

PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MEMINIMALISIR PRILAKU *BULLIYING* DI SMPN 1 MEKAKAU ILIR OKU SELATAN

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana S.Sos

Oleh:
RISKA
NPM : 1941040243

Jurusan :Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H / 2023 M**

**PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY* (REBT) UNTUK MEMINIMALISIR PRILAKU
BULLIYING DI SMPN 1 MEKAKAU ILIR OKU SELATAN**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana S.Sos

Oleh:

RISKA

NPM : 1941040243



Jurusan :Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing 1 : Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag

Pembimbing 2 : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H / 2023 M**

ABSTRAK

Bullying pada siswa dilingkungan sekolah dapat menciptakan suasana lingkungan yang kurang mendukung terhadap perkembangan siswa, baik dalam bidang akademik maupun bidang sosial, perilaku *bullying* adalah dimana ada hasrat untuk melukai, menakuti, atau membuat orang lain merasa tertekan, trauma, depresi dan tak berdaya. Konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) sangat berperan penting dalam menangani permasalahan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* untuk menangani *bullying* pada siswa-siswi di SMPN 1 Mekakau Ilir, Oku selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* antara guru BK siswa-siswi dalam menyelesaikan permasalahan *bullying* yang ada di sekolah.

Jenis penelitian ini yaitu penelitian lapangan *field research* yang bersifat kualitatif deskriptif. Teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* jumlah informan 12 orang yang terdiri dari 1 orang guru BK, 6 orang pelaku, 5 orang korban. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan reduksi data Miles dan Humberman yakni: *display data*, verifikasi dan penarikan kesimpulan.

, tahap *display data*, verifikasi dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan Prilaku *bullying* pada siswa kelas VII di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan yaitu memanggil dengan dengan nama orang tua, mendiskriminasi karena perbedaan ekonomi, memanggil dengan nama julukan, mengintimidasi psikis dan tindakan agresif. Teknik konseling REBT untuk meminimalisir perilaku *bullying* menggunakan 1) teknik berfikir secara rasional. 2) teknik perilaku. Tahapan-tahapan konseling REBT dengan tiga teknik, 1. teknik kognitif (pembentukan pekerjaan rumah). 2. Teknik efektif (korban *bullying* bermain peran untuk pelaku tertentu agar menghilangkan perilaku korban *bullying* yang negatif).3.

teknik behavioristic, (mendorong korban bullying kearah prilaku yang rasional dengan memberikan reward atau hukuman). Kesimpulan dari penelitian ini adalah penerapan konseling rational emotive behavior therapy untuk meminimalisir prilaku bullying di SMPN 1 mekakau ilir telah berhasil dilakukan dan mendapat efek yang positif.

Kata Kunci : Konseling REBT, Prilaku Bullying



ABSTRACT

Bullying of students in the school environment can create an environment that is less supportive of student development, both in the academic and social fields. Bullying behavior is where there is a desire to hurt, scare or make other people feel stressed, traumatized, depressed and helpless. Rational emotive behavior therapy (REBT) counseling plays a very important role in dealing with these problems. This research aims to determine the implementation of rational emotive behavior therapy counseling to deal with bullying among students at SMPN 1 Mekakau Ilir, South Oku. The purpose of this research is to find out how the process of implementing rational emotive behavior therapy counseling between student guidance and counseling teachers is in solving bullying problems at school.

This type of research is field research which is descriptive qualitative in nature. The sampling technique used purposive sampling, the number of informants was 12 people, consisting of 1 guidance counselor, 6 perpetrators, 5 victims. The data collection techniques used were observation, interviews and documentation. The data analysis technique in this research uses Miles and Humberman data reduction, namely: data display, verification and drawing conclusions.

, data display, verification and conclusion drawing stages.

The results of this research show that the application of bullying behavior to class VII students at SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan is calling them by their parents' names, discriminating because of economic differences, calling them by nicknames, psychological intimidation and aggressive actions. The REBT counseling technique to minimize bullying behavior uses 1) rational thinking techniques. 2) behavioral techniques. Stages of REBT counseling with three techniques, 1. cognitive techniques (formation of homework). 2. Effective techniques (bullying victims play roles for certain perpetrators in order to eliminate negative bullying victim behavior). 3. behavioristic techniques, (encouraging victims of

bullying towards rational behavior by providing rewards or punishments). The conclusion of this research is that the application of rational emotive behavior therapy counseling to minimize bullying behavior at SMPN 1 Mekakau Ilir has been successful and has had a positive effect.

Keywords: REBT Counseling, Bullying Behavior



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Riska
NMP : 1941040243
Progam Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ **Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk Meminimalisir Prilaku *Bullying* Di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan**” adalah benar-benar hasil karya penyusunan penulis sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar fustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis. Demikian surat pernyataan orisinalitas ini saya buat dengan semestinya agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Juni 2023

Penulis



Riska





KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131. (0721) 704030
e-mail : fdikuinril@gmail.com

PERSETUJUAN

Judul : Penerapan *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk Meminimalisir Perilaku *Bullying* Di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan

Nama : Riska

NPM : 1941040243

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Untuk di munaqasyahkan dan di pertahankan dalam Sidang Munaqasyah
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag
NIP. 1965110111995031001

Pembimbing II

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd
NIP. 196909151994032002

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd
NIP. 196909151994032002



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131. (0721) 704030
e-mail : fdikuinril@gmail.com

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul : **“Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meminimalisir Perilaku *Bullying* Di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan”** disusun oleh **Riska NPM 1941040243** Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Telah di ujikan dalam sidang Munaqasyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Pada Hari, Tanggal : Kamis, 7 September 2023, Pukul : 08.30-10.00 WIB, di Gedung Dekanat Lt. 3 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : Dr. H. Rosidi, MA
Sekretaris : Fiqih Amalia, M.Psi., Psikolog
Penguji I : Dr. H. Jasmadi, M.Ag
Penguji II : Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag
Penguji Pendamping : Dr. H. Sri Ilham Nasution, M.Pd

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag

NIP. 19530111995031001

MOTTO

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ﴿١٧﴾

١٧ (البالد/٩٠: ١٧)

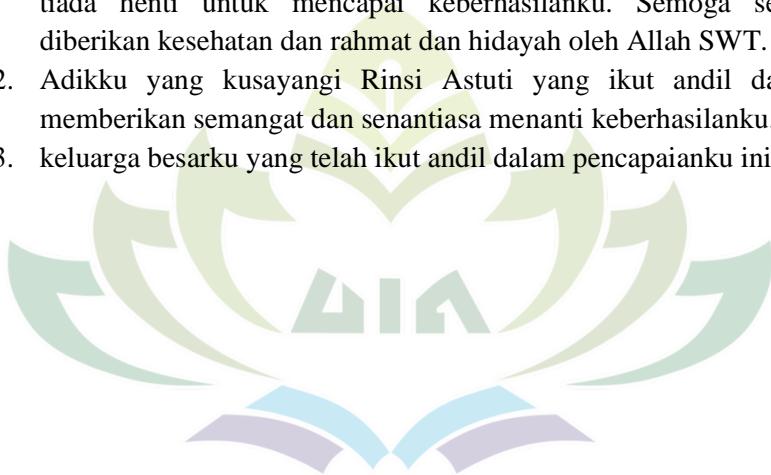
“kemudian dia termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang”. (Q.S Al-Balad [90]:17)



PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk orang yang paling berjasa dalam hidupku yang telah memberikan arti sebuah kehidupan bagiku:

1. Kedua orang tua yang kusayangi dan kucintai, ayahanda Dumyati dan ibunda Nurdia yang senantiasa berdoa untuk keberhasilan, mendidik, mendukung dan pemberi semangat baik dari segi moral maupun material, mengingatkan akan kebaikan memotivasi dan selalu menyemangatiku, cinta dan kasih sayang serta ketulusan do'a ayahanda dan ibunda sehingga dapat mengantarkanku menyelesaikan pendidikan S1 di UIN Raden Intan Lampung dengan baik. Terimakasih atas bimbingan nasehat dan do'a yang tiada henti untuk mencapai keberhasilanku. Semoga selalu diberikan kesehatan dan rahmat dan hidayah oleh Allah SWT.
2. Adikku yang kusayangi Rinsi Astuti yang ikut andil dalam memberikan semangat dan senantiasa menanti keberhasilanku.
3. keluarga besarku yang telah ikut andil dalam pencapaianku ini



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Riska Ayuandira, dilahirkan pada tanggal 16 Oktober 1999 di Desa Teluk Agung, kecamatan Mekakau Ilir. Penulis adalah anak pertama dari 2 bersaudara dari pasangan ayahanda Dumpyati dan ibunda Nurdia.

Penulis mengawali pendidikan Sekolah Dasar di SDN 1 Tanjung Besar, Mekakau Ilir, Oku Selatan, Sumatera Selatan tahun 2006-2012. Kemudian penulis melanjutkan sekolah menengah pertama di SMPN 1 Mekakau Ilir, Oku Selatan tahun 2012-20015, dan melanjutkan pendidikan SMA di Pondok Pesantren AL- Mujtama AL-Islami Karang Anyar, Jati Agung, Lampung Selatan tahun 2015-2018. Selama menempuh Pendidikan di ponpes penulis berpengalaman menjadi OP3M/OSIS bagaian olahraga dan dapur santri. Kemudian penulis diwajibkan mengabdikan selama satu tahun diponpes guna mendapatkan ijazah sekolah dan menyalurkan ilmu yang pernah didapat selama mondok, tahun 2018/2019.

Tahun 2019 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKIN penerimaan mahasiswa baru.

Pada tahun 2022 bulan Juni-Juli penulis melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Tanjung Baru Kecamatan Bukit Kemuning Kabupaten Lampung Utara selama 40 hari. Pada bulan Oktober penulis mengikuti fietrip rute Jogja-Malang selama 6 hari.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-nya kepada kita, shalawat dan salam senantiasa selalalu tercurahkan kepada nabi Muhammad SAW. Berkat petunjuk dari Allah jualah akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pada fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi sekaligus pembimbing I
2. Dr. Hj. Sri Ilham Nasution selaku kajar Bimbingan Konseling Islam sekaligus pembimbing II
3. Bapak dan Ibu dosen fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu serta pengetahuan dan pengalaman yang berharga kepada peneliti selama berada dibangku perkuliahan dan segenap Civitas Akademik UIN Raden Intan Lampung.
4. Kepala SMPN 1 Mekakau Ilir yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian .
5. Sahabat-sahabat seperjuangan Syifalia Firda, Sapira, Rezky, Mia, yang telah memberikan semangat luar biasa dan juga dorongan kepada penulis
6. Sahabat-sahabat kecilku Welli Dianti, Putri Windasari, Larasati Wahyu Utami, Mahdalena Dewi, terimakasih sudah menjadi bagian dari support system dan sama-sama saling menyemangati disetiap keadaan.
7. Teman-teman kelas Bimbingan Konseling Is lam kelas D dan juga seluruh angkatan Bimbingan Konseling Islam 2019 yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu-persatu.

8. Almamaterku tercinta khususnya Fakultas Dakwah dan Ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah menjadi sarana untuk menimba ilmu.

Akhirnya, dengan iringan terima kasih dengan memanjatkan doa khadirat Allah SWT, semoga jerih payah dan amal bapak-bapak dan ibu-ibu, sahabat serta teman-teman sekalian akan mendapatkan balasan yang sebaik-baiknya dari Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan para pembaca pada umumnya. Aamin

Bandar Lampung, Februari 2023
Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	vi
PERSETUJUAN	vii
PENGESAHAN	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	5
C. Fokus Dan Sub Fokus Penelitian	11
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	12
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	13
H. Metode Penelitian.....	16
I. Sistematika Pembahasan.....	24
BAB II KONSELING <i>RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR</i> <i>THERAPY (REBT) UNTUK MEMINIMALISIR</i> <i>PRILAKU BULLYING</i>	27
A. <i>Konseling Rational Emotive Behavior Therapy</i>	27
1. <i>Pengertian Konseling Rational Emotive</i> <i>Behavior Therapy</i>	27
2. <i>Tujuan Konseling Rational Emotive Behavior</i> <i>Therapy</i>	29

3.	Konsep Dasar Dalam Pendekatan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	30
4.	Pandangan tentang konseling <i>rational emotive behavior therapy</i>	32
5.	Peran dan fungsi konselor dalam konseling <i>rational emotive behavior therapy</i>	33
6.	Teknik konseling REBT untuk meminimalisir prilaku <i>bullying</i>	34
B.	Prilaku <i>Bullying</i>	38
1.	Pengertian Prilaku <i>Bullying</i>	38
2.	Apek Aspek Prilaku <i>Bullying</i>	40
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prilaku <i>Bullying</i>	42
4.	Bentuk-Bentuk <i>Bullying</i>	44
5.	Dampak <i>Bullying</i>	45
6.	Penanganan <i>Bullying</i>	47

BAB III	GAMBARAN UMUM SMPN 1 MEKAKAU ILIR OKU SELATAN	53
A.	Profil SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan	53
1.	Sejarah SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan	53
2.	Visi dan Misi SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan	54
3.	Struktur Organisasi SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan	55
4.	Sarana dan prasarana di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan	55
5.	Jumlah guru dan siswa di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan	56
6.	Program dalam Meminimalisir Prilaku <i>Bullying</i> Siswa Kelas VII di SMPN1 Mekakau Ilir Oku Selatan	60
B.	Penerapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	63

BAB IV PENERAPAN KONSELING <i>RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY</i> (REBT)	79
A. Analisis Penerapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Untuk Meminimalisir Prilaku <i>Bullying</i> Di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan	79
B. Faktor penghambat dan faktor pendukung penerapan konseling <i>rational emotive behavior therapy</i> (REBT) DI SMPN 1 Mekakau Ilir	87
 BAB V PENUTUP	93
A. Simpulan	93
B. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Guna menghindari kekeliruan dan kesalahan dalam penelitian ini, penulis akan menjelaskan pengertian dari beberapa istilah yang terdapat dalam judul proposal skripsi ini. Adapun judul proposal skripsi ini adalah “ Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meminimalisir Prilaku *Bullying* Di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan”. Adapun uraian pengertian istilah yang terdapat dalam judul proposal skripsi yaitu, sebagai berikut:

Menurut Wahab, penerapan adalah suatu keputusan yang dituangkan melalui tindakan oleh seseorang atau sekelompok golongan untuk diarahkan agar mencapai tujuan yang sudah diputuskan. Penerapan juga merupakan melaksanakan sesuatu yang diperaktekan kedalam lingkungan sekitar.¹ Menurut Ali, penerapan adalah mempraktekan, memasang, atau pelaksanaan.² Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat di simpulkan bahwa kata penerapan bermuara pada aktivitas, adanya aksi, tindakan atau mekanisme suatu sistem.

Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan terencana dan dilakukan

¹ Wahab, *Tujuan Penerapan Program*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2008), 63.

² Lukman Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Apollo, 2007), 104.

secara sungguh-sungguh berdasarkan acuan norma tertentu untuk mencapai tujuan kegiatan.

Konseling menurut prayitno adalah proses pemberian bantuan yang dilakukuan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.³ Sedangkan menurut Milton E. Hahn mengatakan bahwa konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seorang dengan seorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya diatasinya, dengan seorang petugas profesional latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien mampu memecahkan kesulitannya.⁴

Jadi kesimpulan dari pengertian konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli mampu memahami diri sendiri dan lingkungannya.

Menurut Gerald Corey, terapi *rasional emotive behavior therapy* adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berfikir, menilai memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi perasaan.⁵ Menurut Winkel, terapi *rasional emotive behavior therapy* adalah konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*) sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan

³ Miftakul khoiriyah, upaya konseling dalam menangani korban kekerasan pada anak dilembaga advokasi perempuan damar bandar lampung, (skripsi, uin raden intan lampung, 2018), 17.

⁴ Ibid., 17-18.

⁵ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, (Bandung: PT. Eresco, 1988), 7.

perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.⁶

Kesimpulan tersebut adalah konselor membantu konseli mengenal secara pasti pandangan atau kepercayaan yang irasional menjadi rasional, serta mendorong konseli untuk mengubah pandangan kearah yang lebih mendorong dan membantu diri.

Yayasan Sejiwa Amini menjelaskan *bullying* ialah situasi dimana terdapat penyalahgunaan kekuasaan atau kekuatan dengan sengaja oleh perorangan /kelompok pelaku memiliki kekuatan fisik dan juga mental.⁷Sedangkan menurut Andi Priyatna, *bullying* ialah perilaku yang dilakukan oleh pelaku untuk menyakitikorbannya bukan atas dasar kelalaian namun kesengajaan, yang dilakukan terus menerus dan terlihat perbedaan power yang mencolok.⁸

Prilaku bullying adalah sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok. Pihak yang kuat disini tidak hanya berarti kuat dalam ukuran fisik, tetapi bisa juga kuat secara mental.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah usaha sadar yang dilakukan oleh seorang individu ataupun kelompok dengan maksud untuk menyakiti korbannya baik secara fisik, verbal maupun psikologis yang dilakukan secara dengan senang hati dan berulang-ulang.

Yang terjadi di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan, dimana sering terjadi prilaku *bullying* yang sering dilakukan

⁶ W.S. Winkel, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), 365.

⁷ Yayasan Semai Jiwa Amini, Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak (Jakarta: Grasindo, 2008), 2.

⁸ Andi Priyatna, Lets End Bullying Memahami, Mencegah dan Mengatasi Bullying (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), 2.

oleh siswa khususnya siswa kelas VII, yang mana bentuknya pun beragam ada yang berbentuk kontak fisik langsung menarik kerudung, dan kontak verbal langsung seperti, menjelek nama orang tua, mengganggu, menyebarkan gosip dan lain sebagainya.

Maraknya perilaku *bullying* banyak siswa terganggu kejiwaannya seperti, sakit hati, dendam, murung, menutup diri, minder dan lain sebagainya. Jika kejadian ini dibiarkan terus terjadi akan sangat mengganggu terhadap aktivitas belajar siswa dan membuat kegiatan belajar mengajar dikelas menjadi tidak efektif dan efisien. Maka berdasarkan paparan diatas penulis akan meneliti tentang. “ penerapan konseling *rational emotive behavior therapy*(REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying*di SMPN 1 Mekakau Iilir, Oku Selatan”.

