

Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Korban Bullying

Hujaimah, Bimbingan Konseling Islam, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Serang, Banten¹

Isak Iskandar, Bimbingan Konseling Islam, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Serang, Banten²

hujaimahhuja@gmail.com, 0813-8557-3408

Abstrak

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan teknik konseling yang digunakan untuk mengubah pola berfikir yang irasional menjadi rasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi dari teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan sosial yang dialami korban bullying di kalangan santri. Bullying didefinisikan sebagai perilaku kekerasan yang berulang dan berkelanjutan, dimana pelaku dan korban memiliki kekuasaan yang tidak setara dan tujuannya adalah untuk menyakiti dan membuat korban stres dan tertekan. Korban bullying perlu segera mendapatkan pertolongan karena kecemasan sosial merupakan salah satu dampak dari perilaku bullying. Terapi dilakukan pada bulan oktober 2022 dengan subjek satu orang santriwati Pondok Pesantren Modern Daar El-Istiqomah. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan Reduksi data, Penyajian data, dan Penarikan Kesimpulan. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu melakukan konseling dengan menggunakan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) mampu mengatasi kecemasan sosial yang dirasakan oleh santriwati korban bullying. Hal tersebut terbukti karena adanya perubahan yang dialami oleh santriwati setelah dilakukannya layanan konseling. Santriwati tersebut mulai mampu berfikir dengan lebih logis dan rasional dan mulai mampu berinteraksi kembali dengan teman-temannya.

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

Abstrack

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is a counseling technique used to change irrational thought patterns into rational ones. This research aims to identify strategies from Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) techniques that can be used to overcome social anxiety experienced by victims of bullying among students. Bullying is defined as repeated and continuous violent behavior, where the perpetrator and victim have unequal power and the goal is to hurt and make the victim stressed and depressed. Victims of bullying need to get help immediately because social anxiety is one of the impacts of bullying behavior. Therapy was carried out in October 2022 with the subject being one student at the Daar El-Istiqomah Modern Islamic Boarding School. The type of research used in this research is descriptive qualitative with data collection methods through observation, interviews and documentation. Data analysis uses data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results obtained from this research were that conducting counseling using the Rational Emotive

Behavior Therapy (REBT) technique was able to overcome the social anxiety felt by female students who were victims of bullying. This was proven because of the changes experienced by the female students after the counseling service was provided. The female student began to be able to think more logically and rationally and began to be able to interact again with her friends.

Keyword : *Social Anxiety, Bullying, Rational Emotive Behavior Therapy.*

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa-masa yang tepat dalam pencarian jati diri. Masa perkembangan awal dalam menjalin hubungan baru dengan teman sebayanya. Dalam pertumbuhan awal dan menjalin hubungan baru remaja kerap sekali mengalami permasalahan permasalahan salah satunya adalah bullying, baik secara verbal maupun nonverbal. Bullying bisa terjadi kepada siapa saja, dimana saja, dan kapan saja. Bahkan sekolah yang seharusnya menjadi tempat seseorang untuk menuntut ilmu pun, justru berubah menjadi tempat yang amat mengerikan.

Menurut Rigby dalam (Hasibuan & Wulandari, 2015), Bullying didefinisikan sebagai perilaku kekerasan yang berulang dan berkelanjutan, dimana pelaku dan korban memiliki kekuasaan yang tidak setara dan tujuannya adalah untuk menyakiti dan membuat korban stres dan tertekan. Sedangkan menurut wiyani dalam (Syah, 2017) Bullying merupakan tindakan yang kurang menyenangkan yang dilakukan kepada orang lain secara terus menerus dan berulang ulang baik secara fisik maupun secara psikologis. Perilaku bullying bisa berupa tindakan fisik, verbal, serta psikologis. Dalam hal ini, kelemahan fisik atau mental korban bullying menjadi penghalang dirinya sendiri untuk membela diri.

