yaitu membantu konseli/siswa untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis. Untuk mencapai tujuan tersebut langkah pertama ialah menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan irasionalnya dan menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai dan sikapnya dan menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukan banyak "keharusan", "sebaiknya", dan "semestinya". Klien harus belajar memisahkan keyakinan yang rasional dari keyakinan irasioalnya.

Langkah yang kedua adalah, membawa konseli ke seberang tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan emosional untuk tetap aktif dan terus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang kalimat yang mengalahkan diri dan yang menekankan pengaruh pada masa kanak-kanak. Untuk melangkah ke seberang pengakuan konseli atas pikiran dan perasaan irasionalnya terapis mengambil langkah selanjutnya yaitu berusaha agar konseli memperbaiki pikiran-pikira nya dan meninggalkan gagasan irasionalnya (Nugraheni 2019). Konseling individu berbasis REBT juga pernah dilakukan oleh Ayu Dwi Melati, Siti Fatimal, Ardian Renata Manuardi dan terbukti memiliki pengaruh dan efektif untuk menurunkan kecemasan pada korban bullying juga REBT membuat siswa berpikir logis dan ingin kembali ke sekolah (2022).

Sementara itu tingkat kasus bullying terus meningkat dari tahun ke tahun. Bahkan komisi perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat dalam periode waktu 9 tahun, dari tahun 2011 sampai tahun 2019, terdapat 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Untuk bullying baik di pendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat (kpai.go.id, 2020). Juga hasil wawancara dengan Kepala Komisi Perlindungan Anak Indonesia Daerah (KPAID) Kabupaten Cirebon, mencatat dalam kurun waktu 2 tahun sejak 2021-2022 ada 11 laporan kekerasan terhadap anak. Untuk bullying baik di pendididkan ataupun sosial media, terdapat 1 laporan yakni kasus yang terjadi terhadap siswa disabilitas di Desa Bojong Kulon Kecamatan Susukan, Kabupaten Cirebon.

Selain itu, berdasarkan hasil observasi pra-penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 9 Cirebon bahwa bullying yang sering terjadi di setiap tahunnya adalah bullying verbal. Adapun dampak bullying verbal yang ditemukan adalah kesehatan mental, fisik, yakni siswa merasa rendah diri sehingga tidak ingin bergaul dengan teman-temannya di kelas, siswa juga merasa tidak nyaman berada di kelas bahkan terdapat siswa yang tidak ingin berangkat sekolah karena merasa takut dengan teman-teman yang telah membulinya. Dalam menangani permasalahan tersebut, guru BK menggunakan teknik REBT pada layanan konseling individu.

Pada prosesnya, konseling teknik ini cocok untuk mengubah pemikiran yang irrasional menjadi pemikiran yang rasional. Pada saat konseling berlangsung, guru BK mengajak siswa untuk berinteraksi dalam merubah pemikiran dan perasaan yang irrasional menjadi rasional. Konseling Teknik ini juga untuk mengidentifikasi permasalahan secara bersama-sama, sehingga siswa dapat memberikan umpan balik yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan klien itu sendiri.

Dengan menggunakan Teknik ini, siswa korban bullying verbal terbentuk konsep diri sehingga tidak merasa cemas dan tidak takut ketika ia mendapati perilaku yang dialaminya dan tidak takut bertemu dengan pelaku yang membulinya. Selain itu, siswa menjadi pribadi yang senantiasa berpikir rasional ketika mendapat perilaku yang tidak menyenangkan dari orang lain sehingga meskipun mendapat tindakan bullying, siswa akan mampu mengintervensi tindakan tersebut dan tidak akan terganggu dengan prestasi belajarnya di sekolah. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana proses guru BK dalam menangani siswa korban bullying verbal di SMP Negeri 9 Cirebon dan menuangkan dalam penelitian dengan judul "Layanan Konseling Individu Berbasis REBT Untuk Menangani Siswa Korban Bullying Verbal Di SMP Negeri 9 Cirebon".

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Desain penelitian studi kasus kualitatif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman dan perspektif partisipan. Subjek penelitian adalah Guru BK, dan Siswa instrumen yang digunakan. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data kualitatif terdiri dari tiga analisis simultan, yaitu data reduction, data display, dan drawing conclusion and verification.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kasus yang kerap kali terjadi di SMP Negeri 9 Cirebon adalah kasus bullying. Bullying yang terjadipun tak lepas dari jenis bullying verbal, fisik dan relasional (Yusuf, Syamsu; Sugandhi, Nani M; Saomah 2021). Bullying tersebut terjadi di setiap tahunnya. Hal ini disebabkan remaja awal belum memahami bullying dan bersembunyi di balik bercanda. Bullying sangat mempengaruhi kondisi belajar siswa ketika di sekolah. Kondisi siswa remaja yang belum memiliki kognitif yang kuat mengakibatkan korban bullying mudah mengalami cemas terhadap interaksi sosial ketika di kelas, tidak mau berangkat ke sekolah, self harm dan bahkan mengakibatkan siswa ingin mengakhiri hidupnya. Dampak tersebut dirasakan oleh siswa D, M, dan S.

