

## Konseling Individu Pendekatan REBT: Meningkatkan *Achievement* Siswa Korban *Bullying*

Ilham Taufik<sup>1</sup>, Ginanjar Prasetyanto<sup>2</sup>

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas KH. Mukhtar Syafaat Banyuwangi<sup>1,2</sup>

Email: [ilhamyakan86@gmail.com](mailto:ilhamyakan86@gmail.com)

Email: [ginanjar@iaida.ac.id](mailto:ginanjar@iaida.ac.id)

---

Article Info	ABSTRACT
<p><b>Article history:</b> Submitted: 01 June 2025 Accepted: 13 June 2025 Published: 17 June 2025</p>	<p><i>Bullying is a serious issue in education that negatively affects students' emotional, social, and academic well-being. This study aims to explore the effectiveness of individual counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in improving the learning motivation (achievement) of students who have been victims of bullying. The research employed a qualitative method with a case study approach involving a student from SMAN 1 Muncar, Banyuwangi, who experienced bullying and exhibited decreased academic performance along with psychological issues. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The REBT counseling process was implemented through seven stages, starting from identifying the client's self-talk to evaluating rational beliefs and behavioral changes. The findings reveal that the REBT approach is effective in helping bullying victims recognize and replace irrational beliefs, improve emotional well-being, and restore enthusiasm and motivation to learn. These results underscore the importance of REBT as a psychological intervention to support the recovery of students traumatized by bullying.</i></p>
<p><b>Keyword:</b> Bullying, Individual Counseling, REBT, Learning Motivation, Students.</p>	<p><b>Abstrak</b> Bullying merupakan permasalahan serius di dunia pendidikan yang berdampak negatif terhadap aspek emosional, sosial, dan akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan motivasi belajar (<i>achievement</i>) siswa korban bullying. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada seorang siswa di SMA Negeri 1 Muncar, Banyuwangi, yang mengalami bullying dan menunjukkan penurunan prestasi belajar serta masalah psikologis lainnya. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Proses konseling REBT diterapkan melalui tujuh tahap, mulai dari identifikasi self-talk klien hingga evaluasi keyakinan rasional dan perubahan perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif dalam membantu korban bullying untuk mengenali dan menggantikan keyakinan irasional, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta memulihkan semangat dan motivasi belajar. Temuan ini memperkuat peran penting REBT sebagai intervensi psikologis dalam mendukung pemulihan siswa yang mengalami trauma akibat bullying.</p>
<p><b>Corresponding Author:</b> Author Name, Ilham Taufik Email: <a href="mailto:ilhamyakan86@gmail.com">ilhamyakan86@gmail.com</a></p>	

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki fungsi strategis dalam membentuk karakter dan mengembangkan potensi peserta didik secara holistik. Pendidikan yang berkualitas tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada penguatan aspek psikososial siswa, termasuk pengembangan kepribadian, moralitas, dan nilai-nilai kemanusiaan (Salsabilah, Dewi, & Furnamasari, 2021). Dalam konteks ini, sekolah seharusnya menjadi tempat yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Namun, realitas menunjukkan bahwa masih banyak sekolah yang menjadi tempat suburnya perilaku menyimpang seperti bullying.

Bullying merupakan bentuk kekerasan yang dilakukan secara berulang oleh individu atau kelompok yang lebih kuat terhadap individu yang lebih lemah, baik secara fisik, verbal, maupun psikologis. Fenomena ini tidak hanya melukai fisik, tetapi juga menimbulkan luka emosional yang dalam dan berkepanjangan. Berdasarkan laporan PISA, sekitar 22% siswa di Indonesia mengaku pernah mengalami tindakan penghinaan, pengucilan, atau kekerasan fisik dari teman sebayanya (Oktaviany & Ramadan, 2023). Hal ini didukung oleh temuan UNICEF yang menunjukkan bahwa angka kekerasan terhadap anak di Indonesia tergolong tinggi dibandingkan negara-negara Asia lainnya seperti Vietnam atau Kamboja.