Dampak yang diterima oleh korban bullying yaitu tidak percaya diri dan memiliki kecemasan untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Kecemasan merupakan reaksi terhadap keadaan yang dianggap berbahaya atau membahayakan, sehingga kecemasan adalah emosi umum yang pasti akan dialami setiap orang. Dalam (Yudianfi, 2022) Kecemasan sosial mencakup serangkaian perilaku yang berasal dari ketakutan terhadap situasi sosial dan kinerja sosial yang dianggap memalukan. Perilaku tersebut antara lain berbicara di depan orang banyak, menghindari interaksi dengan orang asing atau figur otoritas, makan dan minum di depan umum, serta bersikap asertif terhadap berbagai orang.

Kecemasan sosial merupakan salah satu dampak yang dirasakan oleh korban bullying, sehingga hal tersebut harus segera diberi pertolongan agar meminimalisir banyaknya dampak dari bullying itu sendiri. menurut Yandri dalam (Adnina & Wiryosutomo, 2022) menjelaskan bahwa dibutuhkan upaya dan tindakan dari guru BK/konselor untuk melakukan pemberian layanan bimbingan dan konseling yang komprehensif secara optimal untuk para siswa sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh siswa tersebut. Dalam hal ini teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menjadi salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan sosial dari korban bullying. Menurut Corey dalam (Erlina & Sari, 2016) teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan teknik yang digunakan mencari solusi agar tidak

mengedepankan perasaan dan lebih berfokus pada pola berpikir, penilaian, pengambilan keputusan dan arah. Sehingga dalam hal ini, apakah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dapat menurunkan kecemasan sosial korban bullying?

Menurut (Thahir & Rizkiyani, 2016) Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) memiliki tujuan utama yaitu untuk membantu klien agar lebih memahami bagaimana menjalani kehidupan yang lebih produktif dan rasional. Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk mengatasi korban bullying yang berdampak kecemasan sosial yaitu agar dapat mengatasi dan merubah cara berfikir korban yang tidak rasional menjadi pemikiran yang lebih rasional dan logis. Dan terapi ini pula merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk meyakinkan korban bullying bahwa semua hal buruk yang terjadi bisa disebabkan karena pemikiran buruk yang ia miliki.

Selain itu, penelitian yang berjudul “Rational Emotive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Korban Bullying pada Siswa SMA” yang ditulis oleh Muhammad Erwan Syah (Syah, 2017) menyebutkan bahwa kecemasan yang dialami oleh subjek penelitian disebabkan oleh keyakinan irasional yang dipertahankan karena peristiwa bullying di sekolah dan belum mendapatkan penanganan yang tepat. pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) dapat menurunkan kecemasan pada korban bullying, yang ditandai dengan menurunnya skor kecemasan. Selain itu, membuat siswa merasa bahwa dirinya tidak sendiri atau tidak terisolasi, kepercayaan diri meningkat, memiliki peran terhadap orang lain dan dapat mengamati serta mengikuti instruksi yang diberikan oleh peneliti. Selain itu, ada pengaruh positif terhadap korban bullying untuk meningkatkan perilaku prososial siswa.

Fokus utama yang ada pada layanan konseling menggunakan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah sikap, dan lebih menekankan bahwa pemikiran yang tidak rasional dapat menyebabkan permasalahan dalam tingkah laku korban bullying. Sehingga dalam hal ini Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam penelitian ini berfokus untuk mengubah pola pemikiran yang tidak rasional tersebut.

B. Metodologi

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk mengatasi kecemasan sosial yang diakibatkan dari perilaku bullying. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan. Dalam (Hidayat & Badrujaman, 2012) penelitian tindakan merupakan strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Adapun tahapannya meliputi perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini merupakan salah satu santriwati Pondok Pesantren Modern Daar El-Istiqomah berinisial U yang merasakan kecemasan sosial dampak dari korban bullying. Alasan peneliti mengambil satu klien, karena U merupakan korban bullying yang memiliki tingkat kecemasan yang harus segera ditangani.