Guru BK memiliki peran yang penting dalam keberlangsungan belajar siswa di sekolah. Guru BK SMP Negeri 9 Cirebon menggunakan teknik assesmen observasi untuk menemukan siswa korban bullying. Layanan yang digunakan untuk menangani siswa korban bullying adalah dengan layanan konseling individu agar selama proses konseling siswa merasa nyaman untuk bercerita dan lebih privasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Prayitno yang menyatakan bahwa konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien (Prayitno 2015).

Teknik yang digunakan oleh guru BK untuk menangani siswa korban bullying yaitu teknik rational emotive behavior therapy (REBT). Pendekatan REBT menekankan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Hal ini sesuai dengan Albert Ellis bahwa pikiran, tingkah laku, dan pikiran adalah berkesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain (Utami 2022). Pada dasarnya, konseli yang ditangani pendekatan REBT ini memiliki kesamaan seperti yang dituliskan oleh Hartono dan Boy Soedarnadji (2015) bahwa konseli pada REBT kemudian banyak verbalisasi diri dan memaksakan serta memasukan "seharusnya" "semestinya". Verbalisasi diri ini sama seperti kasus yang menimpa korban bullying pada siswa D, M, dan S.

Pendekatan ini adalah fokus mendalami komponen A dan B. komponen A adalah Activating. Menurut Ellis A adalah peristiwa/kejadian yang menimpa siswa. Sementara komponen B adalah Belief/kepercayaan. Yang dimaksud kepercayaan adalah keyakinan siswa dalam melihat kejadian tersebut bagaimana persepsi siswa terhadap kejadian yang telah terjadi. kemudian setelah menggali komponen A dan B guru BK memfokuskan pada komponen C. Komponen C adalah konsekuensi dari keyakinan yang dimiliki oleh siswa. Konsekuensi dari siswa D misalnya, yang mengalami tidak percaya diri karena dibuli gigi tonggos sehingga memutuskan untuk mengenakan masker. Setelah mendalami A/B/C guru BK berlanjut pada komponen D yaitu Dispute/penyanggahan. Guru BK mengkritisi keyakinan siswa yang irasional kemudian setelah itu lanjut pada komponen E yaitu guru BK memberikan pemikiran yang baru yang lebih efektif dan rasional.

Pada pelaksanaannya, terdapat 3 langkah yaitu tahap Awal (beginning stage), tahap tengah (middle stage), dan tahap akhir. Pada tahap awal difokuskan untuk membangun bonding dan kepercayaan siswa kepada guru BK. Kemudian guru BK mendalami kejadian/komponen A dan komponen B. dan tahap tengah guru BK mendalami komponen C/D/E kemudian setelah siswa menginternalisasi REBT sesi konseling dapat diakhiri ditandai dengan adanya perubahan sikap atau persepsi dari dampak negatif siswa.

Pada pelaksanaan konseling siswa D kriteria bullying ringan terdapat 3 tahap konseling yaitu awal, tengah dan akhir. Pada tahap awal, Memasuki komponen A dan B yang mudah untuk digali karena siswa D terbuka pada masalahnya dan pada tahap tengah saat menggali komponen C siswa merasa sangat yakin pada keputusannya. Setelah itu memasuki komponen D dengan mengkritisi apakah memutuskan memakai masker adalah keputusan yang tepat? Apakah tidak menambah kesulitan dalam beraktivitas? Kemudian pada tahap selanjutnya guru BK melanjutkan pada komponen E yaitu Effective new philosophy. Komponen E yaitu guru BK mengenalkan cara berpikir yang efektif. Misalnya guru BK memberikan argumen bahwa manusia tidak ada yang sempurna, semua manusia memiliki kekurangan sehingga ketika tidak percaya diri terhadap kekurangan yang ada pada tubuh, itu bukanlah keputusan yang

tepat. Kemudian pada tahap akhir siswa sudah memiliki keinginan untuk berubah. Saat inilah siswa sudah menginternalisasi REBT dan sesi konseling diakhiri.

Berbeda hal pelaksanaan pada siswa korban bullying kategori berat yang terjadi pada siswa M yang memiliki dampak self harm dan memukul kepala nya sendiri. Pada tahap awal (beginning stage) guru BK lebih meyakinkan siswa M agar bisa mempercayai guru BK dan membangun bonding terlebih dahulu. Kemudian guru BK mendalami komponen A/B/C. Dikarenakan cerita yang begitu mendalam tentang kejadian serta persepsi yang sangat kuat, guru BK mengalokasikan waktu pada pertemuan pertama hanya mendalami dan membahas komponen tersebut. Setelah itu pada pertemuan kedua guru BK memfokuskan pada komponen D dan E sebagai penyanggahan dan memperkenalkan pada pemikiran yang baru. Setelah itu terdapat perubahan dalam memandang sebuah realitas akan tetapi masih memerlukan monitoring guru BK saat di kelas maupun di luar kelas.

