

## **RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENANGANI KECEMASAN SOSIAL KORBAN BULLYING**

**Ayu Dwi Melati<sup>1</sup>, Siti Fatimah<sup>2</sup>, Ardian Renata Manuardi<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>ayudm21@gmail.com, <sup>2</sup>sitifatimah432@ikipsiliwangi.ac.id, <sup>3</sup>ardianrenata@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
IKIP Siliwangi

### **Abstract**

*Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is one of the therapy to change irrational thoughts into rational ones. Purpose of this study is to determine the technique of rational emotive behavior therapy in dealing with social anxiety of victims of bullying on students. One of the consequences of bullying behavior is social anxiety, therefore victims of bullying must be dealt with immediately. Therapy lasted for six meetings with a time of 45 minutes each counseling. These research subjects were students of class XII SMA. The type of research was used descriptive qualitative with data collection through the observation, interviews, and documentation of counseling results. The results of this study are the use of rational emotive behavior therapy with three techniques can handle the anxiety of victims of bullying in students. This is evident from the changes after the implementation of counseling services, students can think more logically and want to go back school.*

**Keywords:** : *Anxiety Social, Bullying, Rational emotive behavior therapy.*

### **Abstrak**

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yaitu terapi untuk merubah pikiran irasional menjadi rasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik rational emotive behavior therapy dalam menangani kecemasan sosial korban bullying pada siswa. Salah satu akibat dari perilaku bullying yaitu kecemasan sosial, maka dari itu korban bullying harus segera ditangani. Terapi berlangsung selama enam kali pertemuan dengan waktu 45 menit setiap pertemuan. Subjek penelitian yaitu siswa kelas XII SMA. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi hasil konseling. Hasil penelitian ini yaitu penggunaan rational emotive behavior therapy dengan tiga teknik dapat menangani kecemasan korban bullying pada siswa. Hal itu terbukti dari perubahan setelah dilaksanakannya layanan konseling, siswa dapat berpikir secara lebih logis dan ingin kembali lagi bersekolah.

**Kata Kunci:** Kecemasan Sosial, *Bullying, Rational Emotive Behavior Therapy.*

---

## **PENDAHULUAN**

Permasalahan di kalangan remaja sangat banyak di zaman sekarang, terutama pada dunia pendidikan. Dari sekian banyaknya permasalahan salah satunya adalah perilaku bullying. kasus bullying biasanya banyak ditemukan di sekolah, salah satu faktornya yaitu pelaku mencari perhatian atau ingin dilihat sebagai dominan dari korbannya (Ariyani, Oktapiani E, Fatimah S, 2018). Bullying adalah Tindakan atau perilaku berulang yang secara fisik dan

mental melukai orang lain (Syah Erwan M, 2017). Perilaku bullying biasanya melibatkan dua orang atau lebih yaitu adanya pelaku dan korban bullying. Bullying memiliki dampak yang sangat banyak bagi korbannya seperti khawatir, menyakiti diri sendiri, depresi, tidak bisa tidur nyenyak karena selalu memikirkan hal-hal yang tidak penting dan mengakibatkan kecemasan sosial bagi korban bullying. Korban intimidasi sering mengalami kecemasan, rasa malu, kemarahan, dan kesedihan yang sulit untuk diungkapkan. Bullying mengakibatkan kecemasan sosial tersebut diperkuat oleh studi Onyekuru dan Ugwu (2017) memperlihatkan adanya hubungan kecemasan sosial dan sikap bullying.

Kecemasan merupakan reaksi yang wajar dan dialami oleh siapapun, karena cemas merupakan respon untuk situasi yang dianggap tidak aman atau membahayakan (Oktapiani N dan Putri A, 2018). Kecemasan sosial merupakan ketakutan akan satu atau lebih situasi perilaku sosial dan tidak jarang dirasakan oleh sebagian siswa. Kecemasan ini tentunya akan merugikan bagi siswa jika dibiarkan (Lathifah M, Hardiyanto F A, 2020). Adapun aspek kecemasan sosial yaitu ketakutan terhadap evaluasi negatif dari teman sebaya, menghindari dari kesulitan-kesulitan yang baru dan menghindari dari umum (Rhadiyah, 2020). Penyebab dari kecemasan sosial menurut Leary itu bisa karena orang yang tidak dikenal, evaluasi diri, pengalaman dari masalah, harga diri, genetic (Elzahra, 2018).