Sumber primer dalam penelitian ini merupakan data yang diperoleh langsung dari lapangan, yaitu dengan cara melakukan wawancara langsung dengan korban bullying berinisial U. Sedangkan sumber skunder dalam penelitian ini merupakan rekapan absen yang diperoleh dari guru dan pengasuh pondok pesantren, dan didukung oleh jurnal, skripsi untuk membantu data menjadi relevan. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan Reduksi data, Penyajian data, dan Penarikan Kesimpulan.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Pelaksanaan program layanan konseling individual dengan teknik rational emotive behavior therapy untuk mengatasi kecemasan sosial pada korban bullying di Pondok Pesantren Modern Daar El-Istiqomah. Korban berinisial U dipilih berdasarkan hasil analisis daftar cek masalah (DCM) yang telah ia isi. Dari hasil analisis DCM yang U isi menunjukkan bahwa U memiliki masalah pada aspek sosial, setelah dilakukannya konseling individual ternyata benar U mengalami masalah pada aspek sosial. Sebelum itu peneliti mengadakan observasi terlebih dahulu mengapa U mengalami masalah pada aspek sosial.

Pada awalnya santriwati U tidak menginginkan untuk bersekolah ditempat ia bersekolah sekarang. Namun keinginan orangtua nya lah yang membuat U tinggal dan bersekolah dipondok pesantren. U yang sejak awal tidak menginginkan untuk bersekolah disana membuatnya menutup diri dan enggan untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya ataupun teman diatas usianya. Ketidakinginan U untuk bergabung dengan temannya inilah yang menjadi faktor utama mengapa pada akhirnya U mendapatkan perilaku Bullying secara verbal. Namun keinginan U untuk tidak melanjutkan sekolah di pondok itu didukung setelah kejadian bullying yang ia alami. Dampak buruk yang U alami dari bullying secara verbal yaitu ia menjadi semakin gugup apabila bertemu dengan orang banyak, sehingga menyebabkan U menjadi memilih diam dan menyendiri, namun secara psikis dampak dari bullying seperti ini yaitu kecemasan sosial dan tidak mau melanjutkan sekolah lagi.

Kecemasan sosial yang dialami oleh U terlihat saat pengurus pondok pesantren meminta U untuk bertemu peneliti untuk dilakukannya konseling individual. Konseling individual dengan teknik rational emotive behavior therapy dilaksanakan di salah satu ruang kelas yang ada dipondok pesantren. Saat dilakukannya proses konseling U terlihat merasa takut dan gugup, bahkan U selalu terlihat gemetar ketika menjawab pertanyaan dari peneliti. Dengan suara pelan dan gemetar U menjelaskan setiap pertanyaan yang diberikan peneliti. Namun ketika pertanyaan perihal bullying ditanyakan kepada U, ia merasa takut untuk menjelaskan semuanya, dengan terbata U mulai menjelaskan dan seiring berjalannya waktu U menjadi nyaman berbicara dan bercerita dengan peneliti.

U menjelaskan bahwa ia merasa takut bila bertemu dengan teman temannya, dan ia merasa tidak nyaman apabila bergabung tengan teman temannya, tidak bisa fokus

dalam mengikuti mata pelajaran yang ada disekolah dan ia merasa diasingkan oleh teman temannya, bahkan ia jarang diajak apabila teman teman ingin bermain atau belajar bersama, bahkan U merasa ia tidak pantas berteman dengan siapapun. Seiring berjalannya waktu peneliti memberikan arahan kepada U untuk berfikir secara logis dan lebih rasional. Karena apa yang dipikirkan U belum tentu sesuai dengan kenyataan yang ada, dan tidak semua orang akan melakukan bully yang sama terhadap dia. Kemudian setelah diberikan penguatan cara berfikir yang logis dan rasional peneliti memberikan tugas untuk membuat menghilangkan pemikiran yang irasional yang mampu membuat U sulit untuk fokus dalam melakukan kegiatan sehari hari.