Berdasarkan penjelasan istilah-istilah tentang judul yang penulis buat pada penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan secara keseluruhan judul “Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meminimalisir Prilaku *Bullying* di SMPN 1 Mekakau Iilir Oku Selatan” adalah proses bantuan dari guru BK dalam membantu konseli mengenal secara pasti pandangan atau kepercayaan yang irasional menjadi rasional. Dalam hal ini konseling REBT ini bertujuan untuk membantu siswa dalam menangani masalahnya , sebagai upaya guru BK atau kenselor dalam memberikan bantuan kepada siswa atau konseli untuk mengatasi perilaku *bullying* pada siswa kelas VII SMPN 1 mekakau ilir.

B. Latar Belakang Masalah

Tujuan yang diharapkan dari pendidikan adalah untuk perkembangan peserta didik. Kontribusi pendidikan yang diharapkan bagi perkembangan peserta didik termasuk dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 yang berbunyi: pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk serta beradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.⁹Sehubungan dengan tujuan pendidikan, salah satu tugas perkembangan peserta didik yaitu mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita serta mencapai peran sosial pria dan wanita. Tujuan bimbingan konseling yang terkait dengan aspek pribadi sosial individu salah satunya adalah memiliki kemampuan berinteraksi sosial (human relationship), yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan atau silaturahmi dengan sesama manusia.¹⁰

Dalam Al-Qur'an surah Al-Hujurat ayat 10 menjelaskan tentang pergaulan sesama manusia.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾

Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara (bersahabat), maka damaikanlah sahabat kalian itu dan bertakwalah kepada Allah supaya kalian memperoleh rahmat.(QS. Al-hujurat[49]:10)

¹⁰Undang-Undang Sisdiknas Sistem Pendidikan Nasional, UU RI No. 20 Th:Jakarta, Sinar Grafika,.7.

Ayat diatas menjelaskan pergaulan antara manusia, bahwa manusia itu sesungguhnya bersaudara, oleh karena itu kita harus dapat menjalin persahabatan sesuai dengan perintah Allah SWT.

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu program pendidikan yang diarahkan kepada usaha pembaruan pendidikan nasional. Jika dilihat arti dan tujuan bimbingan dan konseling secara mendalam., maka jelas urgensi bimbingan dan konseling sangat besar bagi usaha pemantapan arah hidup generasi muda dalam berbagai bidang yang menyangkut ilmu pengetahuan, keterampilan, dan sikap mental dalam masyarakat.¹¹

Salah satu bidang bimbingan dan konseling adalah bidang bimbingan pribadi-sosial. Bimbingan pribadi merupakan bimbingan dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi.¹² Bimbingan sosial merupakan bimbingan yang bertujuan untuk memecahkan dan mengatasi kesulitan-kesulitan dalam masalah sosial, sehingga individu dapat menyesuaikan diri secara baik dan wajar dalam lingkungan sosialnya.¹³ Bimbingan sosial dan pribadi merupakan bimbingan untuk membantu para peserta didik dalam menyelesaikan masalah-masalah social dan pribadi adapun yang tergolong dalam masalah sosial-pribadi adalah masalah hubungan dengan sesama teman (teman sebaya), kemampuan diri, konsep diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan lain sebagainya.

Prilaku *bullying* merupakan salah satu bentuk tindak kekerasan dan diskriminasi yang terjadi dilingkungan

¹¹Syamsu Yusuf , Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja, Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya (2005), 14.

¹²Salman Harun, Al-Qur'an dan Hadist, Yudhistira, hal. 99.

¹³Samsu Munir Amin, Bimbingan Dan Konseling Islam, Amzah Jakarta, (2010),1.

sekolah. *Bullying* merupakan masalah yang umum yang menyentuh hamper setiap orang, baik dilingkungan keluarga, sekolah, bisnis dan masyarakat, demikian juga usia, jenis kelamin, ras, agama atau status sosial ekonomi, perilaku *bullying* juga dijelaskan dalam al-qur'an yang berbunyi:

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا
 نِسَاءً مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا
 بِاللِّقَابِ ۗ بئسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ
 الظَّالِمُونَ

“Hai orang-orang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim”. (QS, Al-Hujurat [49]:11).

Berdasarkan ayat diatas dapat dijelaskan bahwa perilaku *bullying* merupakan perilaku yang tercela yang tidak sepatasnya dilakukan oleh setiap orang karena dapat merugikan diri sendiri (pelaku) maupun orang lain (korban). Setiap manusia tidak ada yang sempurna memiliki kekurangan dan kelebihan, dengan memiliki kesadaran diri yang tinggi maka seseorang tidak akan merendahkan orang lain dan tidak melihat kekurangan yang dimilikinya. Maka

dari itu harus ada langkah untuk meningkatkan pemahaman kepada peserta didik tentang pengertian dan akibat dari *bullying* agar mampu mengontrol dirinya tentang pengertian dan akibat dari *bullying* agar mampu mengontrol dirinya untuk tidak berperilaku *bully* terhadap orang lain.

Bullying merupakan perilaku yang sering diulang, tersusun yang diarahkan seseorang atau sekelompok orang kepada orang lain yang digunakan untuk mengorbankan, menghina, merusak atau mengancam seseorang yang dapat mengakibatkan trauma terhadap seseorang. *Bullying* terjadi dalam bentuk kekerasan fisik dan verbal, intimidasi, menyebar rumor, pencurian, perusakan harta milik orang lain, pelecehan seksual, orientasi rasa tau etnis.¹⁴ *Bullying* adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan kedalam aksi secara fisik, psikis atau verbal, yang menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang.¹⁵

Coloroso 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, meludahi, merusak pakaian dan barang-barang korbannya. *Bullying* secara verbal dapat berupa memberikan nama julukan yang tidak sesuai, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan, mengirimkan pesan yang mengintimidasi, menulis surat yang berisi ancaman kekerasan, gossip, telpon dengan perkataan kasar dan lain-

¹⁴ Masdin, Fenomena Bullying Dalam Pendidikan, *Jurnal Al-Ta'dib* Vol. 6 No. (2 Juli-Desember 2013), 5.

¹⁵ Lutfi Arya, *Melawan Bullying* (Mojokerto, 2018), 18.

lain. Sementara *bullying* secara relasional dapat berupa pelemahan harga diri korbanya secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian, atau penghindaran serta digunakan untuk mengasingkan atau menolak korban secara sengaja dan merusak pertemanan atau 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.¹⁶

Prilaku yang muncul dari korban *bullying* biasanya depresi, minder, malu dan ingin menyendiri, luka fisik, sering sakit tiba-tiba, misalnya sakit perut atau pusing, merasa terisolasi dari pergaulan, prestasi akademik menurun, kurang bersemangat dalam segala hal, ketakutan dan keinginan untuk mengakhiri hidup. Maka dari itu untuk mengurangi dampak *bullying* digunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT). Menurut Willis, konseling REBT bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional yang dapat digunakan untuk mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal, seperti meninggalkan gangguan emosional yang merusak diri, seperti rasa takut, berdosa, cemas, bersalah, marah, khawatir. Hal ini dapat diatasi dengan cara mendidik dan melatih agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.¹⁷

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan peneliti tanggal 25 Januari 2023 mendapatkan hasil yang

¹⁶ Barbara Coloroso, *Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU)*, (Jakarta: PT.Ikrar Mandiriabadi, 2007), 25.

¹⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Cet.7 (Bandung: Alfabeta, 2014), 75.

dikemukakan oleh guru BK SMPN 1 Mekakau Ilir, bahwa terdapat beberapa permasalahan yang ada di SMPN 1 Mekakau Ilir salah satunya adalah perilaku *bullying* yang cukup tinggi. Perilaku *bullying* dapat dilakukan oleh berbagai kalangan, biasanya dilakukan oleh anak yang mengalami *broken home*. Hal itu juga dipengaruhi oleh teman sebaya/bermain, lingkungan dan kurangnya perhatian orang tua. Namun ada juga anak yang bertindak semaunya sendiri meskipun mendapat perhatian perhatian dan pengawasan dari orang tua. Keadaan tersebut tentunya menjadi kesulitan tersendiri yang dialami oleh guru, karena minimnya waktu yang digunakan untuk melakukan pengawasan dan perhatian terhadap siswa dilingkungan sekolah. Dengan demikian seorang guru bimbingan konseling harus mampu memberikan menanamkan nilai-nilai spiritual dan sosial kepada peserta didiknya supaya dalam pengembangan keilmuannya tidak disertai dengan penyimpangan yang mungkin terjadi. Guru yang mampu menjaga kewibawaannya, bagi segi pengetahuan, kesopanan, metode penyampaian, sampai ikatan emosional yang harmonis dengan peserta didik akan mempengaruhi peserta didik tersebut dalam mengikuti proses pembelajaran. Berdasarkan uraian diatas sudah seharusnya pendidikan masa remaja ini dapat berlangsung dengan baik tanpa adanya tindakan kekerasan dalam bentuk apapun.

Dengan adanya perilaku *bullying* akan muncul dampak pada korban *bullying*, begitu juga dengan dampak *bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir, seperti anak menjadi malu, minder, metup diri, tidak masuk sekolah, nilai mata pelajaran menurun, dan lain-lain. Beberapa contoh dari *bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir, seperti memanggil dengan nama orang tua, mendiskriminasi karena perbedaan ekonomi, memanggil dengan nama julukan, mengintimidasi

psikis, Tindakan agresif. Pihak sekolah juga sudah berusaha dalam menghilangkan tindakan *bullying* di sekolah dan memberikan perhatian kepada korban *bullying* agar tetap besar hati dan tidak rendah diri menanggapi *bullying*. Namun sampai saat ini masih belum maksimal dan perlu untuk dicarikan sebuah solusi yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut.¹⁸

Berdasarkan kondisi diatas, dalam rangka meminimalisir perilaku *bullying* sekolah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan memakai pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). *Rational emotive behavior therapy*(REBT) dipilih karena dianggap sesuai dengan kondisi siswa SMPN 1 Mekakau Ilir yang sudah memasuki usia remaja dan dianggap sudah mampu merumuskan tujuan konseling seperti yang diinginkan oleh konseli. Sehingga peneliti memberi judul pada penelitian ini yaitu “Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meminimalisir Prilaku *Bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir, Oku Selatan”.

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Agar penelitian dapat dilakukan lebih fokus, sempurna dan mendalam maka penulis membatasi permasalahan variabel penelitiannya yaitu hanya berkaitan dengan Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meminimalisir Prilaku *Bullying* Di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan. Yang dirumuskan dalam sub fokus penelitian sebagai berikut:

¹⁸Wawancara Dengan Ria Aprianti, Guru BK Tanggal 25 Januari 2023, Di Smpn 1 Mekakau Ilir

1. Penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) Untuk meminimalisir perilaku *bullying* siswa kelas VII di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan.
2. Prilaku *bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan.

D. Rumusan Masalah

Dari uraian tersebut, maka yang menjadi permasalahan yang akan dibahas dalam peneliti ini adalah:

Bagaimana penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying* siswa kelas VII di SMPN 1 Mekakau Ilir, Oku Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying* siswa kelas VII di SMPN 1 Mekakau Ilir, Oku Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis uraikan di atas, maka Manfaat Penelitian yaitu:

1. Manfaat Secara Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk memperoleh khazanah keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling yang dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya dan menambah wawasan dan ilmu

pengetahuan bagi para peserta didik pada umumnya, dan memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dibidang bimbingan dan konseling tentang penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying* dan implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Secara Praktis

Bagi kalangan profesi seperti guru bimbingan dan konseling atau konselor, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi keperluan konseling dan upaya untuk memahami kondisi siswa sehingga dapat memecahkan permasalahan yang dihadapinya khususnya dalam hal meminimalisir perilaku *bullying*. Dengan informasi tersebut dapat diupayakan dalam pembuatan program konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT).

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berkaitan dengan judul skripsi yang penulis teliti, penulis menemukan beberapa karya ilmiah yang memiliki keterkaitan dengan judul penelitian dan penulis tentang penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying*, diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi Dede Misybah Fauziah, NPM 1211080006, Jurusan Bimbingan Konseling, Institute Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung, pada tahun 2016 dengan judul “Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Teknik *Homework Assignment* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* Di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2016/1017”. Hasil penelitian Dede Misybah Fauziah

adalah terdapat peningkatan rasa percaya diri siswa-siswi setelah diberikan layanan bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *homework assignment*.

Adapun kesamaan dalam penelitian yang ditulis oleh Dede Misybah Fauziah dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*. Yang membedakan dengan penelitian ini metode yang digunakan Dede dalam penelitian ini adalah penelitian *pre-experimental designs*. Berdasarkan hasil analisis bahwa terdapat peningkatan rasa percaya diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT).¹⁹

2. Skripsi Dini Eka Nurma Kumala, NPM 14220008, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Raden Sunan Kali Jaga Yogyakarta pada tahun 2019, dengan judul “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa MTS Negeri 10 Sleman”. Hasil penelitian Dini Eka Nurma Kumala adalah proses pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan *self-efficacy* menggunakan 6 tahapan yaitu, bekerjasama, melakukan, mempersiapkan, mengimplimentasikan, mengevaluasi dan mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling.

Adapun kesamaan dalam penelitian yang ditulis Dini Eka Nurma Kumala dengan penelitian ini adalah sama-

¹⁹Dede misybah fauziah, “Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Teknik *Homework Assignment* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* Di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2016/1017” (skripsi IAIN raden intan lampung, 2016)

sama membahas tentang konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, yang membedakan dengan penelitian ini obyek penelitiannya adalah langkah-langkah pelaksanaan konseling REBT untuk meningkatkan *self efficacy* siswa MTS N 10 sleman. Validitas data menggunakan teknik triangulasi.²⁰

3. Skripsi Nur Mahfud, NPM 1403010059, Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Magelang pada tahun 2019. Dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) Untuk Mengurangi Dampak *Bullying* Disekolah”. Hasil penelitian nur mahfud adalah konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mampu menurunkan dampak siswa korban *bullying* siswa kelas VII C SMPN 1 Kranggan temanggung.

Adapun kesamaan dalam penelitian yang ditulis oleh nur mahfud dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, yang membedakan dengan penelitian ini adalah peneliti menggunakan *pra eksperimental design*, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest design* dengan satu perlakuan. Sampel penelitian diambil dengan model purposive sampling yaitu siswa korban *bullying* yang memiliki dampak *bullying* tinggi.²¹

²⁰Dini Eka Nurma Kumala, “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa MTS Negeri 10 Sleman”. (skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019)

²¹Nur Mahfud, “Pengaruh Konseling Kelompok Berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Dampak *Bullying* Disekolah” (skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2019)

H. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah usaha penyelidikan yang sistematis dan terorganisasi. Sistematis dan terorganisasi artinya menunjukkan bahwa untuk mencapai sebuah tujuan, maka penelitian harus dilakukan dengan cara-cara tertentu yang sudah diatur dalam suatu metode yang baku. Metode penelitian berisikan pengetahuan yang mengkaji tentang ketentuan metode-metode yang dipergunakan dalam langkah-langkah suatu proses penelitian.²²

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif. Adapun tujuan penulis dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan data yang diinginkan berdasarkan pada kondisi lapangan dan realitas pada penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying* siswa di SMPN 1 Mekakau Ilir, Oku Selatan. Untuk menjawab soal yang sebelumnya dirumuskan dalam skripsi ini dibutuhkan suatu metode penelitian, dan dalam rangka memenuhi kebutuhan tersebut peneliti menggunakan beberapa metode. Sebelum penulis menjelaskan metode analisis data yang penulis gunakan, di sini penulis akan terlebih dulu menjelaskan tentang jenis dan sifat penelitian sebagai berikut:²³

1. Jenis Dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) yaitu suatu penelitian yang dilakukan dalam kehidupan yang sebenarnya¹⁸. Penelitian ini

²²Kartini Kartono, *Pengantar Metode Riset Sosial*, (Bandung : Mandar Maju, Cet. Ke VII), 32.

²³Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Citra, 2006), 129.

dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data yang ada dilapangan, yang berkaitan dengan penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying* siswa kelas VII di SMPN 1 Mekakau ilir, Oku selatan.

b. Sifat Penelitian

Dilihat dari sifatnya, penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif (*descriptive research*), istilah deskriptif sendiri berasal dari istilah bahasa inggris yaitu *to deskriptif* merupakan penelitian untuk menyelidiki keadaan atau kondisi, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Peneliti menggunakan penelitian bersifat deskriptif agar dapat menggambarkan, menjelaskan, memvisualisasikan dan memaparkan, situasi sosial atau kejadian sebenarnya agar dapat dilaporkan kenyataan-kenyataan yang sebenarnya terjadi dalam penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying* siswa kelas VII di SMPN 1 Mekakau Iilir Oku Selatan.

2. Sumber Data

Menurut Lofland bahwa sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Menurut S. Nasution data primer adalah data yang dapat diperoleh langsung dari lapangan atau tempat penelitian.²⁴ Data penelitian berdasarkan sumbernya dapat dikelompokkan kedalam dua jenis yakni data primer dan data sekunder.

²⁴Ibid, 130.

- a. Data primer merupakan data yang didapat atau dikumpulkan oleh peneliti dengan cara langsung dari sumbernya. Data primer biasanya disebut dengan data asli atau data baru yang mempunyai sifat *up to date*. Untuk memperoleh data primer, peneliti wajib mengumpulkannya langsung. Cara yang bisa digunakan peneliti untuk mencari data primer yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti menggunakan data ini untuk mendapatkan informasi langsung tentang penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying* siswa kelas VII di SMPN 1 Mekakau Iilir, Oku Selatan.²⁵ Ada tiga konselor di SMPN 1 Mekakau Iilir, Oku Selatan. Teknik informannya melakukan cara pengoprasian wawancara dan observasi, dalam hal ini yang diperoleh dalam wawancara terdapat pihak-pihak terkait SMPN 1 Mekakau Iilir, Oku Selatan yaitu:²⁶

1) Konselor/Guru Bimbingan Konseling

Konselor / guru BK di SMPN 1 Mekakau Iilir berjumlah tiga orang, pneliti mengambil satu orang guru BK yang menangani kelas VII sebagai responden dalam penelitian ini.

Kreteria guru BK yang dipilih peneliti, Guru BK sudah berpengalaman dalam menangani permasalahan siswa khususnya kasus *bullying*.

2) Siswa kelas VII SMPN 1 Mekakau Iilir, OkuSelatan

²⁵Ibid., 130-131.

²⁶Ibid. 132.