Dampak dari bullying sangat kompleks, mulai dari munculnya gangguan kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, hingga penurunan motivasi dan prestasi akademik (Sukmawati & Tarmizi, 2022). Bahkan, siswa korban bullying cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan mengalami kesulitan dalam berinteraksi, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis dan akademiknya (Rahim, 2022). Dalam hal ini, prestasi belajar atau *achievement* siswa menjadi indikator penting yang terpengaruh secara langsung oleh kondisi emosional dan sosial mereka. Motivasi belajar yang terganggu akibat pengalaman negatif seperti bullying dapat menyebabkan siswa kehilangan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran (Gatria, 2024).

Motivasi belajar atau *achievement motivation* merupakan dorongan internal dalam diri individu untuk mencapai prestasi tertentu, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik. Teori McClelland menjelaskan bahwa motivasi berprestasi

menjadi salah satu dorongan dasar manusia yang dapat mendorong individu untuk mencapai keunggulan dan kesuksesan (Undari, Salmiyanti, & Fitria, 2023). Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk memberikan intervensi psikologis yang tepat bagi siswa korban bullying, agar mereka dapat bangkit dan kembali menunjukkan potensi terbaiknya.

Salah satu intervensi yang efektif dalam membantu siswa korban bullying adalah pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Pendekatan ini menekankan pada peran pikiran dalam memengaruhi perasaan dan perilaku individu. REBT membantu konseli mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menggantikan keyakinan irasional yang menyebabkan distress menjadi keyakinan rasional yang adaptif (Ilhamuddin, Sania, Rusyid, & Arisona, 2024). Pendekatan ini telah banyak diterapkan dalam konseling individual dan terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan meningkatkan kepercayaan diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Kamilah, Maulana, dan Ibrahim (2023) menunjukkan bahwa pendekatan REBT secara signifikan dapat membantu mengatasi trauma psikologis pada siswa korban bullying. Dalam studi lain, REBT juga terbukti mampu meningkatkan regulasi emosi dan kontrol diri siswa dalam menghadapi tekanan sosial (Setiyawati, 2022). Konseling berbasis REBT memfokuskan pada restrukturisasi kognitif, yaitu proses perubahan cara berpikir negatif menjadi positif melalui teknik seperti disputasi pikiran, rational imagery, dan tugas rumah.

Dalam konteks sekolah, pendekatan konseling ini dapat diintegrasikan secara sistematis oleh guru BK sebagai bagian dari layanan bimbingan individual yang responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa. Penerapan REBT memungkinkan siswa untuk tidak hanya memahami dan menerima pengalaman traumatis, tetapi juga memperoleh keterampilan untuk menavigasi tekanan emosional dan memperbaiki fungsi akademik mereka (Kamilah et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan REBT dalam meningkatkan motivasi belajar siswa korban bullying di salah satu SMA di Kabupaten Banyuwangi. Fokus penelitian ini terletak pada bagaimana REBT dapat

membantu siswa memahami keyakinan irasional akibat bullying, serta bagaimana transformasi tersebut berdampak pada peningkatan semangat dan prestasi akademik mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam dinamika psikologis yang dialami oleh subjek, khususnya dalam memahami dampak bullying dan efektivitas layanan konseling individu berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam memulihkan motivasi belajar siswa. Pendekatan ini menekankan pada pemahaman makna dari pengalaman subjek, bukan sekadar mengukur gejala secara kuantitatif (Creswell & Poth, 2018; Oktaviany & Ramadan, 2023).

Penelitian ini berfokus pada satu kasus, yakni seorang siswi berinisial VL yang duduk di kelas XI pada salah satu SMA negeri di Kabupaten Banyuwangi. Subjek dipilih secara purposif berdasarkan karakteristik tertentu, yaitu korban bullying yang menunjukkan gejala psikologis seperti menarik diri dari pergaulan, mengalami kecemasan sosial, dan penurunan motivasi belajar. Pendekatan studi kasus dipilih untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai konteks personal dan sosial yang memengaruhi kondisi subjek (Rahmawati & Wahyuni, 2022).

Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan tiga teknik utama: observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi. Observasi dilakukan secara partisipatif dan non-partisipatif untuk mengamati perilaku serta respons emosional subjek sebelum dan selama proses konseling berlangsung. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk mengeksplorasi persepsi subjek terhadap pengalaman bullying yang dialami serta keyakinan-keyakinan yang dimiliki terhadap diri dan lingkungannya. Sedangkan dokumentasi meliputi catatan asesmen awal, jurnal konseling, serta dokumen akademik seperti nilai dan kehadiran siswa (Prasanti, 2018).

Analisis data dilakukan dengan mengikuti model Miles dan Huberman yang mencakup empat tahapan: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014). Tahapan ini dilakukan

secara berulang untuk memastikan bahwa interpretasi yang dihasilkan benar-benar mencerminkan kondisi aktual subjek. Proses ini diperkuat dengan teknik triangulasi sumber dan metode, serta member checking kepada subjek untuk menjamin keabsahan data (Moleong, 2021).

Intervensi konseling dilakukan melalui empat sesi utama, dengan mengikuti tujuh tahap utama dalam pendekatan REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Tahapan tersebut mencakup: mengakses self-talk klien, mengidentifikasi keyakinan irasional, menyepakati keyakinan rasional, melakukan rational-emotive imagery (REI), pemberian tugas rumah, serta penguatan melalui konsekuensi positif dan negatif (Ilhamuddin et al., 2024). Setiap sesi dirancang untuk membantu subjek mengenali dan mengganti pola pikir yang maladaptif, serta mengembangkan respons emosional dan perilaku yang lebih adaptif.

Selain teknik disputasi kognitif, konselor juga menggunakan metode *role-playing*, teknik afirmasi, dan latihan relaksasi untuk membantu subjek meningkatkan rasa percaya diri dan mengembangkan motivasi intrinsik dalam belajar. Pendekatan ini terbukti efektif dalam sejumlah penelitian sebelumnya dalam mengatasi trauma psikologis dan menumbuhkan kembali motivasi belajar siswa korban bullying (Kamilah et al., 2023; Setiyawati, 2022).

Dengan prosedur yang sistematis dan berbasis teori, metode yang digunakan dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman komprehensif terhadap kondisi psikologis siswa korban bullying serta menunjukkan efektivitas pendekatan REBT dalam konteks konseling individu di lingkungan sekolah.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan motivasi belajar siswa korban bullying. Hasil temuan menunjukkan bahwa pendekatan REBT mampu memberikan dampak positif secara signifikan, baik terhadap aspek emosional, sosial, maupun akademik subjek.

### **1. Pemulihan Emosional Korban Bullying**

Sebelum dilakukan intervensi, subjek menunjukkan tanda-tanda tekanan emosional seperti sering menangis, merasa tidak berharga, dan mengalami trauma

akibat perundungan. Kondisi ini konsisten dengan temuan Sukmawati dan Tarmizi (2022) bahwa korban bullying cenderung mengalami gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, bahkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Melalui proses konseling REBT, subjek dibantu untuk mengidentifikasi *self-talk* negatif yang berakar dari keyakinan irasional, seperti “Saya pantas dibully karena saya berbeda” atau “Saya tidak akan pernah diterima oleh teman-teman”. Melalui teknik disputasi, konselor menantang pikiran-pikiran tersebut dan membimbing subjek membentuk keyakinan baru yang lebih rasional dan sehat. Teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan distress emosional, sebagaimana dijelaskan oleh Ellis dalam Ilhamuddin et al. (2024) yang menyatakan bahwa REBT berfokus pada restrukturisasi kognitif sebagai upaya mengubah emosi melalui perubahan pikiran.