Kecemasan yang dialami oleh siswa salah satunya adalah akibat dari tindakan agresif yang dilakukan oleh teman-temannya (Febriana B, 2017). Bagi siswa yang pernah mengalami bully akan mengalami rasa cemas jika bertemu dengan pelaku bullying. Dalam hal ini, korban bullying seringkali tidak bisa membela diri akibat dari mengalami gangguan mental atau fisik. Mereka cenderung mengalami khawatir dalam waktu lama tentang penghinaan dan situasi yang memalukan ketika melihat situasi sosial (Elfina P, 2016). Gangguan kecemasan pada korban bullying berakibatkan anak enggan bersekolah karena kecemasan bullying selalu ada di dalam pikiran dan keseharian anak lebih suka menyendiri daripada hang out bareng teman dan rasa percaya diri anak setelah dibully menjadi berkurang drastic (Juliana dkk, 2020).

Penanganan untuk korban bullying yang mengalami kecemasan sosial harus dilakukan segera mungkin untuk meminimalkan banyaknya dampak. Terapi yang dapat digunakan untuk menangani kecemasan sosial yaitu rational emotive behavior therapy. Menurut Corey (Nova Erlina dkk, 2016) rational emotive behavior therapy yaitu mencari solusi untuk fokus pada aspek berpikir, penilaian, keputusan dan arah, daripada berurusan dengan perasaan.

Tujuan utama konseling individual menggunakan teknik rebt adalah untuk menolong klien memahami hidup mereka dapat lebih produktif dan logis (Thahir A dan Rizkiyani D, 2016). Teknik rational emotive behavior therapy dalam menangani korban bullying kecemasan sosial 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. Penelitian yang dilakukan Syah Erwan M rebt terbukti memiliki pengaruh dan efektif untuk menurunkan kecemasan pada korban bullying, rebt dapat membuat siswa percaya diri dan dapat bersosialisasi dengan baik kembali (2017).

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, pendekatan rational emotive behavior therapy dalam penelitian ini merupakan teknik kognitif, emotive dan behavior. Karena menurut Ellis (Bradley T, 2016) 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.

## **METODE**

Penelitian ini mengkaji tentang rational emotive behavior therapy dalam menangani korban bullying yang merasakan kecemasan. Metode dalam studi ini yaitu kualitatif deskriptif, dimana penelitian bukan untuk membuat perbandingan ataupun menghubungkan variabel lainnya, akan tetapi untuk menemukan variabel nilai mandiri, baik satu atau lebih. Dalam penelitian ini siswanya merupakan siswa SMA Negeri 2 Padalarang yang berjumlah satu orang yang mengalami kecemasan sosial. Dalam penelitian ini, alat pengumpulan data berupa wawancara didukung oleh observasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menurut La Greca dan Lopez kecemasan sosial adalah pengalaman rasa khawatir, kecemasan, ketakutan akan situasi sosial, dan takut dihakimi oleh orang lain (Agus Jatmiko, 2016). Bullying merupakan sikap agresif yang terdapat aspek yang disengaja atau tidak sengaja ketidakseimbangan fisik, kognitif atau usia haus kekuasaan, status sosial dan kemampuan untuk mendominasi, menyakiti atau menghilangkan, dan itu berulang kali dilakukan oleh satu atau

lebih anak dengan anak muda lainnya (Juliana A, Saputri I, 2020). Beberapa faktor penyebab bullying yaitu keluarga, sekolah, lingkungan sosial, tayangan televisi dan kelompok sebaya. Tidak hanya itu, pernyataan di atas didukung oleh penelitian Ningsih, Hidayat, and Setiyowati (2016) yang mengatakan bahwa berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, *Cinematherapy* mempengaruhi positif terhadap kenaikan motivasi siswa yang mempunyai motivasi diri rendah. *Cinematherapy* bisa diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah dan menjadi salah satu alternatif penindakan buat menanggulangi siswa yang hadapi permasalahan rendahnya motivasi.

Corey mengatakan bahwa rational emotive behavior therapy adalah pendekatan dalam konseling maupun psikoterapi, therapy ini diberikan kepada klien yang memiliki pikiran maupun keyakinan yang tidak logis terhadap peristiwa hidup yang dialaminya (Kohar A M, Mujahid I, 2017). *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah psikoterapi yang ditujukan untuk klien yang cemas tujuannya mengurangi keyakinan irasional dan memperkuat keyakinan rasional yang diharapkan (Sari K, Wardani K L, 2018).