Peneliti mengambil tehnik purposive sampling dan sampel yang diambil peneliti siswa kelas VII, pelaku bullying 6 orang, korban *bullying* 5 orang. Jadi jumlah sampel informan dalam penelitian ini berjumlah 12 orang.

Kreteria pelaku yang dipilih

- a) Merasa dirinya lebih hebat dari orang lain
 - b) Tidak takut dengan hukum yang berlaku
 - c) Tidak merasa dirinya bersalah
 - d) Kurang empaty
- b. Sumber Data Sekunder adalah data skunder merupakan data yang didapat atau dikumpulkan peneliti dari semua sumber yang sudah ada, dalam artian penelti sebagai tangan kedua, data sekunder biasa didapat dari beberapa sumber misalnya jurnal buku, dokumen-dokumen yang penting.²⁷

3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dari sumber data maka penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

a. Teknik Observasi

Teknik observasi (pengamatan), merupakan sebuah teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun kelapangan mengenai hal-hal, kegiatan, benda-benda, waktu, peristiwa, dan perasaan. Peneliti mengadakan pengamatan langsung, proses kegiatannya dan bagaimana penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk

²⁷Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), 70.

meminimalisir perilaku *bullying* pada program tersebut. Peneliti akan menggunakan observasi non struktur, yaitu observasi yang tidak dipersiapkan secara sistematis tentang apa yang akan diobservasi. Peneliti dapat melakukan pengamatan dengan bebas, mencatat apa yang menarik, kemudian melakukan analisis dan kemudian dibuat kesimpulan. Selain itu juga, observasi yang dipakai peneliti adalah non-partisipan yang berarti tidak banyak penuntut peran atau keterlibatan peneliti pada kegiatan atau fenomena dari subjek yang sedang diteliti. Kegiatan yang akan dilakukan observasi dalam penelitian ini diantaranya yaitu: penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying* siswa kelas VII di SMPN 1 Mekakau Iilir, Oku Selatan. Perhatian peneliti terfokus kepada cara mengamati, merekam, memotret, mempelajari, dan mencatat tingkah laku fenomena yang diteliti,

b. Teknik Wawancara (*Interview*) / Non Berstruktur

Teknik wawancara non berstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang sudah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman yang digunakan haanya berupa garis-garis besar permasalahan.

c. Teknik Dokumentasi

Teknik dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang langsung ditujukan kepada subjek penelitian. Dokumen yang diteliti dapat berupa berbagai macam dokumen, tidak hanya terbatas pada

dokumen resmi.²⁸ Teknik dokumentasi ini adalah salah satu dari metode pengumpulan data kualitatif dengan cara melihat dan menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat baik itu oleh subjek sendiri ataupun dibuat orang lain. Dokumentasi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan dalam penelitian kualitatif dengan tujuan mendapatkan gambaran dari sudut pandang subjek melalui media tertulis dan dokumen lain yang ditulis atau dibuat langsung oleh yang bersangkutan.²⁹

Dengan teknik ini, peneliti dapat melakukan pengumpulan data dari dokumen yang sudah ada, sehingga penulis dapat memperoleh catatan-catatan yang berhubungan dengan penelitian seperti: gambaran umum lokasi penelitian, aktivitas subjek penelitian, dan sebagainya. Metode ini dapat dilakukan sebagai pelengkap jika data yang diinginkan belum lengkap dari metode sebelumnya seperti observasi dan wawancara atau *interview*.

4. Teknik Analisis Data

Menurut Lexy J Moleong, mendefinisikan bahwa analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja sama dengan data, mengorganisasikan data, memilih-milihnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa

²⁸Haris Hardiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), 9.

²⁹ Ibid. 9.

yang dipelajari, memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.³⁰

Langkah-langkah penulis dalam menganalisis data adalah menggunakan model analisis interaktif Miles dan Humberman yang terdiri atas 4 hal yaitu:

a. Pengumpulan Data

Proses yang dilakukan dalam pengumpulan data dilakukan dalam beberapa teknik yaitu observasi, wawancara/interview dan dokumentasi dengan menggunakan alat bantu berupa kamera, video. Pada tahap pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik observasi, wawancara dan dan kumentasi untuk memperoleh informasi tentang penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying* di SMPN 1 Mekakau Iilir, Oku Selatan.

a. Tahap Reduksi Data

Reduksi data adalah proses dimana peneliti melakukan pemilihan data kasar dan mentah secara terus menerus, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, lalu transpormasi data kasar yang telah muncul dari catatan-catatan tertulis dari lapangan. Prosesnya dilakukan setelah pengumpulan data, maka tahap reduksi data adalah dengan cara mengelompokan data-data yang dibutuhkan dan data yang tidak diperlukan.³¹ Tahap reduksi data yang dilakakukan penulis adalah dengan melakukan

³⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), 330.

³¹ *Ibid.* 330.

penelaahan secara keseluruhan terhadap data data yang telah dihimpun dari lapangan mengenai penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying* siswa kelas VII di SMPN 1 Mekakau Ilir, Oku Selatan.

b. Tahap Display Data

Menurut Milles dan Huberman adalah sekumpulan informasi yang tersusun yang dapat mempermudah peneliti dalam mengambil dan menarik kesimpulan dari data yang diperoleh.³²Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks dan naratif.

c. Verifikasi dan penarikan kesimpulan

Verifikasi dan penarikan kesimpulan diartikan sebagai penarikan arti dan makna data yang telah ditampilkan sebelumnya. Penarikan kesimpulan yang dilakukan bukanlah bersifat kesimpulan akhir, karena peneliti dapat saja melakukan penelitian kembali untuk memperdalam peneliti yang lalu. Penarikan kesimpulan dan data verifikasi yang dilakukan oleh peneliti menggunakan bukti-bukti yang kuat yang diperoleh dari lapangan yang dapat dijelaskan secara keseluruhan yang ada. Setelah peneliti mengumpulkan data hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang diperoleh dari informan, selanjutnya data tersebut akan direduksi atau tahap pemilihan atau penyederhanaan data yang diperoleh tersebut setelah melakukan reduksi data

³² Milles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, Jakarta: Universitas Indonesia Press, (1992), 16.

tersebut kemudian akan dilanjutkan tahap display data yang merupakan penyajian data atau sekumpulan data yang tersusun dapat digunakan pada tahap terakhir yaitu penarikan kesimpulan yang merupakan jawaban atas permasalahan yang diangkat dalam kegiatan penelitian ini dengan menggunakan kerangka berfikir deduktif.

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dari penelitian ini secara keseluruhan terdiri dari tiga bagian yaitu: pertama, bagian formalitas yang terdiri dari halaman judul, abstrak, surat pernyataan keaslian, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar, daftar isi dan daftar table. Kedua bagian isi yang terdiri dari lima bab sebagai berikut:

Bab I PENDAHULUAN yang terdiri dari beberapa sub bab, yaitu: penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kajian penelitian yang relevan, metode penelitian, sistematika pembahasan.

Bab II LANDASAN TEORI, pertama: pengertian konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT), kedua: pengertian *bullying*

Bab III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN, gambaran umum SMPN 1 Mekakau Iilir Oku Selatan. Sub Pembahasan, Sejarah SMPN 1 Mekakau Iilir, Oku Selatan. Visi Misi dan Tujuan SMPN 1 Mekakau Iilir Oku Selatan. Struktur Organisasi SMPN 1 Mekakau Iilir, Oku Selatan. Kondisi sarana dan prasarana SMPN 1 Mekakau Iilir, Oku Selatan. Jumlah guru dan siswa di

SMPN 1 Mekakau Iir, Oku Selatan. Program dalam meminimalisir perilaku *bullying* siswa kelas VII di SMPN 1 Mekakau Iir, Oku selatan. Penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* REBT.

Bab IV ANALISIS PENELITIAN yaitu analisis data penelitian dan temuan penelitian

Bab V PENUTUP yaitu kesimpulan dan rekomendasi





BAB II

KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK PRILAKU *BULLYING*

A. Pendekatan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

1. Pengertian Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Bimbingan dan konseling mempunyai berbagai macam pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami peserta didik dalam penyesuaian dirinya. Salah satu model pendekatan dalam bimbingan konseling dan konseling adalah pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) yang bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.³³

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dapat dilakukan untuk membantu peserta didik yang mengalami rasa kurang percaya diri bermula pada pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran peserta didik tersebut. Pola pikir yang salah disini

³³Namora Lumongga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik, (Jakarta: Kencana, 2011), 175.

adalah pola pikir negatif yang muncul pada individu, kemudian 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. Dapat disimpulkan bahwa konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) adalah sebuah proses pendekatan dengan proses bantuan dalam upaya mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.³⁴

Rational emotive behavior therapy (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950. Pada awalnya pendekatan ini disebut *rational therapy* (RT). Kemudian pada tahun 1961 Ellis merubahnya menjadi *rational emotive behavior therapy* (REBT) pada tahun 1993 dalam newsletter yang diterbitkan oleh the institute for rational emotive therapy. Ellis percaya bahwa individu mempunyai niat pribadi dan minat sosial. Tetapi, REBT berasumsi bahwa secara inheren adalah rasional dan irasional, masuk akal (*sensible*) dan gila.³⁵ Dengan demikian Ellis disebut sebagai RET, juga sebagai kakek dari terapi kognitif-behavior. Secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

³⁴Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, (Bandung: Alabeta, 2014) 75.

³⁵Gantina Komalasari, Dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), 201.

berasumsi bahwa individu memiliki tentang sebagai berikut:

- a. Individu memiliki potensi yang unik untuk berfikir rasional dan irasional.
- b. Pikiran irasional bersal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya.
- c. Manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui symbol dan Bahasa.
- d. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi dari (*self verbalisting*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akat permasalahan, buah karena kejadian itu sendiri.
- e. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.³⁶

2. Tujuan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah produktif. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* juga mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Secara lebih gamblang, REBT mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi kecemasan dan emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, REBT membantu individu untuk

³⁶Hartono Dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), 131.

mengubah kebiasaan berfikir dan bertingkah laku yang merusak diri. Secara umum, REBT mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.³⁷

Menurut Willis, konseling REBT bertujuan memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi cara berfikir, keyakinan, serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Dengan menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri, seperti rasa takut, bersalah, berdosa, cemas, marah dan khawatir sebagai akibat berfikir yang irasional, melatih dan mendidik agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai kemampuan diri.

3. Konsep Dasar Dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Menurut Ellis, REBT merupakan suatu proses terapeutik yang dapat memperbaiki dan menambah persepsi, pikiran, keyakinan serta pandangan seseorang yang irasional dan tidak logis. Menurut Ellis dalam Latipun berpendapat bahwa ada tiga hal dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event* (A), *belief* (B), dan *emotional consequence* (C) yang kemudian dikenal dengan konsep A-B-C.

³⁷Gantina Komalasari, Dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), 202.

Antecedent event (AE) merupakan peristiwa pendahulu yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi bagi calon karyawan dapat merupakan *Antecedent event* bagi seseorang. Prinsipnya segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu adalah *antecedent event*.

Belief (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang adalah dua macam, yaitu keyakinan tidak rasional (*irrasional belief* atau *ib*). Keyakinan rasional merupakan cara berfikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan produktif. Sedangkan keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berfikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan arena itu tidak produktif.

Emotional consequence (EC) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *Antecedent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa hal dalam bentuk keyakinan B baik yang rasional (RB) atau yang irrasional (IB).

Dari konsep dasar pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT bersifat direktif, yaitu pendekatan yang menyerupai proses pembelajaran konseli diajak untuk memahami dengan kognitif dengan tidak meninggalkan rasa emosional atau perasaan, dan mencoba mengubah pemikiran konseli dari berfikiran

tidak logis atau irasionalnya menjadi logis atau rasional yang dapat diungkapkan pada tindakan atau tingkah laku yang muncul lebih baik.

4. Pandangan Tentang *Rational Emotive Behavior Therapy*

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy* atau yang disebut REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis seorang ahli *clinical psychologi*. Pendekatan REBT memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam system psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya. Secara khusus pendekatan REBT berasumsi bahwa individu memiliki potensi unik untuk berfikir rasional dan irasional.³⁸

- a. Pokiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya.
- b. Manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui simbol dan bahasa dengan demikian, gangguan emosi dialami individu disebabkan oleh *hide irasional*.
- c. Gangguan emosional yang disebabkan oleh diri yang terus menerus dan persepsi sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan kejadian itu sendiri.
- d. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosial.

³⁸ Sofyan S Wilis, konseling keluarga, Bandung Alfabeta 2013. 203

- e. Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dapat mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

5. Peran Dan Fungsi Konselor Dalam Pendekatan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Peran dan fungsi REBT adalah

- a. Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling
- b. Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung
- c. Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berpikir dan mendidik kembali dari konseli sendiri
- d. Secara terus menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli
- e. Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berfikir bukan emosi
- f. Bersifat deduktif.

Dalam melaksanakan pendekatan konseling REBT, konselor diharapkan memiliki kemampuan berbahasa yang baik karena REBT dapat didominasi oleh pendekatan-pendekatan yang pengelolaan verbal. Selain itu secara umum konselor harus memiliki keterampilan untuk membangun hubungan konseling. Adapun keterampilan konseling yang harus dimiliki konselor dengan menggunakan REBT, adalah sebagai berikut:

- a. Empati (*empathy*)
- b. Menghargai (*resfeck*)
- c. Ketulusan (*genuineness*)
- d. Kekongritan (*concreteness*)
- e. Konfrontasi (*confrontation*)

6. Teknik Konseling REBT Untuk Meminimalisir Prilaku *Bullying*

- a. Teknik Berpikir Secara Rasional

Rational Analysis, analisis peristiwa yang spesifik untuk mengajarkan klien bagaimana cara membuka dan memperdebatkan keyakinan yang tidak rasional yang biasa digunakan pada sesi pertama dan setelah klien mendapatkan idenya maka membawanya sebagai pekerjaan rumah. Strategi yang paling penting dalam REBT adalah pekerjaan rumah, kegiatan yang termasuk di dalamnya adalah aktivitas membaca, latihan menolong diri sendiri, menulis dan pengalaman aktivitas. Sesi-sesi dalam terapi adalah sesi-sesi latihan, di mana klien mencoba menggunakan apa yang sudah dipelajari. *Double-standart dipute*, bila klien merasa rendah diri terhadap perilakunya, tanyakan apakah mereka akan segera menilai orang lain (seperti teman baik atau terapis) dalam melakukan hal yang sama atau merekomendasikan orang lain untuk berpegangan pada keyakinan utamanya. Tahap pengajaran Dalam REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung

menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut. Teknik *rational emotive behavior therapy* dalam menangani korban bullying yaitu untuk menangani pemikiran korban yang tidak logis dan dirubah menjadi lebih logis dan rasional. Terapi ini adalah usaha untuk korban agar menyadari bahwa tidak semua hal yang tidak logis di pikirannya itu akan terjadi. Dalam layanan menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy* difokuskan pada sikap, dan ditekankan kembali permasalahan pada tingkah laku korban disebabkan oleh pemikirannya yang tidak logis. Oleh karena itu untuk mengatasi pemikiran yang tidak logis tersebut, konseling *rational emotive behavior therapy* dalam penelitian ini merupakan teknik kognitif. Karena menurut Ellis, keyakinan irasional yang menyebabkan kebingungan emosional pada orang, oleh karena itu pemikiran irasional, diubah secara rasional sehingga korban dapat memperoleh kembali kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan tersebut. Implementasi tahapan layanan konseling REBT menurut Corey G antara lain yaitu memperlihatkan kepada konseli masalah yang sedang dihadapi berhubungan dengan keyakinan irasional sehingga dapat belajar merubah keyakinan yang irasional tersebut menjadi rasional, menyadarkan konseli dengan memperlihatkan gangguan emosional yang dipertahankan untuk menguasai dirinya agar berfikir irasional, memperbaiki dan meninggalkan pikiran irasional agar konseli dapat merubah pikiran yang jelek menjadi lebih baik dan memperkuat filosofis dalam hidupnya yang rasional, sehingga dapat menolak

fikiran yang irasional yang akan masuk ke dalam dirinya.

b. Teknik Perilaku

Risk Taking, tujuannya adalah untuk menantang keyakinan yang menimbulkan perilaku yang beresiko dan membahayakan, ketika alasan yang dikatakan dari hasil tidak ada garansinya maka mereka memiliki kesempatan yang berharga. Sebagai contoh seseorang yang takut akan ditolak malah mencoba untuk mengajak berkencan. Albert Ellis dalam Latipun menjelaskan bahwa perilaku bermasalah adalah efek dari keyakinan irasional yang indikatornya bisa dilihat dari hal berikut:

- 1) Individu dewasa merasa dirinya harus dicintai oleh orang lain terhadap segala sesuatu yang dia kerjakan.
- 2) Memandang bahwa orang yang melakukan kesalahan atau perbuatan buruk merupakan orang yang jahat dan orang yang sangat mengerikan.
- 3) Menganggap bahwa segala hal buruk yang terjadi kepada diri kita merupakan imbas dari dunia luar seperti bawaan dari orang lain dan peristiwa yang individu alami sendiri.
- 4) Individu menganggap bahwa lari dari tanggungjawab dan kesulitan akan lebih menguntungkan daripada menghadapinya.
- 5) Percaya bahwa kebahagiaan dapat diperoleh dengan bersantai tanpa perjuangan.

- 6) Percaya bahwa pengaruh dari peristiwa yang individu alami akan mempengaruhinya dalam waktu yang lama, bahkan selamanya.

Pendekatan ini percaya bahwa hasil belajar dari pembelajaran orang tua, budaya, serta lingkungan yang tidak logislah yang akan membentuk pemikiran tidak logis individu. Dalam artian bahwa hasil belajar yang menghasilkan cara berpikirlah yang akan memengaruhidiri individu tersebut. Sehingga saat hasil belajar tersebut baik, maka individu akan lebih banyak berfikir secara logis. Sebaliknya saat hasil belajar individu tidak baik, akan terbentuklah pemikiran yang tidak logis.Selain itu, pendekatan ini juga berasumsi bahwa penyalahan merupakan inti dari permasalahan emosi.Individu yang menyalahkan diri sendiri merupakan individu yang mengalami gangguan emosi dan gangguan saraf.Sehingga penyembuhannya dengan belajar menerima diri secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangannya.