Kemudian pada siswa korban bullying kategori sangat berat yang menimpa siswa S. Tahap konseling dalam menangani siswa S terdapat 3 tahap yaitu tahap awal, tengah dan akhir. Pada pertemuan pertama memfokuskan komponen A dan B. Hal itu dikarenakan guru BK butuh untuk mendalami kejadian yang menimpa siswa S. Dengan guru BK mendalami komponen A dan B dapat memberikan gambaran dan konteks situasi yang memberikan dampak emosi negatif terhadap siswa S. Setelah itu pada pertemuan kedua guru BK mereview ulang komponen A dan B kemudian melanjutkan pada komponen C dan D. Guru BK menanyakan keyakinan serta mempertanyakan keyakinan siswa S yang ingin mengakhiri hidupnya. Selain itu, pemfokusan komponen C dan D ini sebagai pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara pemikiran, emosi, dan perilakunya. Kemudian guru BK beralih ke komponen E, menawarkan pikiran yang lebih efektif dengan melihat orang-orang yang berharga agar tidak mudah putus asa dan tidak mengakhiri hidup. Dan setelah itu siswa timbul ingin membuka lembaran baru dengan motivasi yang baru dan mengurungkan niatnya untuk mengakhiri hidupnya.

Pada pelaksanaan konseling REBT tidak luput dari hambatan. Adapun hambatan saat melaksanakan konseling individu berbasis REBT ini adalah resistensi siswa dalam menerima pemikiran baru. Siswa cenderung menutup dari pemikiran baru dan lebih mengedepankan keputusannya yang irasional sebab siswa sudah terbiasa dengan perilaku dan sikap seperti itu. Faktor penghambat selanjutnya yaitu waktu. Dalam REBT, membutuhkan waktu yang lama untuk menggali komponen A dan B karena ingin memahami secara konstruktif dan menyeluruh sehingga guru BK memahami dasar dari keyakinan siswa. Sehingga dalam konseling individu berbasis REBT ini membutuhkan sesi pertemuan yang berlanjut. Akan tetapi sesi pertemuan dapat berbeda menyesuaikan kondisi pada saat konseling dan perubahan siswa setelah konseling. Adapun faktor pendukung konseling individu berbasis REBT ini adalah kerja sama antar guru BK dan siswa. Saat siswa terbuka pada pemikiran baru maka perubahan perilaku memiliki peluang yang lebih besar. Dan faktor pendukung yang paling kuat yaitu motivasi siswa untuk berubah menjadi lebih baik. Jika siswa memiliki motivasi perubahan, maka pelaksanaan konseling akan cepat mencapai tujuan yang diinginkan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Konseling REBT bahwa Penelitian ini menunjukkan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

efektif dalam menangani siswa korban bullying verbal di SMP Negeri 9 Cirebon. Tahapan konseling individu berbasis REBT terdiri dari tahap awal, tengah, dan akhir. Pada tahap awal, fokusnya adalah membangun ikatan dan kepercayaan antara guru BK dan siswa. Selanjutnya, guru BK mendalami komponen A (kejadian), komponen B (kepercayaan dan pikiran), serta komponen C/D/E (perasaan, perilaku, dan hasil). Setelah siswa menginternalisasi REBT, terjadi perubahan sikap dan persepsi positif terhadap dampak negatif yang mereka alami.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hartati, Sri dan Rahman. 2017. "Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa."
- Hartono & soedarmadji, Boy. 2015. Psikologi Konseling. Jakarta: Prenadamedia Group.
- KPAI, TIM. 2020. "Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak Di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI." 2020.
- Marlina. 2021. "Panduan Pelaksanaan REBT Berbasis BISINDO."
- Melati, Ayu Dwi, Siti Fatimah, and Ardian Renata Manuardi. 2022. "Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menangani Kecemasan Sosial Korban Bullying" 5 (3): 200–206.
- Nasution, Henni Syafriana; Abdillah. 2019. Bimbingan Dan Konseling. Konsep, Teori, Dan Aplikasinya. Edited by Rahmat Hidayat. Medan: LPPPI.
- Nugraheni, Edwindha Prafitra. 2019. "Pendalaman Materi Bimbingan Dan Konseling Modul 5 Layanan Responsif."
- Prayitno, Erman Amti. 2015. Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sapitri, Widya Ayu. 2020. Cegah Dan Stop Bullying Sejak Dini. Guepedia.
- Tim GTK DIKDAS. 2021. MODUL BELAJAR MANDIRI Bidang Studi Bimbingan Konseling.
- Utami, Wiwiek Zainur Sri. 2022. "Pengaruh Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Perilaku Bullying." Jurnal Visionary 10: 103–11.
- Wulan, S. N. 2017. "Peran Kultur Sekolah Dalam Membangun Motivasi Berprestasi Siswa Di MAN 1 Yogyakarta." Jurnal Pendidikan Sosiologi, 41–51.
- Yusuf, Syamsu; Sugandhi, Nani M; Saomah, Aas. 2021. Bimbingan Dan Konseling Remaja. Edited by Nur Asri. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.