Setelah beberapa sesi konseling, subjek menunjukkan kestabilan emosional yang lebih baik. Ia mampu mengekspresikan perasaan tanpa rasa takut dan mengembangkan mekanisme koping positif. Kondisi ini memperkuat hasil penelitian Kamilah et al. (2023) yang menyimpulkan bahwa REBT efektif dalam mengatasi trauma psikologis pada siswa korban bullying, karena intervensi ini menysasar akar masalah yaitu pola pikir yang tidak rasional.

## **2. Perbaikan Interaksi Sosial**

Bullying berdampak besar terhadap kemampuan sosial korban. Subjek dalam penelitian ini pada awalnya menunjukkan kecenderungan menarik diri, enggan berinteraksi dengan teman sebaya, dan merasa tidak aman berada di lingkungan sekolah. Hal ini sejalan dengan temuan Permata, Purbasari, dan Fajrie (2021) bahwa bullying menyebabkan korban mengalami hambatan dalam membangun relasi sosial dan sering kali berkembang menjadi social withdrawal.

Pendekatan REBT tidak hanya berfokus pada aspek intrapersonal tetapi juga mendorong perbaikan dalam hubungan interpersonal. Dengan bantuan konselor, subjek dilatih untuk membangun pemahaman rasional mengenai dinamika sosial di sekolah dan membedakan antara asumsi irasional dan realitas yang terjadi. Teknik *role-playing* digunakan untuk mensimulasikan situasi sosial dan memberikan kesempatan kepada subjek untuk mempraktikkan keterampilan sosial baru dalam lingkungan yang aman (Setiyawati, 2022).

Perubahan signifikan terjadi ketika subjek mulai membangun keberanian untuk kembali berinteraksi di kelas, menjalin komunikasi dengan teman, serta mulai aktif dalam kegiatan kelompok. Ini menjadi indikator bahwa REBT juga efektif dalam pemulihan aspek sosial, terutama pada remaja yang mengalami hambatan interaksi akibat perundungan.

### **3. Peningkatan Motivasi dan Prestasi Akademik**

Motivasi belajar merupakan salah satu indikator utama yang terdampak langsung oleh pengalaman bullying. Pada tahap awal, subjek menunjukkan kurangnya minat terhadap pelajaran, sering tidak mengerjakan tugas, dan tidak terlibat dalam diskusi kelas. Hal ini menunjukkan bahwa trauma emosional telah menurunkan semangat dan orientasi akademik subjek, sebagaimana dijelaskan oleh Rahim (2022) bahwa gangguan psikologis akibat bullying memiliki korelasi negatif terhadap prestasi akademik siswa.

Dalam proses konseling, subjek diarahkan untuk menyadari bahwa performa akademik tidak ditentukan oleh opini orang lain, melainkan oleh cara pandang dan motivasi internal yang ia miliki. Konselor membimbing subjek untuk menyusun tujuan belajar, memberikan *positive reinforcement*, dan membangun kembali rasa percaya diri sebagai pembelajar. Pendekatan ini didukung oleh teori McClelland yang menyatakan bahwa motivasi berprestasi dapat ditumbuhkan melalui penguatan keyakinan dan pemaknaan positif terhadap tugas-tugas akademik (Undari et al., 2023).

Hasil akhir menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan signifikan dalam motivasi belajar. Ia menjadi lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran, menunjukkan inisiatif untuk menyelesaikan tugas, dan berani menyampaikan pendapat di depan kelas. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gatria (2024) yang menyatakan bahwa intervensi kognitif seperti REBT mampu merekonstruksi motivasi belajar siswa melalui penguatan struktur berpikir rasional dan realistis.

### **4. Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan di Sekolah**

Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa layanan konseling berbasis REBT dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk menangani kasus-kasus bullying secara individual di sekolah. Guru BK dapat mengadopsi teknik ini dalam program layanan konseling, terutama pada siswa yang menunjukkan gejala

trauma emosional dan penurunan prestasi akibat perundungan. Pendekatan REBT yang terstruktur, berorientasi solusi, dan berfokus pada perubahan pikiran, menjadikannya relevan dan aplikatif untuk konteks pendidikan menengah (Ilhamuddin et al., 2024; Kamilah et al., 2023).