Ellis dalam Gantika menekankan bahwa keyakinan irasional akan mengganggu individu mencapai keinginan-keinginannya, menyalahkan keadaan, menyebabkan stress, penyalahan diri sendiri, serta menghambat perkembangan individu sendiri. Hal seperti ini tentunya berbahaya jika dibiarkan atau tidak mendapat penanganan karena stres bisa jadi membesar dan menyebabkan depresi.Individu yang terlalu menuntut, menganggap peristiwa apapun terjadi diluar batas kewajaran (generalisasi), mengalami kesalahan atribusi, anti pada kenyataan, menekan diri, dan selalu menilai

harga dirinya secara berlebihan menurut Nelson-Jones dalam Latipun merupakan indikasi-indikasi pemikiran yang irasional. Sehingga hal inilah yang menyebabkan gangguan emosional di dalam diri konseli. Hal inilah yang terjadi kepada konseli, menilai dirinya terlalu rendah (*inferirotiy*) secara berlebihan menyebabkan pikiran konseli menjadi irasional. Hal inilah yang kemudian akan mengganggu aktivitas maupun usaha konseli untuk mencapai keinginannya. Menjadikan stress, menyalahkan diri sendiri serta menyalahkan keadaan.³⁹

B. Prilaku *Bullying*

1. Pengertian *Bullying*

Bullying dalam bahasa Indonesia berarti mengintimidasi atau mengganggu orang yang lemah baik secara individu ataupun secara berkelompok. *Bullying* merupakan tindakan mengintimidasi yang dilakukan secara berulang-ulang oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah, dilakukan dengan sengaja dan bertujuan melukai korannya baik secara fisik maupun emosional.⁴⁰ *Bullying* berasal dari bahasa Inggris, yang asal katanya *bully* jika diartikan dalam bahasa Indonesia berarti menggertak atau mengganggu. Menurut Olweus, *bullying* merupakan suatu perilaku

³⁹Fata Shohibudin Pralaska, "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Dengan Tehnik Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Agresifitas Siswa Di Pindok Pesantren Assalafy Putra AL Asror Patemon Gunung Pati Semarang", Skripsi, Bimbingan Dan Konseling Pakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negri Semarang, 2019, 38.

⁴⁰Barbara Coloroso, *Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak Dari Prasekolah Hingga SMU)*, (Jakarta: PT. Ikrar Mandiriabadi, 2007), 25.

negatif berulang yang bermaksud menyebabkan ketidaksenangan atau menyakitkan oleh orang lain, baik satu atau beberapa orang secara langsung terhadap seseorang yang tidak mampu melawannya.⁴¹ Menurut American Psychiatric Association (APA), *bullying* adalah perilaku agresif yang dikarakteristikan dengan tiga kondisi yaitu perilaku negatif yang bertujuan untuk merusak atau membahayakan, perilaku yang diulang selama jangka waktu tertentu dan adanya ketidakseimbangan kekuatan atau kekuasaan dari pihak-pihak yang terlibat.⁴² Rigby menyatakan bahwa *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.⁴³ Berdasarkan penelitian Kalliotis, ia menyatakan bahwa penindasan ini sering terjadi pada lingkungan sekolah yang disebabkan adanya isolasi yang dilakukan oleh teman-teman sebayanya karena perbedaan tingkat sosial dan ekonomi pelajar.

Dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan pengertian *bullying* adalah perilaku negatif yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah dengan menggunakan maupun tidak menggunakan alat bantu yang bertujuan agar merasa tertekan baik secara fisik maupun emosional.

⁴¹Olweus, *Bullying At School*, (Australia: Blackwell, 1994), 9.

⁴²American Psychiatric Association, *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders*, Fourth Edition, Text Revision, (Arlington VA, 2000), 13.

⁴³P.R. Astuti, *Meredam Bullying (3 Cara Efektif Mengatasi Kekerasan Pada Anak)*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2008), 29.

2. Karakteristik Pelaku dan Korban *Bullying*

Menurut Olweus, karakteristik dari para korban *bullying* (*victims*) adalah korban merupakan individu yang pasif, cemas, lemah, kurang percaya diri, kurang populer dan memiliki harga diri yang rendah. Korban tipikal *bullying* juga biasanya adalah anak-anak atau remaja yang pencemas, yang secara sosial menarik diri, terkucil dari kelompok sebayanya dan secara fisik lebih lemah dibandingkan kebanyakan teman sebayanya. Sedangkan pelaku *bullying* biasanya kuat, dominan dan asertif dan biasanya pelaku juga memperlihatkan perilaku agresif terhadap orang tua, guru, dan orang-orang dewasa lainnya. Sedangkan pelaku *bullying* biasanya kuat, agresif, impulsif, menunjukkan kebutuhan atau keinginan untuk mendominasi dan memperlihatkan kekerasan. Menurut Murphy, karakteristik tertentu yang khas pada korban *bullying* adalah penampilan mereka yang berbeda atau memiliki kebiasaan yang berbeda dalam berperilaku sehari-hari. Sebagian korban “dipilih” karena ukuran mereka yang berbeda. Mereka dianggap secara fisik lebih kecil dari kebanyakan anak, lebih tinggi dari kebanyakan anak, atau mengalami kelebihan berat badan.⁴⁴

Menurut jurnal Surelina, korban ataupun pelaku memiliki karakteristik khas. Karakteristik korban *bullying* adalah mereka yang penampilan perilakunya sehari-hari berbeda, ukuran tubuh secara fisik lebih kecil, lebih tinggi, atau lebih berat badannya dibandingkan kebanyakan anak atau remaja seusianya.

⁴⁴Nurul Hidayati, “*Bullying Pada Anak: Analisis Dan Alternatif Solusi*”, Insan, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, Vol.No. 01, (April 2012), 43.

Berasal dari latar belakang etnik keyakinan atau budaya yang berbeda dari kebanyakan anak atau remaja di lingkungannya, memiliki kemampuan atau bakat istimewa, keterbatasan kemampuan tertentu misalnya *attention decit hyperactivity disorder* (ADHD), gangguan belakar, retardasi mental, dan lainnya. Umumnya anak atau remaja korban bullying adalah anak yang pencemas, mudah gugup, selalu merasa tidak aman, pemalu, pendiam, *self-esteem* rendah, memiliki cacat fisik atau mental, masalah tingkah laku atau gangguan perkembangan neurologis. Sedangkan karakteristik anak atau remaja pelaku *bullying* adalah hiperaktif, agresif, destruktif, menikmati dominasi atas anak atau remaja lainnya, cenderung pemaarah, mudah tersinggung, dan memiliki toleransi rendah terhadap frustrasi. Mereka juga cenderung sulit memproses informasi sosial sehingga sering menginterpretasikan secara keliru perilaku anak atau remaja lain sebagai perilaku bermusuhan juga saat sikap permusuhan itu ditujukan pada anak atau remaja lain.⁴⁵

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik pelaku dan korban *bullying* adalah sebagai berikut:

- c. Pelaku Secara psikologis, pelaku lebih agresif, hiperaktif, destruktif, sifat mendominasi, mudah tersinggung, memiliki rasa toleransi rendah. Secara fisik lebih kuat dan mempunyai kecakapan berkomunikasi. Secara sosial memiliki jumlah masa yang banyak.

⁴⁵Surelina, "Perilaku *Bullying*(Perundungan Pada Anak Dan Remaja)," *Jurnal CDK*, Vol. 43, No. 1, (2016), 37.

- d. Korban Secara psikologis, korban memiliki kemampuan yang berbeda, mengalami kendala belajar seperti *slow learner*, *down syndrom*, retardasi mental, memiliki sifat pencemas, mudah gugup, selalu merasa tidak aman, pemalu, pendiam, *self-esteem* rendah. Secara fisik memiliki perbedaan dalam hal tinggi badan, berat badan, warna kulit, gaya bicara, penampilan dll. Secara sosial, memiliki perbedaan etnis, strata sosial, agama, dan lain-lain.⁴⁶

3. Faktor-Faktor *Bullying*

Munculnya perilaku ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor sehingga mengintervensi pelaku untuk melakukan perilaku *bullying* pada korbannya. Sebenarnya anak-anak tidak diajarkan untuk berperilaku *bullying*. Tingkah laku itupun juga tidak diajarkan secara langsung kepada anak-anak. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi seorang anak berkembang menjadi seorang pelaku *bullying*. Faktor-faktor tersebut termasuk faktor biologi dan tempramen, pengaruh keluarga, teman, dan lingkungan. Penelitian membuktikan bahwa gabungan faktor individu, sosial, resiko lingkungan, dan perlindungan berinteraksi dalam menentukan perilaku *bullying*.⁴⁷

Faktor lingkungan sekolah yang memberikan peluang bagi pelaku *bullying*, sehingga dalam situasi dan kondisi yang tepat, pelaku melancarkan aksi *bully*-nya. Menurut Djuwita, situasi tersebut didukung dengan pembagian-pembagian peran dalam perilaku

⁴⁶Ibid, 44.

⁴⁷Herson Verlinden Dan Thomas, "Perilaku Bullying: Asesmen Multidimensi Dan Intervensi Sosial" *Jurnal Psikologi*, Undip Vol. 11, No. 2, (Oktober 2012).

bullying. Peran-peran tersebut adalah: *Bully*, *Asisten Bully*, *Reinforcer*, *Victim*, *Defender* dan *Outsider*. *Bully*, yaitu siswa yang dikategorikan sebagai pemimpin, yang berinisiatif dan aktif terlibat dalam perilaku *bullying*. Asisten juga terlibat aktif dalam perilaku *bullying*, namun ia cenderung tergantung atau mengikuti perintah *bully*. *Reinforcer* adalah mereka yang ada ketika kejadian *bullying* terjadi, ikut menyaksikan, mentertawakan korban, memprovokasi *bully*, mengajak siswa lain untuk menonton dan sebagainya. *Outsider* adalah orang-orang yang tahu bahwa hal itu terjadi, namun tidak melakukan apapun, seolah-olah tidak peduli. Selain itu hal ini terjadi juga karena *bully* juga tidak mendapatkan konsekuensi negatif dari pihak guru/sekolah, maka dari sudut teori belajar, *bully* mendapatkan *reward* atau penguatan dari perilakunya. Si *bully* akan mempersepsikan bahwa perilakunya justru mendapatkan pembenaran bahkan memberinya identitas sosial yang membanggakan. Pihak-pihak *Outsider*, seperti misalnya guru, murid, orang-orang yang bekerja di sekolah, orang tua, walaupun mereka mengetahuinya akan tetapi tidak melaporkan, tidak mencegah dan hanya membiarkan saja tradisi ini berjalan karena merasa bahwa hal ini wajar, sebenarnya juga ikut berperan mempertahankan suburnya *bullying* di sekolah-sekolah. Dengan berjalannya waktu, pada saat korban merasa naik status sosialnya (karena naik kelas) dan telah "dibebaskan melalui kegiatan inisiasi informal" oleh kelompok *bully*, terjadilah perputaran korban berubah menjadi *bully*, asisten atau *reinforcer* untuk melampiaskan dendamnya. Jadi faktor-faktor dari perilaku *bullying* terdiri dari faktor individu seperti tempramen dan

biologi. Faktor dari luar individu yaitu pengaruh keluarga, teman, dan lingkungan.⁴⁸

4. Bentuk-Bentuk *Bullying*

Ada tiga bentuk *bullying* menurut Coloroso, yaitu:⁴⁹

a. Verbal *Bullying* (*Bullying* Secara Lisan)

Kata-kata bisa digunakan sebagai alat yang dapat mematahkan semangat anak yang menerimanya. Verbal *abuse* adalah bentuk yang paling umum dari *bullying* yang digunakan baik anak laki-laki maupun perempuan. Hal ini dapat terjadi pada orang dewasa dan teman sebaya tanpa terdeteksi. Verbal *bullying* dapat berupa teriakan dan kericuhan yang terdengar. Hal ini berlangsung cepat dan tanpa rasa sakit pada pelaku *bullying* dan dapat sangat menyakitkan pada target. Jika verbal *bullying* dimaklumi, maka akan menjadi suatu yang normal dan target menjadi *dehumanized*. Ketika seseorang menjadi *dehumanized*, maka seseorang tersebut akan lebih mudah lagi untuk diserang tanpa mendapatkan perlindungan dari orang di sekitar yang mendengarnya. Verbal *bullying* dapat berbentuk *name-calling* (memberi nama julukan), *taunting* (ejekan), *belittling* (meremehkan), *cruel criticism* (kritikan yang kejam), *personal defamation* (fitnah secara personal), *racist slurs* (menghina ras), *sexually suggestive* (bermaksud/bersifat seksual) atau *sexually abusive remark* (ucapan yang kasar).

⁴⁸Ibid, 23.

⁴⁹Barbara Coloroso, *Stop Bullying*.

b. *Physical Bullying (Bullying Fisik)*

Bentuk *bullying* yang paling dapat terlihat dan paling mudah untuk diidentifikasi adalah *bullying* secara fisik. Bentuk ini meliputi menampar, memukul, mencekik, mencolek, meninju, menendang, menggigit, menggores, memelintir, meludahi, merusak pakaian atau barang dari korban.

c. *Relational Bullying (Bullying Secara Hubungan)*

Bentuk ini adalah yang paling sulit untuk dideteksi. *Relational bullying* adalah pengurangan perasaan (*sense*) diri seseorang yang sistematis melalui pengabaian, pengisolasian, pengeluaran, penghindaran. Penghindaran, sebagai suatu perilaku penghilangan, dilakukan bersama rumor adalah sebuah cara yang paling kuat dalam melakukan *bullying*. *Relational bullying* paling sering terjadi pada tahun-tahun pertengahan, dengan remaja yang disertai dengan perubahan fisik, mental, emosional, dan seksual. Pada waktu inilah, remaja sering menggambarkan siapa diri mereka dan mencoba menyesuaikan diri dengan teman sebaya.

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa bentuk-bentuk perilaku *bullying* secara garis besar terbagi menjadi tiga aspek yaitu *verbal bullying*, *physical bullying*, dan *relation bullying*.⁵⁰

5. Dampak *Bullying*

Bullying akan menimbulkan dampak yang sangat merugikan, tidak hanya bagi korban tetapi juga bagi

⁵⁰Ibid, 32.

pelakunya. Menurut Coloroso, pelaku *bullying* akan terperangkap dalam peran sebagai pelaku *bullying*, mereka tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, kurang cakap dalam memandang sesuatu dari perspektif lain, tidak memiliki empati, serta menganggap bahwa dirinya kuat dan disukai sehingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya di masa yang akan datang.⁵¹

Sementara dampak negatif bagi korbannya adalah akan timbul perasaan depresi dan marah. Mereka marah terhadap diri sendiri, pelaku *bullying*, orang dewasa dan orang-orang di sekitarnya karena tidak dapat atau tidak mau menolongnya. Hal tersebut kemudian mulai mempengaruhi prestasi akademik para korbannya. Mereka mungkin akan mundur lebih jauh lagi ke dalam pengasingan karena tidak mampu mengontrol hidupnya dengan cara-cara yang konstruktif. Korban *bullying* cenderung merasa takut, cemas, dan memiliki *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan anak yang tidak menjadi korban *bullying*. Duncan juga menyatakan bila dibandingkan dengan anak yang tidak menjadi korban *bullying*, korban *bullying* akan memiliki *self-esteem* yang rendah, kepercayaan diri rendah, penilaian diri yang buruk, tingginya tingkat depresi, kecemasan, ketidakmampuan, hiper sensitivitas, merasa tidak aman, panik dan gugup di sekolah, konsentrasi terganggu, penolakan oleh rekan atau teman, menghindari interaksi

⁵¹Ibid, 33.

sosial, lebih tertutup, memiliki sedikit teman, terisolasi, dan merasa kesepian.⁵²

6. Penanganan Bullying

Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, upaya yang harus dilakukan untuk mengatasi bullying meliputi program pencegahan dan penanganan menggunakan intervensi pemulihan sosial (rehabilitasi):

a. Pencegahan

Dilakukan secara menyeluruh dan terpadu, dimulai dari anak, keluarga, sekolah dan masyarakat.

- i. Pencegahan melalui anak dengan melakukan pemberdayaan pada anak agar anak mampu mendeteksi secara dini kemungkinan terjadinya *bullying*, anak mampu melawan ketika terjadi *bullying* pada dirinya, anak mampu memberikan bantuan ketika melihat *bullying* terjadi (melerai/mendamaikan, mendukung teman dengan mengembalikan kepercayaan, melaporkan kepada pihak sekolah, orang tua, tokoh masyarakat).
- ii. Pencegahan melalui keluarga, dengan meningkatkan ketahanan keluarga dan memperkuat pola pengasuhan. Antara lain menanamkan nilai-nilai keagamaan dan mengajarkan cinta kasih antar sesame, memberikan lingkungan yang penuh kasih

⁵²M.S. Afroz Jan, "Bullying In Elementary Schools: Its Causes And Effects On Students", *Journal Of Education And Practice*, Vol.6, No.19, (2015), 46.

sayang sejak dini dengan memperlihatkan cara berinteraksi antar anggota keluarga, membangun rasa percaya diri anak, memupuk keberanian dan ketegasan anak serta mengembangkan kemampuan anak untuk bersosialiasi, mengajarkan etika terhadap sesama (menumbuhkan kepedulian dan sikap menghargai), berikan teguran mendidik jika anak melakukan kesalahan dan mendampingi anak dalam menyerap informasi utamanya dari media televisi, internet dan media elektronik lainnya.

- iii. Pencegahan melalui sekolah yaitu merancang dan membuat desain program pencegahan yang berisikan pesan kepada murid bahwa perilaku *bully* tidak diterima di sekolah dan membuat kebijakan “anti *bullying*”, membangun komunikasi efektif antara guru dan murid, diskusi dan ceramah mengenai perilaku *bully* di sekolah, menciptakan suasana lingkungan sekolah yang aman, nyaman dan kondusif., menyediakan bantuan kepada murid yang menjadi korban *bully* dan melakukan pertemuan berkala dengan orangtua atau komite sekolah.
- iv. Pencegahan melalui masyarakat dengan membangun kelompok masyarakat yang peduli terhadap perlindungan anak dimulai dari tingkat desa/kampung (Perlindungan Anak Terintegrasi Berbasis Masyarakat: PATBM).

