



Contents lists available at [Journal IICET](#)

## Education and Social Sciences Review

ISSN: 2720-8915 (Print) ISSN: 2720-8923 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/essr>



# Rational emotive behavior therapy in reducing of bullying behaviour among student

Ratna Juwita Wulandari\*)

Universitas Negeri Padang, Indonesia.

## Article Info

### Article history:

Received Jul 16<sup>th</sup>, 2021

Revised Aug 24<sup>th</sup>, 2021

Accepted Sep 28<sup>th</sup>, 2021

### Keyword:

REBT counseling

Bullying

## ABSTRACT

Violence in schools is increasingly prevalent today, as seen from the increasing number of reports of violence in print and on television. One example of acts of violence that occur in schools is bullying. Bullying is an act of using power to hurt someone or a group of people both verbally, physically, and psychologically so that the victim feels depressed, traumatized, and helpless. The problems that are more likely to be suffered by children who are victims of bullying include the emergence of various mental problems such as depression, insecurity while in the school environment, and a decrease in enthusiasm for learning and academic achievement. Bullying victims have poor social adjustments that make victims feel afraid to go to school and don't even want to go to school, withdrawing from relationships, so that later it will have an impact on the learning achievements of bullying victims. The method used is descriptive qualitative. This research can be done with an approach (REBT), the Rational Emotive Behavioral Therapy counseling approach is an approach that aims to change the irrational beliefs of clients (which have an impact on emotions and behavior) to be rational.



© 2021 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

## Corresponding Author:

Ratna Juwita Wulandari,

Universitas Negeri Padang

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

## Introduction

Pendidikan merupakan hal yang utama dan terutama didalam kehidupan dimasa sekarang ini. Akhir-akhir ini berbagai masalah tengah melingkupi dunia pendidikan di Indonesia. Salah satunya yang cukup marak yaitu kasus kekerasan atau agresivitas baik oleh guru terhadap siswa, maupun antar sesama siswa sendiri. Tindakan yang dilakukan tersebut merupakan perilaku bullying. Menurut Rigby (dalam Ariesto, A. 2009) *bullying* merupakan hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi membuat orang lain menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, dan tidak bertanggung jawab. dampak yang ditimbulkan akibat perilaku *bullying* adalah menyendiri, menangis, minta pindah sekolah, konsentrasi anak berkurang, prestasi belajar menurun, tidak mau bersosialisasi, anak jadi penakut, gelisah, berbohong, depresi, menjadi pendiam, tidak bersemangat, menyendiri, sensitif, cemas, mudah tersinggung, hingga menimbulkan gangguan mental, Semai Jiwa Amini (dalam Sejiwa, 2008). Pada dasarnya perilaku *bully* ialah penyalahgunaan kuasa. Penyalahgunaan ini mengacu operasi psikologi atau fisik yang berulang-ulang terhadap individu yang lemah atau individu yang tidak mampu untuk mempertahankan dirinya dalam situasi sesungguhnya oleh individu atau kelompok yang lebih berkuasa. Perilaku ini bersumber dari kehendak atau keinginan untuk mencederakan seseorang dan menyudutkan korban tersebut dalam situasi yang tertekan. Perilaku *Bullying* disebabkan oleh beberapa faktor, (1) faktor pribadi, (2) faktor lingkungan keluarga, (3) faktor lingkungan teman, sebaya, (4) faktor faktor lingkungan sekolah, (5) faktor lingkungan masyarakat seperti penelitian yang dilakukan oleh Ni kadek Maepin, dkk

---

dengan judul “Penerapan konseling analisis transaksional dengan teknik role playing untuk meminimalisasi perilaku bullying siswa” tahun 2013.

Perilaku *bullying* selain berdampak negatif bagi korbannya juga berpeluang besar untuk ditiru karena banyak dilakukan oleh siswa terlebih remaja. Seorang remaja cenderung melakukan *bullying* setelah menjadi korban *bullying*. Pelaku *bully* biasanya puas jika melihat kegelisahan bahkan sorot mata dengan sikap permusuhan dari korban. Perlakuan kejam ini bisa berlangsung bertahun-tahun sehingga mempengaruhi kepribadian dan tingkah laku anak yang menjadi korban. Berdasarkan beberapa uraian tersebut, dampak bahwa kasus *bullying* merupakan suatu hal yang *urgent* untuk segera ditangani. Bimbingan dan konseling adalah salah satu alternatif solusi dalam penanganan kasus *bullying* dengan layanan konseling individual. Menurut Nurihsan (dalam Gantina, 2011) konseling individu adalah suatu proses bantuan yang diberikan oleh konselor pada konseli secara pribadi atau bertatap muka secara langsung.

Bullying muncul bukan semata-mata masalah perilaku, melainkan juga masalah persepsi dan kognisi, dengan demikian untuk menanganinya dibutuhkan sebuah penanganan yang juga berfokus pada aspek kognisi dan perilaku. Dari berbagai pendekatan tersebut yang cocok dan tepat digunakan untuk layanan konseling individu dalam menangani perilaku bullying adalah Pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) karena merupakan salah satu pendekatan yang mengintegrasikan aspek behavioural, kognitif, serta afeksi. Integrasi ketiga aspek penting yang terkait dengan masalah siswa boleh jadi membuat pendekatan dapat mendekati masalah secara menyeluruh dan memberikan dampak positif yang signifikan. Pendekatan konseling Rational Emotive Behavioural Therapy merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irrasional yang dimiliki klien (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional.