Implementasi tahapan layanan konseling menggunakan rebt menurut Corey G (2013) antara lain:

- a. Memperlihatkan kepada konseli masalah yang sedang dihadapi berhubungan dengan keyakinan irasional sehingga dapat belajar merubah keyakinan yang irasional tersebut menjadi rasional.
- b. Menyadarkan konseli dengan memperlihatkan gangguan emosional yang dipertahankan untuk menguasai dirinya agar berfikir irasional,
- c. Memperbaiki dan meninggalkan pikiran irasional agar konseli dapat merubah pikiran yang jelek menjadi lebih baik.
- d. Memperkuat filosofis dalam hidupnya yang rasional, sehingga dapat menolak fikiran yang irasional yang akan masuk ke dalam dirinya.

Pelaksanaan program konseling individual dengan teknik rational emotive behavior therapy dalam menangani cemas pada korban bullying di SMA Negeri 2 Padalarang semester gasal 2021/2022 yang dilaksanakan enam kali pertemuan yaitu 28, 29, 30 Juli dan 2, 4, 6 Agustus 2021. Pertemuan dilakukan di rumah siswa korban bullying karena siswa yang tidak mau menghadiri undangan guru BK untuk ke sekolah sehingga dilaksanakan home visit. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengadakan observasi pendahuluan, agar mengetahui bagaimana siswa tersebut dalam mengalami kecemasan sosial.

Pada awalnya siswa B di sekolah sering diam dan menyendiri pada saat sebelum pandemi dan saat memasuki masa pandemi B terdapat beberapa kali tidak mengikuti pembelajaran daring tanpa alasan, kemudian setelah mencari informasi apa yang terjadi ternyata siswa B sudah tidak mau sekolah. Keinginan B untuk tidak melanjutkan sekolah diakibatkan dari temannya yang membully, oleh karena itu guru BK mengundang siswa tersebut untuk datang ke sekolah akan tetapi siswa tersebut tidak mau, sehingga guru BK melakukan home visit untuk melaksanakan bimbingan konseling 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 (Samsudi A M dan Muhid A, 2020).

Layanan konseling individu menggunakan teknik rational emotive behavior therapy yang dilaksanakan di rumahnya diawali guru BK dengan membangun hubungan dengan siswa tersebut. Kecemasan sosial yang dialami B terlihat saat guru BK datang lalu bertanya dan B menjawab dengan gemetar dan selalu menunduk saat ditanyakan alasan berhenti sekolah dan menjawab dengan suara pelan. B sangat ketakutan saat membahas mengenai bullying yang B alami, B awalnya merasa takut dan khawatir untuk terbuka kepada guru BK, akan tetapi seiring berjalannya waktu akhirnya B merasa nyaman ketika mengobrol bersama guru BK dan secara perlahan terbuka mengenai permasalahan yang B alami. Karena B menerima bahwa guru BK dapat membantunya dalam menangani masalah kecemasan sosial akibat bullying.

B menjelaskan merasa takut jika bertemu dengan teman-temannya, diri tidak berguna, tidak bisa fokus, tidak disukai semua orang sehingga B selalu menghindari dari lingkungan dan tidak ingin melanjutkan sekolah karena merasa B tidak ada yang mau menemani. Seiring dalam percakapan B lalu guru BK memberikan arahan agar siswa B 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 B diberikan tugas untuk membantu pemikirannya yang irasional yang mengakibatkan B susah fokus dalam melaksanakan kegiatan.

Tugas rumah tersebut membantu B untuk membiasakan diri, mengembangkan sikap tanggung jawab dan percaya atas dirinya sendiri. Tugas rumah yang telah diberikan diharapkan dapat membantu B untuk mengurangi pemikiran-pemikiran atau perasaan yang tidak logis. Setelah beberapa hari melaksanakan tugas rumah B melaporkan bahwa dirinya dalam berpikiran tidak logis sudah berkurang. Kemudian selain tugas rumah guru BK juga

menggunakan teknik emotif untuk menangani kecemasan sosial tersebut dengan bermain peran, bermain peran dilakukan B untuk membantu menghilangkan perilaku B yang negatif, dimana teknik ini dapat membantu B mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya. Setelah mengikuti teknik emotif dengan bermain peran, guru BK memberikan reward yang bertujuan untuk mengetahui nilai keyakinan irasional yang dialami B.