- b. Penanganan menggunakan intervensi pemulihan sosial (rehabilitasi)

Merupakan proses intervensi yang memberikan gambaran yang jelas kepada pembully bahwa tingkah laku bully adalah tingkah laku yang tidak bisa dibiarkan berlaku di sekolah. Pendekatan pemulihan dilakukan dengan mengintegrasikan kembali murid yang menjadi korban *bullying* dan murid yang telah melakukan tindakan agresif (*bullying*) bersama dengan komunitas murid lainnya ke dalam komunitas sekolah supaya menjadi murid yang mempunyai daya tahan dan menjadi anggota komunitas sekolah yang patuh dan berpegang teguh pada peraturan dan nilai-nilai yang berlaku. Program pendekatan pemulihan sosial ini mempunyai nilai utama yaitu penghormatan, pertimbangan dan partisipasi. Prinsip yang digunakan adalah mengharapkan yang terbaik dari orang lain, bertanggungjawab terhadap tingkah laku dan menghargai perasaan orang lain, bertanggungjawab atas apa yang telah dilakukan dan peduli kepada orang lain.

- c. Penanganan buat anak yang menjadi pelaku Bullying yaitu segera ajak anak bicara mengenai apa yang ia lakukan. Jelaskan bahwa tindakannya merugikan diri dan orang lain. Upayakan bantuan dari tenaga ahlinya agar masalah tertangani dengan baik dan selesai dengan tuntas, cari penyebab anak melakukan hal tersebut. Penyebab menjadi penentu penanganan. Anak yang menjadi pelaku karena rasa rendah diri tentu akan ditangani secara berbeda dengan pelaku yang disebabkan oleh dendam

karena pernah menjadi korban. Demikian juga bila pelaku disebabkan oleh agresifitasnya yang berbeda dan posisikan diri untuk menolong anak dan bukan menghakimi anak.⁵³

- d. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menangani ataupun mencegah perilaku bullying, yaitu dengan cara mendisiplinkan, memberikan kesempatan untuk melakukan perbuatan kebaikan, menumbuhkan dan melatih rasa empati, mengajari komunikasi dan keterampilan dalam berteman, memantau tontonan anak-anak, melibatkan siswa dalam kegiatan yang membangun kerjasama antar teman dan mengajari siswa untuk beritikad baik.⁵⁴
- e. Mengatasi *bullying* anak melalui konseling behavior

Selama ini beberapa upaya telah dilakukan oleh sekolah bagi pelaku pelaku *bullying*, yaitu pemberian hukuman sanksi dan panggilan orang tua ke sekolah untuk bekerja sama memberikan penanganan. Sejauh ini hasil yang dicapai belum maksimal, karena perubahan sikap dan perilaku pelaku *bullying* hanya sementara. Karena mereka kembali mengulang perbuatannya dilain hari. Alternatif solusi untuk mengatasi masalah *bullying* anak di sekolah salah satunya dengan konseling behavioral. Konseling behavioral adalah suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional dan

⁵³Kustiyono, *Masalah Dan Pencegahan Bullying Pada Anak Sekolah*, 2019, 13.

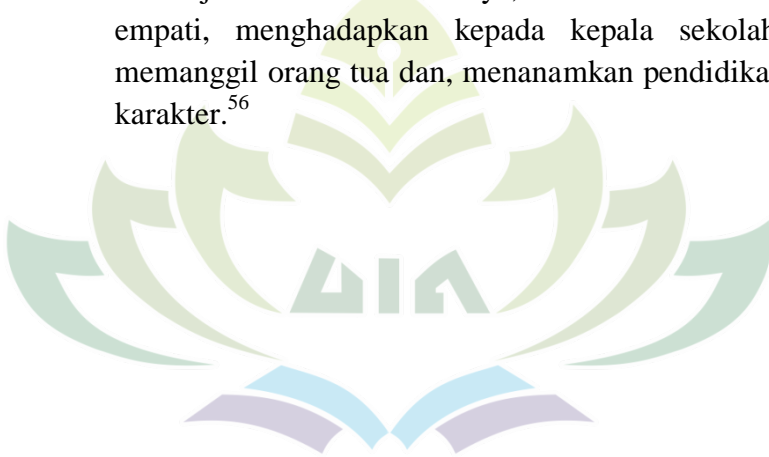
⁵⁴Fitriawan Arif Firmansyah, *Peran Guru Dalam Penanganan Dan Pencegahan Bullying Di Tingkat Sekolah Dasar*, Jurnal Al Husna, Desember 2021, 205-216.

kepentingan tertentu”. Penekanan istilah belajar dalam pengertian ini ialah atas pertimbangan bahwa konselor membantu orang (konseli) belajar atau mengubah perilaku. Konselor berperan membantu dalam proses belajar menciptakan konvinsi yang sedemikian rupa sehingga klien dapat mengubah perilakunya serta memecahkan masalahnya. Penggunaan konseling behavioral sebagai alternatif pemecahan masalah, menurut penulis karena mengingat konseling behavioral memiliki konsep-konsep dasar sebagai berikut:

- 1) Manusia adalah makhluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. Manusia memulai kehidupan dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian.
- 2) Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya.
- 3) Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan melalui hukum-hukum belajar (pembiasaan klasik, pembiasaan operan dan peniruan).
- 4) Tingkah laku tertentu pada individu dipengaruhi oleh kepuasan dan ketidakpuasan yang diperolehnya.
- 5) Manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar melainkan merupakan hasil belajar, sehingga ia dapat diubah dengan memanipulasi

dan mengkreasi kondisi- kondisi pembentuk tingkah laku.⁵⁵

- f. Upaya penanganan *bullying* yang dilakukan guru sangatlah penting untuk memutus tali bullying sejak usia sekolah dasar. Berikut merupakan upaya yang dilakukan guru dalam menangani kasus bullying di sekolah dasar yaitu sebagai berikut: Guru akan memanggil siswa yang terlibat kasus bullying, guru menasihati melakukan pendekatan dengan siswa dengan berbicara dengan sabar, lembut dan menunjukkan rasa keibuannya, menumbuhkan rasa empati, menghadapkan kepada kepala sekolah, memanggil orang tua dan, menanamkan pendidikan karakter.⁵⁶



⁵⁵Amin Nasir, *Konseling Behavioral: Solusi Alternatif Mengatasi Bullying Anak Di Sekolah*, Vol. 2, No. 2, Juli-Desember 2018, 80.

⁵⁶Dea Rakhimafa Wulandari, Penanganan Bullying Melalui Penguatan Karakter Pada Anak Usia Sekolah Dasar, *Jurnal Paradigma*, Volume 14, Nomor 01, November 2022, 190.

BAB III

GAMBARAN UMUM SMPN 1 MEKAKAU ILIR OKU SELATAN

A. Profil SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan

1. Sejarah SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan

Sejarah berdirinya SMPN 1 Mekakau Ilir Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan, berdiri pada tahun 1977, SMPN 1 Mekakau Ilir berada dibawah naungan dinas pendidikan nasional yang semula bernama SLTP 3 Banding Agung yang pada waktu itu menginduk ke SLTP 3 Banding Agung kecamatan Banding Agung, akan tetapi pada tahun 2002 SMPN 3 Banding Agung memisahkan diri dengan nama SLTP 55 oku, yang pada waktu itu masih termasuk dalam wilayah kabupaten Ogan Komering Ulu. Akan tetapi pada tahun 2004 kabupaten Ogan Komering Ulu terpecah menjadi 3 (tiga) kabupaten, salah satunya adalah kabupaten Oku Selatan dengan demikian SLTP 55 oku berganti nama SMPN 1 Mekakau Ilir. SMP Negeri 1 Mekakau Ilir terletak didesa Tanjung Besar kecamatan Mekakau Ilir yang beralamatkan di jalan kemang Bandung SMPN 1 Mekakau Ilir ini dibangun diatas tanah seluas 13.000 M². Adapun letak perbatasan SMPN 1 Mekakau Ilir adalah sebagai berikut.⁵⁷

- a. Sebelah utara berbatasan dengan area persawahan penduduk.

⁵⁷ Dokumentasi di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan, 2023

- b. Sebelah timur berbatasan dengan pemukiman penduduk.
- c. Sebelah selatan berbatasan dengan jalan desa dan lapangan sepak bola.
- d. Sebelah barat berbatasan dengan pemukiman penduduk.

2. Visi Dan Misi Sekolah

a. Visi:

Terwujudnya sumber daya manusia yang disiplin, berprestasi berbudaya berdasarkan infaq.

b. Misi:

- 1) Mentaati peraturan tata tertib sekolah dengan penuh rasa tanggung jawab.
- 2) Mewujudkan suasana pembelajaran yang kreatif, efektif dan berwawasan lingkungan.
- 3) Meningkatkan prestasi olahraga dan seni yang tangguh dan kompetitif.
- 4) Menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan rapih dan indah.
- 5) Mewujudkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari.
- 6) Mewujudkan sarana yang relevan.⁵⁸

⁵⁸ Dokumentasi di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan, 2023

Gambar.1

Struktur Organisasi SMPN 1 Mekakau Ilir



Sumber: Dokumentasi di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan, 2023

Tabel.1

Sarana dan Prasarana Di SMPN 1 Mekakau Ilir

No.	Sarana Dan Prasarana	Jumlah
1	Ruang Belajar	12 ruangan
2	Ruang Tata Usaha	1 ruangan
3	Ruang Guru	1 ruangan
4	Ruang Kepala Sekolah	1 ruangan
5	Ruang Wakil Kepala Sekolah	1 ruangan
6	Ruang Uks	1 ruangan
7	Ruang Perpustakaan	1 ruangan
8	Ruang Laboratorium Ipa	1 ruangan
9	Ruang Laboratorium	1 ruangan

	Komputer	
10	Mushalla	1 ruangan
11	Wc Guru	2 buah
12	Ruang BP	1 ruangan
13	Wc Siswa	8 buah
14	Ruang Osis	1 ruangan
15	Ruang Keterampilan	1 ruangan
16	Gudang	1 ruangan
17	Meja Guru/TU	56 buah
18	Kursi Belajar	420 buah
19	Papan Tulis Besar	17 buah
20	Lapangan Volly	1 buah
21	Lapangan Basket	1 buah
22	Lapangan Badminton	1 buah
23	Meja Pingpong	2 buah

Sumber: Dokumentasi di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan, 2023

Tabel.2

Data Guru dan Pegawai/TU SMPN 01 Mekakau Ilir

No	Nama	Gol/Ruang	Jabatan	Mulai Tugas
1	Mat Azwar,S.Pd. M.Pd	IV/a	Kepala sekolah	2023
2	Sumarti, S.Pd	III/d	Guru tetap	2001
3	Yuliza, S.Pd	III/d	Guru tetap	2003

4	Halimi,S.Pd.I	III/c	Guru tetap	2005
5	Mat Azwar,S.Pd	III/d	Guru tetap	2020
6	Gunawan,S.Pd	III/d	Guru tetap	2020
7	Siti Sulaimah,S.Pd	III/b	Guru tetap	2008
8	Ita Purnama Sari,S.Pd	III/a	Guru tetap	2019
9	Purwantiningsih,S.Pd	III/a	Guru tetap	2019
10	Tree Tunggal AS,SE	-	Guru tidak tetap	2019
11	Ani Surati,S.Pd	-	Guru tidak tetap	2008
12	Sivit Ananza, S.Pd.I	-	Guru tidak tetap	2008
13	Yati Oktavia, S.Pd	-	Guru tidak tetap	2008
14	Febriyana,S.Pd	-	Guru tidak tetap	2008
15	Fitri Wahyu Ningsih,S.Pd	-	Guru tidak tetap	2008
16	Noni Fuji Lestari, S.Pd	-	Guru tidak tetap	2019
17	Yusnia, S.Pd	-	Guru	2008

			tidak tetap	
18	Dian Eka Wati, S.Pd	-	Guru tidak tetap	2010
19	Aang Cita Permata, S.Pd	-	Guru tidak tetap	2010
20	Junita,S.Pd	-	Guru tidak tetap	2010
21	Eva Puspita,S.Pd	-	Guru tidak tetap	2015
22	Hendri,S.Pd	-	Guru tidak tetap	2015
23	Distiniar,S.Pd	-	Guru tidak tetap	2015
24	Rendania,S.Pd	-	Guru tidak tetap	2015
25	Eka Susanti,S.Pd	-	Guru tidak tetap	2018
26	Kanda Hali Tasma,S.Pd	-	Guru tidak tetap	2019
27	Sisnaini,S.Pd	-	Guru tidak tetap	2019
28	Hera Apriani,S.Pd	-	Guru tidak	2019

			tetap	
29	Joni Andriansyah,S.Pd	-	Guru tidak tetap	2019
30	Yuda Ardillah,S.Pd	-	Guru tidak tetap	2019
31	Edy Fikransyah,S.Ag	-	Guru tidak tetap	2020
32	Gustina Evalia,S.Pd	-	Guru tidak tetap	2020
33	Joko Tursusilo	III/A	TU tetap	1997
34	Ana Novita Sari, A.Md.	III/A	TU tetap	2003
35	Deki Arisandi,A.Md	II/D	TU tetap	2009
36	Apriandi	II/D	TU tetap	2003
37	Yuliani	II/D	TU tetap	2003
38	Yuli Harnita	-	TU tidak tetap	2004
39	Zulkarnain	-	TU tidak tetap	2007
40	Ema Ramadeni	-	TU tidak tetap	2007
41	Isnaili	-	TU tidak tetap	2009
42	Lisna Yunita	-	TU tidak tetap	2013
43	Aria Zona	-	TU tidak tetap	2013
44	Syaripatul Aini	-	TU tidak	2016

			tetap	
45	Walpaizun	-	TU tidak tetap	2016
46	Istaurina	-	TU tidak tetap	2018
47	Limiyani	-	TU tidak tetap	2015

Sumber: Dokumentasi di SMPN 1 Mekakau Iilir Oku Selatan,
2023

Tabel.3

Data Siswa di SMPN 01 Mekakau Iilir Oku Selatan

No	Kelas	Jumlah Rombel	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	VII	4	77	64	141
2	VIII	4	68	61	129
3	IX	4	68	68	139
Jumlah		12	213	193	409

Sumber: Dokumentasi di SMPN 1 Mekakau Iilir Oku Selatan,
2023

3. Program Untuk Meminimalisir Prilaku *Bullying* Siswa Kelas VII SMPN 1 Mekakau Iilir Oku Selatan

Program untuk meminimalisir prilaku *bullying* siswa adalah dengan cara memberikan program “*stop bullying*”. Salah satu program untuk mencegah maupun menekan terjadinya *bullying* yakni program *stop bullying*. Program ini dirancang untuk memberikan pemahaman kepada semua elemen sekolah baik kepala

sekolah, guru, staf sekolah maupun siswa-siswi kelas VII, VIII, dan IX.

Dengan membuat program *stopbullying* yang bertujuan untuk menyadarkan ke semua orang di sekolah bahwa tindakan *bullying* dalam bentuk apapun tidak dapat ditolerir. Program ini bentuknya yaitu guru menyisipkan materi tentang *stop bullying* pada setiap pertemuan orang tua siswa, baik pada saat rapat atau pada saat pengambilan raport siswa. Materi yang disisipkan pada saat pertemuan orang tua yakni mengurangi untuk menonton siaran televisi, karena acara dan penampilan yang disiarkan di televisi ikut membentuk pribadi masyarakat terutama siswa yang mengaksesnya. Program ini juga disisipkan pada materi BK serta materi pembelajaran PPKN. Sebagian guru juga menerapkan program dengan cara mengajarkan siswa untuk meningkatkan kepedulian sosial untuk mencegah dan mengatasi praktek *bullying* di sekolah. Seperti halnya pemaparan dari Ibu Ria Aprianti S.Pd selaku guru BK yang menyisipkan materi *stop bullying* pada saat mengajar siswa. Berikut merupakan pemaparan dari guru BK Ibu Ria Aprianti S.Pd:

“Program *stop bullying* ini kan dirancang untuk menghindarkan siswa supaya siswa menjauhi perilaku *bullying*. Program ini saya rasa tepat agar siswa dan orang tua mengerti bahaya *bullying*. Pada mata pelajaran yang akan diajarkan oleh guru mata pelajaran ke siswa, disisipkan setiap membuka pembelajaran kan tentunya berdoa dulu, lalu diberikan masukan bahwa jagalah hubungan baik dengan teman-teman mu dengan tidak memberikan julukan nama yang buruk, menghina

dan bentuk *bullying*lainnya yang membuat teman mu sakit hati. Untuk itu “*stop bullying*” dari sekarang karena perilaku tersebut melanggar norma.”⁵⁹

Lebih lanjut guru BK Ibu Ria Aprianti S.Pd memaparkan:

“Pada saat pertemuan wali siswa baik pada saat rapat maupun pengambilan raport, saya memberikan himbauan dan menyuruh semua wali siswa untuk mengajarkan ke anaknya akan bahaya *bullying* serta menghimbau kepada wali siswa kelas untuk mengurangi menonton tayangan televisi terutama yang kurang mendidik, karena tayangan televisi merupakan unsur ketiga setelah orang tua, dan lingkungan dia bermain dalam membentuk perilaku siswa. Kebanyakan anak-anak itu meniru kata-kata kayak “cabe-cabean”. Kata-kata itu kan tidak pantas jika diucapkan. Semua itu dilakukan untuk menerapkan program *stop bullying* agar berjalan dengan baik. Saya itu nggak seberapa suka ya jika ada anak yang tidak menghargai temannya dan tentunya akan timbul perilaku *bullying*. Untuk itu sebagian guru menghimbau terutama saya pada saat rapat itu saya sampaikan bahwa anak-anak harus menghindari *bullying* dan mari sama-sama sebagai guru yang menjadi wali kelas harus menjalankan program “*stop bullying*” dengan sungguh-sungguh.”⁶⁰

⁵⁹ Ria Aprianti, Guru BK di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 01 Mei 2023.

⁶⁰ Ria Aprianti, Guru BK di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 01 Mei 2023.

Dapat disimpulkan bahwa program “*stop bullying*” digagas untuk memberi pengetahuan kepada semua elemen sekolah baik kepala sekolah, guru, siswa maupun wali siswa. Semua guru mempunyai cara dalam menjalankan program tersebut, terlebih lagi dilakukan kerjasama yang serius antar guru, wali siswa, dan semua siswa. Kerjasama yang baik tujuannya untuk menyadarkan siswa akan bahaya *bullying*.