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan konseling individu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam membantu siswa korban bullying untuk memulihkan kondisi psikologis dan meningkatkan motivasi belajar. Intervensi konseling yang dilakukan secara sistematis melalui tujuh tahap REBT berhasil mengubah keyakinan irasional menjadi pemikiran rasional yang lebih adaptif, serta mendorong perubahan positif dalam aspek emosional, sosial, akademik, dan perilaku subjek. Sebelum konseling dilakukan, subjek menunjukkan gejala kecemasan, penurunan semangat belajar, serta menarik diri dari lingkungan sosial. Namun setelah mengikuti empat sesi konseling REBT, terjadi peningkatan yang signifikan pada stabilitas emosi, kemampuan bersosialisasi, partisipasi akademik, serta keberanian subjek dalam menghadapi tekanan lingkungan. Temuan ini menunjukkan bahwa REBT tidak hanya efektif sebagai pendekatan penyembuhan psikologis, tetapi juga sebagai metode intervensi yang aplikatif di lingkungan sekolah untuk mendukung pemulihan dan pengembangan diri siswa korban bullying, sehingga pendekatan REBT direkomendasikan sebagai salah satu strategi konseling individual yang dapat diterapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menangani kasus-kasus psikologis akibat perundungan.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Azizah, N., Thalib, S. B., & Harum, A. (2023). Penerapan teknik assertive training untuk meningkatkan self esteem siswa sekolah menengah pertama. *PINISI Journal of Education*, 3(5), 284–296.
- Dewi, F. A., Atmoko, A., & Triyono. (2016). Keefektifan teknik self instruction dalam konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan efikasi diri sosial siswa SMKN 2 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(4), 172–178. <http://journal.um.ac.id/index.php/bk>

- Fairuz. (2020). Analisis pengadilan internal atas sistem prosedur pengajian dalam usaha mendukung efisiensi biaya tenaga kerja pada PT Transport, Jakarta. *1–17*.
- Nawantara, R. D., Arofah, L., & Setyaputri, N. Y. (2019). Penggunaan panduan teknik self instruction sebagai media untuk meningkatkan disiplin diri siswa SMA. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 6(2), 88–94. <https://doi.org/10.29407/nor.v6i2.13609>
- Novitasari, Y., & Wibowo, P. (2021). Pembinaan kemandirian dalam membangun kepercayaan diri narapidana di masa pandemi Covid-19. *Widya Yuridika*, 4(2), 485–494. <https://doi.org/10.31328/wy.v4i2.2411>
- Putri, A. A., & Haryono, S. (n.d.). Efektivitas latihan teknik self-talk terhadap peningkatan kepercayaan diri melakukan passing bawah. *5(4)*, 4525–4532.
- Putri Navion, F., Syarifah Khasanah, Z., & Sayyid Ali Rahmatullah, U. (2021). Efektivitas teknik self-instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri pada santri. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 2477–5886. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v13i216095>
- Rahayu, N. P., Santosa, B., Kamal, M., & Rahmi, A. (2022). Efektivitas bimbingan dan konseling Islam untuk meningkatkan self control korban penyalahgunaan narkoba di lembaga permasyarakatan kelas II Rantauprapat. *Jurnal Pendidikan ...*, 6(1), 4520–4527.
- Salsabila, R., & Fitriyani, H. (2020). Pengaruh teknik self-instruction dalam pendekatan cognitive behavior therapy untuk meningkatkan harga diri korban perundungan. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 56–69. <https://doi.org/10.21009/insight.091.06>
- Widodo, B., & Santoso, F. G. I. (2023). Implementasi teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 4(3), 187–193. <https://doi.org/10.54371/ainj.v4i3.308>