Bullying muncul bukan semata-mata masalah perilaku, melainkan juga masalah persepsi dan kognisi, dengan demikian untuk menanganinya dibutuhkan sebuah penanganan yang juga berfokus pada aspek kognisi dan perilaku. Dari berbagai pendekatan tersebut yang cocok dan tepat digunakan untuk layanan konseling individu dalam menangani perilaku bullying adalah Pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) karena merupakan salah satu pendekatan yang mengintegrasikan aspek behavioural, kognitif, serta afeksi. Integrasi ketiga aspek penting yang terkait dengan masalah siswa boleh jadi membuat pendekatan dapat mendekati masalah secara menyeluruh dan memberikan dampak positif yang signifikan. Pendekatan konseling rational emotive behavioural therapy merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irrasional yang dimiliki klien (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model konseling individual dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam menangani perilaku bullying pada siswa di sekolah.

## Method

Penelitian ini jenis kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif merupakan pengumpulan data pada latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti adalah sebagai instrumentasi kunci. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang sedang tumbuh, proses yang sedang berkembang (Jhons, 1982). Arikunto (2003) mengartikan bahwa deskriptif analisis sebagai suatu penelitian yang mengumpulkan data dari lapangan dan menganalisa serta menarik kesimpulan dari data tersebut. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, di mana proses pengumpulan data di lapangan menggunakan teknis observasi, wawancara, dan studi dokumentasi untuk mencari informasi secara mendalam. Setelah data-data terkumpul, maka peneliti menganalisis data berdasarkan konseptual. Data yang sudah terkumpul lalu diolah dan dimasukkan ke dalam kategori tertentu. Fokus kajian diarahkan kepada siswa yang menjadi pelaku *bullying*.

## Results and Discussions

Pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan REBT dapat membantu klien yang menjadi pelaku bullying untuk kembali menjadi individu yang percaya diri. Klien yang menjadi pelaku bullying ini menunjukkan sikap-sikap yang tidak baik, melanggar nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku serta tidak bertanggung jawab. Setelah dilakukan proses konseling dengan klien, sikap klien menunjukkan sikap dan respon yang positif. Observasi dilakukan dua minggu setelah pasca laporan dari siswa lain bahwa HM melakukan pembullyingan. Upaya yang dilakukan dengan meyakinkan dan merubah perilaku bahwa yang dilakukan klien itu adalah salah dan akan merugikan dirinya sendiri dan orang lain.

Upaya pembinaan dilakukan dengan cara merubah perilaku kebiasaan-kebiasaan yang sering dilakukan oleh klien dengan mengarahkannya kedalam hal yang positif sehingga klien bisa menyadari bahwa dirinya bisa melakukan sesuatu yang bermanfaat dan berguna untuk dirinya dan orang lain. Selanjutnya mengajak klien untuk menjalin dan memiliki hubungan baik dengan teman-teman dan orang disekitarnya dengan cara-cara yang baik, tidak merugikan serta menyakiti orang lain, dan juga agar permasalahannya segera terselesaikan. Dari pelaksanaan konseling yang telah dilakukan dan didukung juga oleh pihak-pihak lain guru, orang tua, dan teman-teman, klien akan merubah sikapnya kearah lebih baik lagi dan tidak membully teman-temannya yang lemah lagi.

## Conclusions

Perilaku *bully* ialah penyalahgunaan kuasa. Penyalahgunaan ini mengacu operasi psikologi atau fisik yang berulang-ulang terhadap individu yang lemah atau individu yang tidak mampu untuk mempertahankan dirinya. dalam situasi sesungguhnya oleh individu atau kelompok yang lebih berkuasa. Dan biasanya pelaku *bullying* itu sendiri yang semakin hari akan semakin sulit untuk meninggalkan perilaku maladaptif tersebut. Agar klien yang menjadi pelaku *bullying* ini dapat berubah kearah yang positif menjadi individu yang lebih baik. melalui konseling individual dengan pendekatan REBT ini klien bisa berkembang menjadi individu yang lebih berguna untuk diri sendiri dan orang lain. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian Layanan Konseling Individu melalui pendekatan REBT efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* pada siswa disekolah.

## References

- Ariesto, A. (2009). Pelaksanaan Program Antibullying Teacher Empowerment. Retrieved Juni 12, 2017, from <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/123656SK%20006%2009%20Ari%20p%20-%20Pelaksanaan%20program-Literatur.pdf>
- Jhon, W.B. (1982). *Metodologi Penelitian, Terj, Salfiah dan Mulyadi Guntur Waseso*, Surabaya: Usaha Nasional.
- Jayanti, T. (2012). Mengurangi Perilaku Siswa tidak Tegas Melalui Pendekatan REBT dengan Teknik Assertive Training Univ. Negeri Semarang, (Online) Jurnal ([http://journal.unnes.ac.id/artikel\\_sjubk309358.pdf](http://journal.unnes.ac.id/artikel_sjubk309358.pdf) diakses pada pukul 19.20 WIB 28 Maret 2020).
- Kamalasari, G. (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT. Indeks.
- Moleong. (1999). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sejiwa. (2008). *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: PT. Grasindo
- Surono, A. (2017). Tragis Murid SD Usia 8 Tahun Gantung Diri Pakai Dasi Gegara Di-bully Teman Sekolah. Retrieved Juni 12, 2017, from Tribun Medan: <http://medan.tribunnews.com/2017/05/12/tragis-murid-sd-usia-8-tahun-gantung-diri-pakai-dasi-gegara-di-bully-teman-sekolah?page=4>
- Arikunto, S. (2003). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hadi, S. (2000). *Methodology Research*, Jilid 2. Yogyakarta: Andi Offset.