B. Proses Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meminimalisir Prilaku *Bullying*

Permasalahan yang dimiliki oleh siswa-siswi SMPN 1 Mekakau Iilir Oku Selatan terdapat pada korban *bullying* dan teman-temannya dikarenakan beberapa faktor sebagaimana yang di ungkapkan oleh ibu Ria Aprianti pada wawancara penulis sebagai berikut:

“ siswa yang menjadi korban *bullying* di SMPN 1 Mekakau Iilir ini disebabkan oleh prilakunya sendiri yang mana siswa-siswi tersebut susah berteman dan berbaur dengan teman-temannya, terlihat dari si pelakunya *bullying* dan egois atau ingin menang sendiri , cenderung pendiam, merasa berbeda dari teman-temannya. maka saya selaku guru BK sangat memberi motivasi, semangat, dan dukungan, penyesuaian dan arahan kepada ko rban *bullying* temen-temenya”

Peneliti mencari informasi terkait jumlah tenaga bimbingan dan konseling di SMPN 1 Mekakau Iilir selama dilakukannya penelitian, berdasarkan hal tersebut terdapat tiga orang guru bimbingan konseling. Hal tersebut peneliti uraikan berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK Ibu Ria Aprianti berikut ini:

“ada 3 guru BK disini, diantaranya saya sendiri Ria Aprianti menangani kelas VII, ibu Gustiana Evalia menangani siswa kelas VIII dan ibu Hera Apriani menangani siswa kelas IX. Dan mengenai bentuk *bullying* apa saja yang sering terjadi di SMPN 1 Mekakau Ilir “bentuk *bullying* yang sering terjadi di sekolah ini seperti memanggil dengan nama orang tua, mendiskriminasi karena berbeda ekonomi, memanggil dengan nama julukan, mengintimidasi psikis dan tindakan agresif.”⁶¹

Dengan demikian permasalahan tersebut dapat diberikan layanan konseling guru BK kepada siswa yang mengalami *bullying*. Membangun hubungan konseling yang melibatkan korban *bullying*, memperjelas dan mendefinisikan masalah, negoisasi kontrak. Hal tersebut peneliti uraikan berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK Ibu Ria Aprianti berikut ini:

“saya selaku guru bimbingan konseling BK selalu berusaha untuk bicara langsung dengan peserta didik entah itu dia pelaku atau korban dari *bully* untuk berusaha menyelesaikan permasalahan yang terjadi diantara para peserta didik, hal itu saya lakukan untuk mengurangi akan terjadinya perilaku *bully* pada peserta didik lain didalam sekolah ataupun diluar sekolah, bicara langsung dengan peserta didik merupakan tugas sebagai seorang guru bimbingan konseling (BK) dan saya berharap dengan melakukan kontak langsung dengan peserta didik dapat mengurangi perilaku *bully* yang ada di sekolah serta merubah sikap para peserta didik terkait perilaku-perilaku yang tidak menyenangkan. Saya memberikan layanan seperti ini supaya peserta didik dapat memahami bahwa sikap yang mereka lakukan kepada

⁶¹ Ria Aprianti, Guru BK di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 01 Mei 2023.

temannya sendiri tidak dapat dilakukan karena dapat membuat dampak negatif.”⁶²

Adapun faktor penyebab terjadinya perilaku *bullying* SMPN 1 Mekakau Ilir,

“pelaku *bullying* berasal dari keluarga yang *broken home* anak yang kurang mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya kemungkinan dapat memicu terjadinya perlakuan kurang baik anak terhadap orang lain, faktor lingkungan pertemanan yang kurang baik, media sosial juga menjadi faktor siswa melakukan perilaku *bullying*.”⁶³

Selama ini beberapa upaya telah dilakukan oleh sekolah bagi pelaku *bullying*, yaitu pemberian hukuman sanksi dan panggilan orang tua ke sekolah untuk bekerja sama memberikan penanganan. Sejauh ini hasil yang dicapai belum maksimal, karena perubahan sikap dan perilaku pelaku *bullying* hanya sementara. Karena mereka kembali mengulang perbuatannya dilain hari. Alternatif solusi untuk mengatasi masalah *bullying* anak di sekolah salah satunya dengan konseling behavioral. Konseling behavioral adalah suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional dan kepentingan tertentu. Dalam hal ini peneliti uraikan berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK Ibu Ria Aprianti berikut ini:

“sanksi yang diberikan kepada siswa yang melakukan perilaku *bullying* yaitu sanksi paling ringan mereka kami panggil untuk menghadap di ruang BK dan diberikan teguran serta nasihat, kalo ga jera juga kami kasih

⁶² Ria Aprianti, Guru BK di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 01 Mei 2023.

⁶³ Ria Aprianti, Guru BK di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 01 Mei 2023.

sanksi sedang berupa di skors selama beberapa hari, dan terakhir sanksi paling berat kalo kedua sanksi tadi ga ada efek jera juga untuk melakukan *bullying*, maka para pelaku dikeluarkan dari sekolah.”⁶⁴

Bullying menimbulkan dampak yang sangat merugikan, tidak hanya bagi korban tetapi juga bagi pelakunya pelaku *bullying* akan terperangkap dalam peran sebagai pelaku *bullying*, mereka tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, kurang cakap dalam memandang sesuatu dari perspektif lain, tidak memiliki empati, serta menganggap bahwa dirinya kuat dan disukai sehingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya di masa yang akan datang. Hal tersebut peneliti uraikan berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK Ibu Ria Aprianti berikut ini:

“dampak yang ditimbulkan dari perilaku *bullying* adalah bagi pelaku bisa mendapatkan sanksi hingga dikeluarkan dari sekolah, bagi korban adalah terganggunya kesehatan mentalnya kehilangan kepercayaan dirinya, menjadi pendiam, hingga trauma mendalam dan takut untuk masuk sekolah lagi.”⁶⁵

Dengan demikian tindak lanjut yang dibutuhkan peserta didik untuk mengurangi perilaku *bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir dengan teknik REBT yaitu teknik kognitif (pembentukan pekerjaan rumah), teknik efektif, teknik behavioristik. Hal tersebut peneliti uraikan berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK Ibu Ria Aprianti berikut ini:

“memberikan peraturan tertulis dan layanan informasi mengenai larangan perilaku *bullying* di sekolah ini, serta diterapkannya patroli keliling disetiap waktu istirahat

⁶⁴ Ria Aprianti, Guru BK di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 01 Mei 2023.

⁶⁵ Ria Aprianti, Guru BK di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 01 Mei 2023.

yang dilakukan oleh guru BK dan beberapa guru lainnya. Selain itu juga perlu adanya bimbingan klasikan yang lebih dalam lagi sehingga siswa memahami perilaku yang baik dan buruk, bisa juga memakai teknik konseling yang dimodifikasi lagi supaya siswa lebih termotivasi dalam mengurangi perilaku *bullying*.⁶⁶

Dalam hal ini guru BK bekerja sama dengan orang tua atau guru lain seperti wali kelas dalam menangani *bullying* pada siswa. Teknik konseling REBT untuk meminimalisir perilaku *bullying* layanan konseling *rational emotive behavior therapy* terhadap siswa perilaku *bullying* yang diberikannya oleh guru BK yaitu seperti yang telah diuraikan oleh guru BK Ibu Ria Aprianti berikut ini:

“iya benar, kami guru BK dan para guru lainnya bekerja sama dengan orang tua atau wali murid dalam menangani *bullying* yang terjadi pada siswa di sekolah ini, dan memberikan edukasi kepada para orang tua atau wali murid bahwa siapapun pelaku yang melakukan *bullying* tersebut akan diberikan sanksi tanpa pandang bulu. “dalam memberikan layanan konseling *rational emotive behavior therapy* terhadap siswa perilaku *bullying* dengan cara teknik berfikir rasional dan teknik perilaku.”⁶⁷

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan, dapat disimpulkan bahwa terdapat 3 guru BK yang bertugas disana, bentuk *bullying* yang sering terjadi yaitu dari yang ringan hingga tindakan anarkis, bimbingan yang diberikan yaitu memberikan layanan klasikal kepada peserta didik sehingga peserta didik dapat bersikap sewajarnya baik didalam lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan

⁶⁶ Ria Aprianti, Guru BK di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 01 Mei 2023.

⁶⁷ Ria Aprianti, Guru BK di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 01 Mei 2023.

sekolah, terdapat beberapa faktor penyebab terjadinya perilaku *bullying* baik dari segi eksternal pelaku atau internal, sanksi yang diberikan kepada siswa yang melakukan perilaku *bullying* ada tiga yaitu sanksi paling ringan, sanksi sedang dan sanksi paling berat, dampak yang ditimbulkan dari perilaku *bullying* adalah bagi pelaku bisa mendapatkan sanksi, bagi korban adalah terganggunya kesehatan mental, tindak lanjut yang dibutuhkan peserta didik untuk mengurangi perilaku *bullying* yaitu memberikan peraturan tertulis dan layanan informasi mengenai larangan perilaku *bullying* dan menerapkan patroli keliling, dalam menangani *bullying* guru BK dan para guru lainnya bekerja sama dengan orang tua dan wali murid, dan layanan konseling *rational emotive behavior therapy* terhadap siswa perilaku *bullying* dengan cara teknik berfikir rasional dan teknik perilaku.

dalam upaya

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa pelaku *bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan terdapat beberapa uraian yang di sampaikan oleh pelaku *bullying* diantaranya adalah:

sebelum peneliti mengetahui lebih lanjut permasalahan pelaku peneliti menanyakan poin pertama yaitu mengenai apa yang pelaku ketahui tentang *bullying*, berikut uraian yang disampaikan oleh pelaku *bullying*: “iya saya tahu, tapi menjadi kesenangan tersendiri kalo ngelakuin *bullying* itu hehe.”⁶⁸

⁶⁸ BT, Siswa Pelaku *Bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 03 Mei 2023.

selanjutnya peneliti melanjutkan pertanyaan kepada pelaku terkait beberapa hal yang langsung di uraikan oleh pelaku diantaranya pernah dibully teman, yang sering dibully, alasan membully, membully sendiri atau kelompok, perasaan pelaku setelah membully, apakah pelaku pernah dipanggil guru BK. berikut uraian yang disampaikan oleh pelaku *bullying*

“tidak pernah. Teman sekelas yang pendiam dan penampilannya yang ngga banget deh, aneh gitu kaya anak kutu buku gitu, jadi sasaran empuk untuk di *bully*. Karna beda sama kami, ga selevel, apalagi dari keluarga yang ga kaya iww ga banget ahaahah. kadang sendiri kadang segeng kak. Ada kesenangan tersendiri gitu hahaha, apalagi korbannya itu dah sampe nangis dan takut sama kami. Kadang kasihan sih kak, tapi gimana yaa hahha seru gitu kalo *bully* dia tu. Pernah, beberapa kali malah hampir tiap ngelakuin *bully* hahaa guru BK sampe apal sama kami. Ada 2 cara kak, teknik berfikir rasional dan teknik perilaku.”⁶⁹

Berdasarkan hasil wawancara dengan 6 siswa pelaku *bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan, dapat disimpulkan bahwapelaku *bullying* mengetahui apa yang mereka perbuat tapi tetap melakukannya, korban *bullying* adalah teman sekelas mereka yang pendiam dan kutu buku, alasan membully korban adalah untuk kesenangan semata, mereka melakukan *bullying* kadang sendiri kadang juga berkelompok, perasaan setelah membully korban adalah mereka bahagia, kadang kala mereka merasa kasihan pada korban, mereka pernah beberapa kali dipanggil guru BK karena melakukan *bullying* dan terdapat dua cara guru BK memberikan konseling *rational emotive behavior therapy*.

⁶⁹ DKB, Siswa Pelaku *Bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 03 Mei 2023.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 siswa korban *bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan mengenai apakah pernah mengalami *bullying*, apakah *bullying* itu dan diuraikan oleh korban *bullying* sebagai berikut:

“pernah, *bullying* itu perilaku yang dilakukan seseorang kepada orang lain yang berdampak negatif pada korban perilaku itu kak, contohnya saya, saya di *bully* sama BT dan gengnya itu kak, sampe sekarang saya masih trauma sama *bullying*, kadang masih ngerasa takut untuk berangkat sekolah, takut di*bully* lagi. bentuk *bullying* yang saya terima itu saya didiskriminasi karena saya berasal dari keluarga yang kurang mampu dan kadang saya lagi jalan trus kaki saya dijegal trus saya kesandung kak, sakit iya malu juga iya. saya seorang yang pemalu, susah untuk bergaul, pendiam dan tidak banyak teman, di kelas pun sedikit yang mau berteman dengan saya, saya bukan berasal dari keluarga yang berkecukupan, saya bersekolah pun mendapatkan keringanan biaya, kadang saya suka menunggak bayar SPP karena kondisi keuangan keluarga yang kadang cuma cukup untuk makan aja kak. hubungan dengan teman sekelas berjalan baik, cuma karna ada BT dan gengnya kadang beberapa teman lain yang tadinya ga *bully* ikut ngetawain juga, kan sedih kak. mereka ketawa bahagia kak saat *bully* kami, dan teman-teman yang melihat juga kadang ga bantuin tapi malah ikut ketawa. yang pastinya sedih banget, malu juga jadi bahan ketawa temen-temen yang lain, kok tega ya mereka padahal kami gada salah sama mereka. bersabar kak, karna gabisa ngelawan, dan percaya sama Allah kalo Allah ga tidur, biar Allah aja yang bales perbuatan mereka. angkat mempengaruhi kak, karna *bullying* yang saya terima, saya jadi trauma mendalam, saya takut untuk masuk sekolah lagi, takut untuk berinteraksi dengan teman-teman lainnya. Awalnya di sekolah dan di kelas saya sering diam dan

menyendiri dan terdapat beberapa kali tidak mengikuti pembelajaran, sampe saya gamau sekolah lagi.”⁷⁰

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 siswa korban *bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan, dapat disimpulkan bahwa korban pernah menerima *bullying* yang berdampak negatif pada korban tersebut, bentuk *bullying* diterima itu didiskriminasi dan tindakan agresif fisik, korban merupakan seorang yang pemalu dan tidak memiliki banyak teman juga berasal dari keluarga yang kurang mampu, hubungan dengan teman sekelas berjalan baik meski ada beberapa siswa lain yang ikut menertawakan korban meski tidak ikut melakukan *bullying* tersebut, reaksi saat pelaku melakukan *bullying* adalah para pelaku tertawa bahagia padahal yang mereka lakukan adalah sebuah kegiatan yang tidak seharusnya dilakukan, perasaan korban saat di *bully* merasa sedih dan malu hingga merasakan trauma mendalam bagi si korban, mengatasi perasaan akibat perilaku *bullying* dengan cara bersabar, karna korban tidak bisa melawan, *bullying* yang korban terima sangat mempengaruhi kehidupan secara pribadi, karna *bullying* diterima, korban mengalami trauma mendalam.

Berikut tahapan-tahapan konseling *rasional emotif behavior therapy* (REBT) sebagai metode yang digunakan:

1. Tahap Awal

Pada tahap awal, terdapat beberapa tahap, yaitu sebagai berikut:

- a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan korban *bullying*

⁷⁰ R, Siswa Korban *Bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 13 Mei 2023.

Pada tahap ini, peneliti melakukan pendekatan terhadap korban *bullying* setelah kejadian yang telah dialaminya hingga pelaksanaan konseling berakhir, pada tahap ini konselor melakukan dengan mengobrol serta melihat aktivitas kesehariannya sehingga terjalin hubungan yang baik terhadap korban *bullying* agar dapat dengan damai dan nyamannya menceritakan kehidupan yang dilaluinya.

b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Pada tahap ini peneliti dan korban *bullying* memperjelas dan mendefinisikan masalah yang di alami supaya peneliti mengetahui jelas kronologisnya permasalahannya. Dari hasil dan pengakuan dari korban *bullying* sendiri pada tahap ini bahwasanya sering mengalami kecemasan sosial ia benar-benar merasa cemas dan khawatir terhadap kritikan dari orang lain, rendah dalam bersosialisasi di lingkungan terdekat maupun lingkungan masyarakat. Pada tahap ini sejalan dengan perumusan masalah yang dijelaskan diatas setelah perumusan masalah maka peneliti merumuskan tujuan konseling individu dengan teknik *rational emotif behavior therapy* (REBT) dalam mengurangi kecemasan sosial pada korban *bullying* yang sedang dideritanya. Bahwasannya tujuan melakukan konseling ialah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.

c. Negosiasikan kontrak

Pada tahap ini konselor dan klien mendiskusikan waktu dan tempat selama proses konseling yaitu telah di sepakati proses pelaksanaan konseling dilakukan selama 1 kali proses perumusan masalah, 2 hari proses konseling dan melihat hasil dari proses evaluasi pasca konseling dan evaluasi jangka panjang pasca konseling yang dilakukan di alam terbuka dengan waktu 1x90 menit setiap pertemuan.

2. Tahap Tengah (Tahap Kerja)

Pada tahap ini konselor menjelaskan apa itu konseling *rasional emotif behavior therapy* (REBT) kepada klien korban *bullying* sebagai konseli. Konseling individu adalah proses pemberian bantuan kepada klien untuk memahami gaya hidup mereka yang unik dan membantu individu belajar untuk berfikir akan dirinya sendiri, orang lain, dan dunia luar untuk mencapai tugas-tugas kehidupan dengan keberanian dan minat sosial. Sedangkan teknik *rasional emotif behavior therapy* (REBT) adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Secara lebih lanjut pembentukan perkerjaan rumah dimana subjek berlatih mengubah pikirannya yang negatif menjadi positif, bermain peran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan secara lepas mengungkapkan dirinya sendiri, dan pemberian *reward* atau penghargaan.

Tahapan-tahapan konseling individu dengan teknik *rasional emotif behavior therapy* (REBT) dengan tiga teknik REBT yaitu sebagai berikut:

- a. Teknik kognitif (pembentukan perkerjaan rumah)

Proses dimana korban *bullying* diberi dalam bentuk tugas rumah seperti memberi PR, membantu orang tua ke kebun, memberi tugas agar membantu pekerjaan yang ada di rumah seperti menyapu, untuk melatih korban *bullying* membiasakan diri, untuk mengembangkan sikap tanggung jawab, dan kepercayaan pada diri sendiri. Dengan tugas rumah yang diberikan kepada korban *bullying* diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan yang tidak rasional atau tidak logis. Pelaksanaan tugas rumah yang diberikan konselor, dilaporkan oleh korban *bullying* dalam suatu pertemuan tatap muka langsung.

b. Teknik efektif

Proses dimana korban *bullying* bermain peran untuk perilaku tertentu agar menghilangkan perilaku korban *bullying* yang negatif. Dengan tujuan untuk mendorong kemampuan korban *bullying* mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya.

c. Teknik behavioristik

Pada proses terakhir untuk mendorong korban *bullying* kearah perilaku yang rasional dan logis dengan memberikan (*reward*) atau hukuman. Dengan tujuan untuk mengetahui sistem nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantikan sistem nilai yang positif, sebagai dorongan untuk korban *bullying* lebih baik lagi kedepannya. Untuk menangani masalah konseli yang mempunyai pemikiran irasional, Ellis memperkenalkan konsep dasar REBT mengikuti pola yang didasari teori ABC, teori ABC adalah teori tentang kepribadian individu

dari sudut pandang pendekatan REBT, kemudian ditambahkan dengan D dan E untuk mengetahui perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan.