Suksesnya konseling individual dengan teknik rational emotive behavior ini dapat dilihat dari evaluasi dimana siswa tersebut mengalami perubahan yang dirasakan setelah mengikuti konseling individual. Walaupun pada awalnya B merasa khawatir dan menganggap orang lain akan membencinya, takut, gugup selalu berkeringat dan takut dinilai negatif oleh orang lain, tetapi dengan layanan konseling individual teknik rational emotive behavior ini membuat siswa yang mengalami kecemasan sosial kembali aktif dan melakukan aktivitas seperti temannya yang lain sehingga B sudah mau untuk melanjutkan sekolah.

Adapun kendala dalam penelitian ini yaitu tidak ada struktur atau infrastruktur di rumah siswa membuat konseling individual menjadi kurang fokus karena dilaksanakan di ruang tamu, sehingga beberapa kali keluarga lewat melalui ruang tamu membuat siswa menjadi malu dan kurang fokus.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan dari kegiatan konseling individu menggunakan teknik rational emotive behavior therapy dalam menangani kecemasan sosial korban bullying cukup memberikan perubahan pada siswa. Sebelum diberikannya layanan siswa tidak mau sekolah karena merasa takut dan khawatir, tidak percaya diri karena merasa bahwa dirinya tidak berguna dan dipandang negatif. Maka dengan itu, persoalan yang dialami siswa dapat diatasi dengan diberikannya layanan tersebut menggunakan teknik kognitif, teknik emotif dan teknik behavior dengan maksud untuk mengubah pikiran yang tidak logis menjadi logis atau rasional. Setelah dilaksanakannya layanan konseling siswa penurunan kecemasan yang dialami dapat dilihat dari siswa yang sudah mau ikut pembelajaran dan sudah bisa menyesuaikan dirinya saat pembelajaran.

**REFERENSI**

- Artyarini, Oktapiani E, Fatimah S. (2018). "Penerapan Teknik Role Playing Dalam Mengurangi Perilaku Bullying Pada Peserta Didik Mts". *Fokus*. 1(2). 94-122.
- Bradley T. Erford. (2016). "40 Teknik Yang Harus Diketahui Konselor". Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Febriana B. (2017). "Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Melalui Terapi Kognitif". *Indonesian Journal Of Nursing Practices*. 1(2): 1-8.
- Hardiyanti F A, Lathifah M. (2020). "Konseling Kelompok restructuring cognitive efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 4(2): 161-168.
- Juliana A, Saputri I. (2020). "Keadaan psikologis anak korban bullying di desa padang bulan muara soro". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 5(2): 234-239.
- Kohar A M, Mujahid A. (2017). "Bimbingan Dan Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy". *Al-Balagh Jurnal Dakwah dan Komunikasi*. 2(1): 118
- Nova Erlina, Devi Novita S. (2016). "Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta didik Kelas VIII SMP N 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 03(2): 303-316.
- Oktapiani N, P Putri A. (2018). "Gangguan kecemasan sosial dengan menggunakan pendekatan teknik rasional emotif terapi". Vol. 1, No. 6.
- Onyekuru, B. U., Ugwu C J. (2017). "Bullying as a correlate of anxiety among secondary school students in imo state: the counseling implication". *American Journal Of Education Research*. 5: 103-108.
- Samsudi A M, Muhid A. (2020). "Efek Bullying Terhadap Proses Belajar Siswa". *SCAFFOLDING: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*. 2(2). 122-133.
- Sari K D, Wardani K L. (2018). "Analisa Kemampuan Mengontrol Marah Ditinjau Dari Penerapan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Pada Kliem Skizofrenia Di UPT Bina Laras Kras Kediti" *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 7(2): 59.
- Syah Erwan M. (2017). "Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Korban Bullying Pada Siswa SMA". *Tajdidukasi*. 7(2): 155-164.
- Thahir A, Rizkiyani D. (2016). "Pengaruh konseling rational emotive behavioral therapy dalam mengurangi kecemasan pesera didik kelas VII SMP Gajah Mada Bandar Lampung". *Jurnal*. 03(2): 197-206.