3. Tahap Akhir

Berdasarkan hasil dilapangan awalnya korban *bullying* masih sangat pendiam, dan menganggap orang lain akan membencinya, tidak percaya diri, dan khawatir takut dinilai orang lain serta jarang melakukan aktivitas sosial seperti orang pada umumnya. Maka dapat diketahui setelah melakukan konseling, wawancara, dan observasi pada korban *bullying* sudah menjadi aktif, sudah melakukan aktivitas seperti orang pada umumnya, dan serta tidak mengurung diri di kamar lagi.⁷¹

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 siswa korban *bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan mengenai hasil yang dirasakan dari pelaksanaan bimbingan konseling teknik *rasional emotif behavior therapy* (REBT)? Jawaban yang diperoleh adalah:

“kemampuan saya tiba-tiba muncul, saya berfikir dan berfikir dan tidak mengecewakan, mula-mula saya ragu, saya belajar dan berketetapan hati bahwa saya mampu akhirnya saya tidak malu dan tidak seperti yang sudah-sudah.”⁷²

Pertanyaan yang sama diajukan kepada korban *bullying* yang lain dan jawaban yang diperoleh adalah:

⁷¹ Observasi Pada Pelaksanaan Konseling REBT Di SMPN 1 Mekakau Ilir, 13 Mei 2023

⁷² TS, Siswa Korban *Bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 13 Mei 2023.

“biasanya saya rendah diri, tetapi sata sekarang tidak merasa rendah diri lagi, saya telah yakin dan positif tentang diri saya sendiri dan segala sesuatunya telah berubah, saya merasa bahwa saya dapat berbicara lebih banyak tentang ilmu pengetahuan yang telah saya ketahui dan saya lebih percaya diri pada diri sendiri. Guru-guru saya mengetahuinya juga. Tampaknya seperti datangnya tiba-tiba dan keluar dari kegelapan kecahaya terang sehingga timbul harapan baru. Tiba-tiba saya menjadi manusia baru.”⁷³

Pertanyaan yang sama diajukan kepada korban *bullying* yang lain dan jawaban yang diperoleh adalah:

“Sekarang kawan-kawan saya tampak bersikap lebih baik kepada saya. Dan saya tidak lagi merasa terpencil, seperti yang sudah- sudah.Segala sesuatunya terasa lebih mudah dan lebih gampang dikerjakan.”⁷⁴

Pertanyaan yang sama diajukan kepada korban *bullying* yang lain dan jawaban yang diperoleh adalah:

“Rasanya saya lebih banyak mengetahui diri saya dibandingkan pada masa-masa lalu. Karena saya menjadi manusia baru maka teman-teman saya bersikap positif pada saya. Dan bagi saya perubahan itu tampaknya secara alamiah dan datang sendiri, setelah saya berusaha keras dan berfikir positif

⁷³ R, Siswa Korban *Bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 13 Mei 2023.

⁷⁴ DS, Siswa Korban *Bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 13 Mei 2023.

tentang diri saya, mungkin berkat doa dan usaha saya dibeberapa waktu lalu.”⁷⁵

Pertanyaan yang sama diajukan kepada korban *bullying* yang lain dan jawaban yang diperoleh adalah:

“Saya tidak ragu-ragu dan bimbang dalam mengambil segala keputusan serta saya dapat memanfaatkan apa yang menjadi kelebihan pada diri saya.”⁷⁶

Dari hasil pelaksanaan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *rasional emotif behavior therapy* (REBT) dapat disimpulkan bahwa sebelum melaksanakan layanan konseling dengan teknik *rasional emotif behavior therapy* (REBT) korban *bullying* sangat pendiam, berfikir irasional menganggap semua orang akan membencinya, tidak percaya diri, dan khawatir takut dinilai orang lain. Setelah dilakukan layanan konseling dengan teknik *rasional emotif behavior therapy* (REBT) korban *bullying* mulai percaya diri, mulai belajar tanggung jawab, yang paling penting korban *bullying* mulai berpikir rasional menganggap bahwa semua orang tidak membencinya hanya seberapa saja yang mengejeknya itu, dengan adanya layanan konsling dengan teknik *rasional emotif behavior therapy* (REBT) korban *bullying* mulai ingin melanjutkan sekolahnya lagi dan mulai merubah fikiran irasional menjadi rasional. Diperkuat dengan teori Memurut

⁷⁵ RK, Siswa Korban *Bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 13 Mei 2023.

⁷⁶ AP, Siswa Korban *Bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir, *Wawancara*, 13 Mei 2023.

Ellis, teknik *rasional emotif behavior therapy* (REBT) sebuah cara pendekatan dengan proses pengubah pikiran yang irasional menjadi rasional sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.⁷⁷

Berdasarkan hasil observasi penulis secara langsung di lapangan, tahapan-tahapan ini digunakan guru BK dalam proses terapi. pada tahap awal Membangun hubungan konseling yang melibatkan pelaku dan korban *bullying*, Pada tahap ini, peneliti melakukan pendekatan terhadap pelaku dan korban *bullying* setelah kejadian yang telah dialaminya hingga pelaksanaan konseling berakhir, pada tahap ini konselor melakukan dengan mengobrol serta melihat aktivitas kesehariannya sehingga terjalin hubungan yang baik terhadap korban *bullying* agar dapat dengan damai dan nyamannya menceritakan kehidupan yang dilaluinya. setelah melakukan pendekatan dengan siswa-siswi, guru BK memberikan arahan atau motivasi kepada siswa pelaku dan korban *bullying* tersebut, sehingga siswa mau bersekolah dan mau semangat lagi dalam menempuh pendidikan dan mampu meraih cita-citanya. jadi pada tahap ini bertujuann untuk menyadarkan siswa-siswi agar dapat merubah dan meninggalkan pola pikir yang tidak masuk akal nya, yang dapat merusak dan mengganggu pemikirannya sehingga dapat berdampak negative atau kurang baik untuk dirinya dan orang lain.⁷⁸

⁷⁷ Observasi Pada Pelaksanaan Konseling REBT Di SMPN 1 Mekakau Ilir, Ta Nggal 13 Mei 2023

⁷⁸ Observasi Pada Pelaksanaan Konseling REBT Di SMPN 1 Mekakau Ilir, Ta Nggal 13 Mei 2023

BAB IV

ANALISIS PENELITIAN

A. Analisis Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meminimalisir Prilaku *Bullying* Di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan

Berdasarkan paparan data dan temuan yang peneliti peroleh setelah melakukan penelitian dengan mengumpulkan data-data yang di perlukan sesuai rumusan masalah yang peneliti angkat, setelah melakukan observasi dan menjadikan siswa kelas VII di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan sebagai tempat lokasi penelitian, maka data-data dan temuan peneliti tersebut akan peneliti bahas di bab ini. Adapun pada bab ini peneliti akan mengungkapkan dan menganalisis terhadap penemuan peneliti yang ada di bab III. Adapun bahan kajian peneliti adalah: jenis-jenis *bullying* (studi kasus siswa kelas VII di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan) dan tehnik-tehnik *Rational Emotive Behavior Terapy* (REBT) terhadap siswa yang melakukan perundungan di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan.

1. Perilaku *Bullying* Pada Siswa Di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan

Perilaku *bullying* biasanya di tunjukkan unntuk mengolok-olok atau menghina, menyindir orang lain baik secara fisik maupun mental. Hal itu bisa berbentuk hinaan, pukulan, sindiran. Adapun perilaku *bullying* pada siswa kelas VII di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan yaitu memanggil dengan nama orang tua, mendiskriminasi karena berbeda ekonomi, memanggil dengan nama julukan, mengintimidasi psikis dan

tindakan agresif. Pelaksanaan program konseling individual dengan teknik *rational emotive behavior therapy* untuk meminimalisir perilaku *bullying* pada siswa di SMPN 1 Mekakau Iilir yang dilaksanakan tiga kali pertemuan yaitu 1 Mei, 3 Mei dan 13 Mei 2023.

Pertemuan dilakukan di sekolah siswa pelaku dan korban *bullying*. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengadakan observasi pendahuluan, agar mengetahui bagaimana siswa tersebut dalam melakukan dan mengalami *bullying*. Pelaku *bullying* dengan inisial BT, TK, UHM, DKB, FNA dan AS berjumlah 6 orang siswa di SMPN 1 Mekakau Iilir melakukan perilaku *bullying* kepada 5 orang siswa dengan inisial TS, R, DS, RK dan AP kadangkala secara berkelompok atau secara sendiri. Bentuk *bullying* yang sering terjadi yaitu dari yang ringan hingga tindakan anarkis. Hal tersebut menurut penuturan para pelaku terjadi karena berasal dari segi eksternal pelaku atau internal, dari segi eksternal dikarenakan pergaulan yang salah, menonton film perundungan yang dilakukan oleh siswa kepada siswa yang lain. Adapun sanksi yang diberikan kepada siswa yang melakukan perilaku *bullying* ada tiga yaitu pertama sanksi paling ringan berupa para pelaku *bullying* dipanggil untuk menghadap di ruang BK dan diberikan teguran serta nasihat bahwa perilaku tersebut tidak baik dilakukan kepada sesama manusia dan tidak boleh dilakukan apalagi oleh seorang pelajar, selanjutnya sanksi sedang berupa di skors selama beberapa hari untuk membuat para pelaku merasakan efek jera, dan terakhir sanksi paling berat jika diberi nasihat dan teguran masih belum jera, di skors juga belum jera untuk melakukan *bullying*, maka para pelaku dikeluarkan dari sekolah. Dampak yang ditimbulkan dari perilaku *bullying*

adalah bagi pelaku bisa mendapatkan sanksi dari yang paling ringan hingga paling berat. Tindak lanjut yang dibutuhkan peserta didik untuk mengurangi perilaku *bullying* yaitu memberikan peraturan tertulis dan layanan informasi mengenai larangan perilaku *bullying* dan menerapkan patroli keliling, dalam menangani *bullying* guru BK dan para guru lainnya bekerja sama dengan orang tua dan wali murid.

Pertemuan dilakukan di sekolah juga pada korban *bullying*. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengadakan observasi pendahuluan, agar mengetahui bagaimana siswa tersebut mengalami *bullying*. Siswa berjumlah 5 orang yang menjadi korban *bullying* dengan inisial TS, R, DS, RK dan AP. Bentuk *bullying* yang sering diterima yaitu dari yang ringan hingga tindakan anarkis. Hal tersebut menurut penuturan para korban bahwa mereka mengalami trauma dan kesehatan mental mereka terganggu dikarenakan perilaku *bullying* yang mereka terima. Menurut penuturan para korban *bullying*, awalnya di sekolah dan di kelas mereka sering diam dan menyendiri dan terdapat beberapa kali tidak mengikuti pembelajaran tanpa alasan, kemudian setelah mencari informasi apa yang terjadi ternyata siswa tersebut sudah tidak mau sekolah. Keinginan siswa korban *bullying* untuk tidak melanjutkan sekolah diakibatkan dari temannya yang *bully*, oleh karena itu guru BK mengundang siswa tersebut untuk datang ke ruang BK untuk menanyakan lebih mendalam perihal tersebut. Adapun dampak dari *bullying* yaitu dapat secara verbal seperti gugup bertemu orang banyak sehingga lebih memilih diam dan menyendiri, secara psikis yaitu mengalami kecemasan dan tidak mau bersekolah.

Dari data dan temuan di lapangan yang dijelaskan pada bab sebelumnya terkait dengan langkah-langkah konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam meminimalisir perilaku perundungan pada siswa di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan. Konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) memfokuskan pada perilaku yang sekarang dan menyatakan bahwa perilaku seseorang ditentukan oleh dirinya sendiri yang mesti dipertanggung jawabkan untuk mencapai perubahan yang total pada perilaku seseorang baik dalam pikiran dan bagaimana merasakan serta tindakannya. Konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) lebih kepada pengarahan atau bimbingan dan bukan proses penyembuhan kepada konselinya, sehingga konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) lebih mudah diterapkan dan tidak menghususkan suatu teknik tertentu dalam pelaksanaannya. Karena konsep penyampaianya lebih mudah bagi seseorang yang melakukan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) dan pula tidak menekankan pada teknik yang khusus sehingga mudah untuk diterapkan pada remaja-remaja. Penelitian yang dilakukan di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan menunjukkan adanya Langkah-langkah atau tehnik terapi realitas untuk meminimalisir perilaku perundungan (studi kasus siswa yang ada di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan) diantaranya tehnik berfikir secara rasional dan tehnik perilaku.

2. Teknik Berpikir Secara Rasional

Layanan konseling menggunakan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) teknik berfikir berfikir rasional yang dilaksanakan diawali guru

BK dengan membangun hubungan dengan siswa korban *bullying*. Kecemasan sosial yang dialami korban *bullying* terlihat saat guru BK datang lalu bertanya dan mereka menjawab dengan gemetar dan selalu menunduk saat ditanyakan alasan berhenti sekolah dan menjawab dengan suara pelan. Para korban *bullying* sangat ketakutan saat membahas mengenai *bullying* yang dialami, awalnya merasa takut dan khawatir untuk terbuka kepada guru BK, akan tetapi seiring berjalannya waktu akhirnya merasa nyaman ketika mengobrol bersama guru BK dan secara perlahan terbuka mengenai permasalahan yang dialami. Karena B menerima bahwa guru BK dapat membantunya dalam menangani masalah kecemasan sosial akibat *bullying*. Para korban menjelaskan merasa takut jika bertemu dengan teman-temannya, diri tidak berguna, tidak bisa fokus, tidak disukai semua orang sehingga selalu menghindari dari lingkungan dan tidak ingin melanjutkan sekolah karena merasa tidak ada yang mau menemani. Seiring dalam percakapan dengan para korban *bullying*, lalu guru BK memberikan arahan agar mereka dapat berfikir secara logis atau rasional, karena apa yang B pikirkan belum tentu menjadi nyata di masa yang akan datang dan tidak semua orang akan melakukan *bully* terhadap dia, kemudian setelah diberikan penguatan cara berfikir mereka dan diberikan tugas untuk membantu pemikirannya yang irasional yang mengakibatkan mereka susah fokus dalam melaksanakan kegiatan. Tugas rumah tersebut membantu para korban *bullying* untuk membiasakan diri, mengembangkan sikap tanggung jawab dan percaya atas dirinya sendiri. Tugas rumah yang telah diberikan diharapkan dapat membantu mereka untuk mengurangi pemikiran-pemikiran atau

perasaan yang tidak logis. Setelah beberapa hari melaksanakan tugas rumah para korban *bullying* melaporkan bahwa dirinya dalam berpikiran tidak logis sudah berkurang.

Suksesnya konseling individual dengan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) ini dapat dilihat dari evaluasi dimana siswa tersebut mengalami perubahan yang dirasakan setelah mengikuti konseling individual. Walaupun pada awalnya para korban *bullying* merasa khawatir dan menganggap orang lain akan membencinya, takut, gugup selalu berkeringat dan takut dinilai negatif oleh orang lain, tetapi dengan layanan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) ini membuat siswa yang mengalami *bullying* kembali aktif dan melakukan aktivitas seperti temannya yang lain sehingga sudah mau untuk melanjutkan sekolah. Dengan demikian, dengan meminimalisir perilaku *bullying* pada siswa disesuaikan dengan perilaku *bullying* yang dilakukan dan *bullying* yang diterima.

3. Teknik Perilaku

Layanan konseling menggunakan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) teknik perilaku yang dilaksanakan dengan cara guru BK memberikan pemahaman secara intensif supaya para korban *bullying* mengurangi rasa trauma agar dapat bersosialisasi dengan baik seperti orang-orang pada umumnya dengan menerapkan konseling *rational emotif behavior therapy* (REBT) untuk mengatasinya. Proses konseling yang diberikan kepada para korban *bullying* dengan memberi tugas rumah, bermain peran, memberikan (*reward*) atau hukuman (*punishment*),

kemudian diberikan pemahaman tentang bahwa manusia adalah makhluk sosial yang pasti membutuhkan orang lain dalam hidupnya mulai dari hal yang kecil hingga dari hal yang besar dalam hidup yang kita jalani.

Setelah menjalani proses konseling terhadap para korban *bullying* ia mengalami banyak perubahan yang baik pada dirinya sendiri seperti sudah mau berbicara dengan orang-orang terdekat terutama keluarga, lebih sabar, tidak mudah sensitif saat di ajak bicara, sudah mau keluar rumah (beraktivitas di luar rumah) seperti berolahraga (main voly), bermain dengan teman, dan ingin melanjutkan sekolah lagi), sudah mengetahui kelebihan diri, dikit demi sedikit mulai percaya diri walau kadang masih kurang percaya diri, sudah mau hidup bersosial dengan berinteraksi dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa gambaran setelah dilakukan konseling *rasional emotif behavior trapy* (REBT) melalui beri tugas rumah, bermain peran, dan memberi (*reward*) atau hukuman agar para korban *bullying* mampu menjalani hidup dan telah mempunyai perencanaan hidup yang jelas. Teknik perilaku dimana pra korban bermain peran untuk perilaku tertentu agar menghilangkan perilaku para pelaku *bullying* yang negatif. Dengan tujuan untuk mendorong kemampuan para korban *bullying* mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya. Teknik perilaku ini dapat mendorong para korban *bullying* kearah perilaku yang rasional dan logis dengan memberikan (*reward*) atau hukuman. Dengan tujuan untuk mengetahui sistem nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantikan sistem nilai yang fositif, sebagai dorongan untuk para korban *bullying* lebih baik lagi kedepannya.

4. Langkah-Langkah Konseling *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT)

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mewawancarai beberapa sumber mengenai gejala awal korban *bullying*. Pada waktu itu memprihatinkan, terutama korban *bullying* yang terperangkap dengan kondisi kecemasan sosial. Sedangkan kondisi korban *bullying* yang perlahan-lahan sudah membaik bahkan sekarang sudah mampu untuk keluar dari permasalahannya. Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Menurut Ellis, teknik *rasional emotif behavior therapy* (REBT) sebuah cara pendekatan dengan proses pengubah pikiran yang irasional menjadi rasional sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

Dengan demikian korban *bullying* menjalani proses konseling individu dengan teknik *rasional emotif behavior therapy* (REBT) dalam mengurangi kecemasan sosial. Dengan menggunakan tiga Teknik konseling *rasional emotif behavior therapy* (REBT) yang pertama teknik kognitif dimana korban *bullying* diberi dalam bentuk tugas rumah seperti memberi PR, membantu orang tua ke kebun, memberi tugas agar membantu pekerjaan yang ada di rumah seperti menyapu, untuk melatih korban *bullying* membiasakan diri, untuk mengembangkan sikap tanggung jawab, dan kepercayaan pada diri sendiri. Dengan tugas rumah yang diberikan kepada korban *bullying* diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan yang tidak rasional atau tidak logis. Yang kedua teknik afektif proses dimana korban *bullying* bermain peran untuk perilaku tertentu agar menghilangkan perilaku korban

bullying yang negatif. Dengan tujuan untuk mendorong kemampuan korban *bullying* mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya. Yang ketiga teknik behavioristik korban *bullying* kearah perilaku yang rasional dan logis dengan memberikan (*reward*) atau hukuman. Dengan tujuan untuk mengetahui sistem nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan mengantikan sistem nilai yang positif, sebagai dorongan untuk korban *bullying* lebih baik lagi kedepannya. Hal ini juga dijelaskan oleh Ellis untuk menangani masalah konseli yang mempunyai pemikiran irasional memperkenalkan konsep dasar *rasional emotif behavior therapy* (REBT) mengikuti pola yang didasari teori ABC, teori ABC adalah teori tentang kepribadian individu dari sudut pandang pendekatan REBT, kemudian ditambahnya dengan D dan E untuk mengetahui perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan.

B. Faktor Penghambat Dan Faktor Pendukung Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Di SMPN 1 Mekakau Ilir

Setiap proses konseling yang dilakukan oleh seseorang konselor entah itu menggunakan konseling perorangan, ataupun menggunakan tehnik-tehnik terapi REBT, akan ada kendala-kendala yang dihadapi oleh seorang yang berperan penting atau konseli baik itu kendala secara internal atau eksternal, kendala-kendala tersebut tentunya akan selalu menjadi bahan evaluasi orang yang berperan penting untuk melakukan proses konseli dengan tehnik-tehnik yang ada guna mencapai tingkat konseling yang bisa membantu klien menyelesaikan masalah yang di

deritanya. Adapun kendala-kendala yang di hadapi saat mengurangi perilaku perundungan dengan konseling individu dan terapi REBT pada Remaja yang ada di Dusun Tomber, Desa Labulia adalah:

Pada pembahasan ini, peneliti menguraikan hasil penelitian yang membahas terkait faktor penghambat dan faktor pendukung dalam penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) di SMPN 1 Mekakau Iilir, yaitu:

1. Faktor Penghambat Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Di SMPN 1 Mekakau Iilir

Pada pembahasan di atas, walaupun hasil penelitian dari penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying* di SMPN 1 Mekakau Iilir berhasil tetapi tidak menutup kemungkinan masih ada faktor hambatan dalam pelaksanaannya. Hal ini sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terdapat kendala dalam menerapkan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying* yang menyebabkan guru BK harus benar-benar serius dalam menangani setiap permasalahan siswi, dan proses konseling terlaksana semaksimal mungkin. Melalui hasil wawancara dengan Ibu Ria Aprianti S.Pd selaku guru BK di SMPN 1 Mekakau Iilir memaparkan bahwa kendala atau hambatan yang dialami pengurus guru BK dalam menerapkan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) ini yaitu bahwasanya penerapan konseling ini tidak bisa digunakan untuk siswa yang memiliki gangguan emosional karena dengan penerapan konseling ini siswa tidak akan mengalami perubahan

setelah terjadinya konseling karena siswa yang memiliki gangguan emosional harus memiliki layanan khusus tersendiri. Selanjutnya, guru BK menjelaskan bahwa pengaruh pertama yang menyebabkan anak tidak ada rasa percaya diri yakni karena lingkungan yang kedua yakni karena dengan lingkungan tersebut dia dan tidak mau merubah perilaku buruk tersebut. Faktor kendala lain yang menyebabkan *rational emotive behavior therapy* (REBT) ini sulit dilakukan yakni guru layanan BK di SMPN 1 Mekakau Ilir basic-nya bukan di layanan konseling pendidikan jadi harus benar-benar ekstra belajar untuk memberikan yang terbaik pada anak, karena bukanlah suatu yang gampang merubah pemikiran irasional menjadi rasional untuk mengubah emosi anak. Dari pendapat guru BK bahwasanya hambatan yang diterapkan oleh guru BK biasanya kurang paham atau kurang mengertinya terkait dengan teori dari pendekatan ini, karena Teori ini perlu dipahami. Jadi guru BK harus betul-betul paham memisahkan teori-teori tersebut. Guru BK juga mengungkapkan bahwasanya hambatan lain yang menyebabkan *rational emotive behavior therapy* (REBT) ini sulit diterapkan yakni tidak ada *follow up* atau kelanjutan dari guru BK yang terprosedur secara sistematis, lalu yang kedua yakni anak yang melakukan *bullying* di kelas biasanya juga terkait dengan masalah keluarga akan tetapi guru BK yang ingin mencampur urusan ke dalam masalah keluarga anak tersebut juga merasa kurang enak, jadi guru BK hanya memberikan afirmasi positif saja.

a. Kurangnya Perhatian Orang Tua

Peran orang tua dalam keluarga sangatlah penting, keluarga sebagai tempat pendidikan pertama dalam proses perkembangan setiap anak. Anak-anak memiliki kebutuhan dasar yang harus di penuhi orang tua. Orang tua sebagai individu sekaligus anggota keluarga sangat berperan dalam pembentukan pribadi anak, karena orang tua adalah panutan dan cerminan yang pertama kali mereka lihat dan mereka tiru sebelum mereka berpaling kepada lingkungan sekitarnya.

b. Kurangnya Sopan Santun Terhadap Orang Dewasa

Kurangnya sopan santun Dalam lingkungan pendidikan, peserta didik merupakan subjek dan objek pendidikan yang memerlukan bimbingan dari orang lain untuk membantu mengarahkan serta mengembangkan potensi yang dimilikinya serta membimbingnya menuju kedewasaan. Perilaku sopan santun dalam lingkungan sekolah telah diajarkan. Misalnya komunikasi dan pembelajaran moral serta disiplin kepada remaja sering menghadapi kesulitan karena remaja sekarang lebih berani dan kasar dalam berperilaku. Remaja sangat lebih kritis tetapi sering tidak pada tempatnya serta lebih emosional. Remaja juga cenderung kurang menghargai teman, orangtua, bahkan gurunya di sekolah maupun masyarakat. Beberapa orangtua sekarang juga mengalami kesulitan di rumah dalam mendidik anak-anaknya dalam hal tatakrama dan menanamkan nilai kesantunan. Sifat dan perilaku yang ditunjukkan oleh remaja seringkali dianggap cerminan dari bagaimana orangtuanya mendidik. Jika remaja nakal dan tidak

sopan, maka mungkin orang akan menyangka bahwa orang tuanya tidak bagus dalam hal mendidik. Begitu pula jika anak itu tumbuh sopan dan cerdas, orang tua akan bangga terhadap anaknya. Hal ini tergantung dari bagaimana sikap kita dalam mendidik anak sejak dini, agar remaja pada saat ini dapat memahami bagaimana perilaku sopan santun yang baik di masyarakat. Sopan santun adalah sikap perilaku seseorang yang merupakan kebiasaan yang disepakati dan diterima dalam lingkungan pergaulan. Bagi remaja sopan santun merupakan perwujudan budi pekerti luhur yang diperoleh melalui pendidikan dan latihan dari berbagai orang dalam kedudukannya masing-masing seperti orang tua dan guru, para pemuka agama dan masyarakat umum, tulisan-tulisan dan hasil karya para orang bijak.

2. Faktor Pendukung Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Di SMPN 1 Mekakau Ilir

Adapun faktor pendukung dalam menerapkan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying* di SMPN 1 Mekakau Ilir melalui hasil wawancara dengan Ibu Ria Aprianti S.Pd selaku guru BK memaparkan bahwa faktor pendukung yang dialami guru BK dalam menerapkan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) yaitu adanya kerja sama antara guru BK dengan wali kelas, untuk dapat memantau kegiatan yang dilakukan siswa yang bertujuan untuk pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam meminimalisir perilaku *bullying* dan juga memberikan

pemahaman untuk tidak melakukan *bullying*. Hambatan dan pendukung penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *bullying* siswa di SMPN 1 Mekakau Iilir bisa teratasi salah satunya dengan adanya kerja sama yang baik antara semua warga sekolah dalam menangani siswa yang melakukan *bullying*. Karena lingkungan sekolah sangat berpengaruh terhadap kemajuan perubahan pola pikir siswa, hal ini sesuai dengan dokumentasi yang ada di SMPN 1 Mekakau Iilir terkait dengan mekanisme kerja setiap warga sekolah.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dilapangan dan hasil analisis bab IV, maka peneliti menyimpulkan bahwa penelitian dengan judul Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meminimalisir Prilaku *Bullying* Di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan dilakukan dengan dua tehnik yaitu: tehnik berfikir secara rational yaitu analisis peristiwa yang spesifik untuk mengajarkan klien bagaimana cara membuka dan memperdebatkan keyakinan yang tidak rasional yang biasa digunakan pada sesi pertama dan setelah klien mendapatkan idenya maka membawanya sebagai pekerjaan rumah. Strategi yang paling penting dalam REBT adalah pekerjaan rumah, kegiatan yang termasuk di dalamnya adalah aktivitas membaca, latihan menolong diri sendiri, menulis dan pengalaman aktivitas. Tehnik prilaku yaitu: menantang keyakinan yang menimbulkan perilaku yang beresiko dan membahayakan, ketika alasan yang dikatakan dari hasil tidak ada garansinya maka mereka memiliki kesempatan yang berharga. Pelaksanaan konseling REBT ini dinilai memberikan hasil yang baik dan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

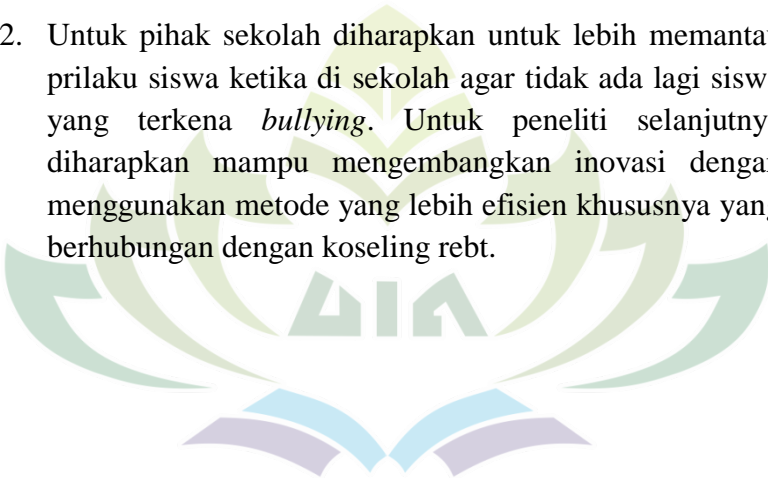
B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat direkomendasikan bahwa harapan peneliti agar skripsi ini

dapat bermanfaat bagi semua pihak, maka peneliti ingin menyampaikan saran-saran

Berikut:

1. Kepada guru BK diharapkan melakukan penanganan dan memberi perhatian lebih, motivasi dan arahan kepada siswa-siswi sejak dini jika menemukan siswa yang lebih tertutup sehingga aktifitasnya dan interaksi sosial mereka disekolah tidak terganggu. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah konseling *rational emotive behavior therapy* (rebt)
2. Untuk pihak sekolah diharapkan untuk lebih memantau perilaku siswa ketika di sekolah agar tidak ada lagi siswa yang terkena *bullying*. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan inovasi dengan menggunakan metode yang lebih efisien khususnya yang berhubungan dengan konseling rebt.



DAFTAR RUJUKAN

Sumber Buku

American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fourth Edition, Text Revision, (Arlington VA, 2000).

Anas Salahudin, *Bimbingan Dan Konseling*, Penerbit CV Pustaka Setia, Bandung 2010.

AndiPriyatna, *Lets End Bullying Memahami, Mencegahdan Mengatasi Bullying* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010).

Barbara Coloroso, *Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU)*, (Jakarta: PT. Ikrar Mandiri abadi, 2007).

Firmansyah, Fitriawan Arif. Peran Guru Dalam Penanganan Dan Pencegahan Bullying di Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Al Husna*, Desember 2021, hal 205-216.

Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988).

Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016).

Haris Hardiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010).

Hartono dan Boy Soedarmadji, *PsikologiKonseling*, (Jakarta: Kencana, 2012).

Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011).

Kartini Kartono, *Pengantar Metode Riset Sosial*, (Bandung : Mandar Maju, Cet. Ke VII).

Kustiyono, *Masalah Dan Pencegahan Bullying PadaAnakSekolah*, 2019.

Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda karya, 2005.

Lukman Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Apollo, 2007).

LutfiArya, *Melawan Bullying* (Mojokerto, 2018).

Milles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992.

Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011).

Nasir, Amin. *Konseling Behavioral: Solusi Alternatif Mengatasi Bullying Anak Di Sekolah*, Vol. 2, No. 2, Juli-Desember 2018, hal. 80. Olweus, *Bullying at School*, (Australia: Blackwell, 1994).

P.R. Astuti, *Meredam Bullying (3 Cara Efektif Mengatasi Kekerasan Pada Anak)*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2008).

Salman Harun, *Al-Qur'an dan Hadist*, Yudhistira.

Samsu Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, Amzah Jakarta, 2010.

Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teoridan Praktek*, Cet.7 (Bandung: Alfabeta, 2014).

Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Citra, 2006).

Syamsu Yusuf (2005), *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, PT Rajagrafindo, Jakarta, 2009.

Wahab, *Tujuan Penerapan Program*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2008).

W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT. Gramedia, 2007).

Yayasan Semai Jiwa Amini, *Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak* (Jakarta: Grasindo, 2008).

Syamsu Yusuf Dan N Junika, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, Rosdakarya Bandung, 2005.

Sumber Jurnal

Herson Verlindendan Thomas, “Perilaku Bullying: Asesmen Multidimensi dan Intervensi Sosial” *Jurnal Psikologi*, Undip Vol. 11, No. 2, (Oktober 2012).

M.S. Afroz Jan, “Bullying in Elementary Schools: Its Causes and Effects on Students”, *Journal of Education and Practice*, Vol.6, No.19, 2015.

Masdin, Fenomena Bullying Dalam Pendidikan, *Jurnal Al-Ta'dib* Vol. 6 No. 2 Juli-Desember 2013. Nurul Hidayati, “Bullying pada Anak: Analisis dan Alternatif Solusi”, *INSAN*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, Vol.1, No. 01, (April 2012).

Surelina, “Perilaku *Bullying* (Perundungan Pada Anak dan Remaja),” *Jurnal CDK*, Vol. 43, No. 1, (2016).

Wulandari, Dea Rakhimafa. Penanganan Bullying Melalui Penguatan Karakter Pada Anak Usia Sekolah Dasar, *Jurnal Paradigma*, Volume 14, Nomor 01, November 2022.

Sumber Skripsi

Skripsi Dede Misybah Fauziah, NPM 1211080006, Jurusan Bimbingan Konseling, Institute Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung, pada tahun 2016 dengan judul “Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Teknik *Homework Assignment* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* Di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2016/1017”.

Skripsi Dini Eka Nurma Kumala, NPM 14220008, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Raden Sunan Kali Jaga Yogyakarta pada tahun 2019, dengan judul “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa MTS Negeri 10 Sleman”.

Skripsi Nur Mahfud, NPM 1403010059, Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Magelang pada tahun 2019. Dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Dampak *Bullying* Disekolah”.

Miftakulkhoiriyah,

upayakonselingdalammenanganikorbankekerasanpadaana kdilembagaadvokasiperempuandammarbandarlampung,
(skripsi, uinradenintan lampung,2018), 17.

Pralaska, Fata Shohibudin. Keefektipan Layanan Konseling Kelompok Dengan Tehnik *Rational Emotive Behavior*

Therapy Dalam Mengatasi Agresifitas Siswa Di Pindok Pesantren Assalafy Putra AL Asror Patemon Gunung Pati Semarang”, Skripsi, Bimbingan Dan Konseling Pakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2019

Sumber Undang-Undang

Undang-Undang SIKDIKNAS (Sistem Pendidikan Nasional), UU RI No. 20 Th 2003: Jakarta, Sinar Grafika.

Wawancara

Aprianti, Ria.wawancara:2023. KonselingRebt, SMPN 1 Mekakau Ilir

BT, Siswa Pelaku *bullying*, wawancara:2023, SMPN 1 Mekakau Ilir

TK, Siswa Pelaku *Bullying* wawancara:2023, SMPN 1 Mekakau Ilir

UHM, Siswa Pelaku *Bullying*. wawancara:2023, SMPN 1 Mekakau Ilir

DKB, Siswa Pelaku *Bullying* wawancara:2023, SMPN 1 Mekakau Ilir

FNA, Siswa Pelaku *Bullying*. wawancara:2023, SMPN 1 Mekakau Ilir

AS, Siswa Pelaku *Bullying* wawancara:2023, SMPN 1 Mekakau Ilir

TS, Siswa Korban *Bullying* wawancara:2023, SMPN 1 Mekakau Ilir

R, Siswa Korban *Bullying* wawancara:2023, SMPN 1 Mekakau Ilir

- DS, Siswa Korban *Bullying* wawancara:2023, SMPN 1
Mekakau Ilir
- RK, Siswa Korban *Bullying* wawancara:2023, SMPN 1
Mekakau Ilir
- AP, Siswa Korban *Bullying* wawancara:2023, SMPN 1
Mekakau Ilir