Dalam hal ini peneliti memberikan tugas untuk membantu U untuk membiasakan diri untuk berinteraksi dengan teman sebaya atau teman diatas usianya dan mengembangkan sikap tanggung jawab serta percaya diri atas dirinya sendiri. Tugas yang diberikan ini berharap agar bisa membantu U untuk mengurangi pemikiran pemikiran yang tidak logis dan irasional. Setelah beberapa hari melaksanakan tugas tersebut U menjelaskan bahwa kini pemikiran irasional yang ada dalam dirinya menjadi berkurang. Dan selain tugas peneliti juga memberikan teknik emotif untuk menangani kecemasan sosial yang U alami akibat bullying dengan bermain peran. Bermain peran ini bertujuan untuk mengurangi perilaku negatif yang ada dalam diri U, dimana teknik ini mampu membantu U untuk mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya.

Suksesnya layanan nonseling individual dengan teknik rational emotive behavior ini ditunjukan ketika U merasakan perubahan yang ia rasakan setelah melakukan konseling individual ini. Rasa takut, tidak betah dan enggan untuk bersosialisasi yang ia rasakan sebelumnya berkurang setelah melakukan konseling ini. Sekarang U mulai berani dan percaya diri untuk bergabung dan bersosialisasi dengan teman sebaya maupun teman diatas usianya. Perubahan ini juga dirasakan oleh pernyataan wali kelas U dan beberapa teman kelasnya yang menyatakan bahwa setelah dilakukannya konseling kepada U, U mulai betah berada di Pondok pesantren dan bisa bersosialisasi kembali dengan teman sebaya dan teman diatas usianya.

Adapun kendala dalam penelitian ini adalah dari waktu konseling yang tidak teratur dikarenakan kegiatan pondok pesantren yang padat yang membuat proses konseling dilakukan hanya ketika memiliki waktu luang saja.

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu untuk menambah luas penelitian dan waktu penelitian agar memperoleh hasil penelitian yang lebih akurat dan pasti.

2. Pembahasan

U berfikir bahwa hal buruk selalu terjadi ketika ia mulai bersekolah di Pondok pesantren, sehingga pola pikir yang irasional inilah dapat menyebabkan hal buruk benar benar terjadi. Menurut Ellis dalam (Syah, 2017) teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan teknik kognitif behavioral yang berfokus pada tingkah laku individu maupun kelompok yang menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasionalnya sendiri sehingga

penanganannya adalah pemikiran individu dan kelompok itu sendiri. sedangkan menurut (Zahro, Zakiyah, Fatmawati, Zuhro, & Fitriana, 2023) Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yaitu terapi untuk merubah pikiran irasional menjadi rasional. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah aliran psikologi yang didirikan atas gagasan bahwa manusia mempunyai kapasitas untuk berpikir secara irasional dan jahat serta rasional dan jujur. Mereka juga memiliki keinginan bawaan untuk menjaga diri mereka sendiri, menjadi bahagia, berpikir dan berbicara, mencintai, berhubungan dengan orang lain, dan mengembangkan potensi mereka sepenuhnya.

berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individual dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti dapat menurunkan kecemasan sosial pada korban bullying, hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan sikap dan perilaku yang dialami oleh santriwati tersebut.

Berhasilnya penelitian ini juga didukung oleh penelitian terdahulu, yaitu penelitian yang diteliti oleh (Syah, 2017) yang menjelaskan bahwa penggunaan teknik Rational Emotive Behavior Therapy terbukti dapat mengurangi kecemasan sosial pada korban bullying, hal tersebut diketahui dari penurunan skor kecemasan yang diukur menggunakan kuesioner kecemasan korban bullying. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Melati, Fatimah, & Manuardi, 2022) yang menjelaskan bahwa Suksesnya konseling individual dengan teknik rational emotive behavior dalam mengatasi kecemasan sosial korban bullying dapat dilihat dari evaluasi dimana siswa tersebut mengalami perubahan yang dirasakan setelah mengikuti konseling individual.

D. Kesimpulan

Kesimpulan dari sesi konseling individu yang mengatasi kecemasan sosial pada santri yang menjadi korban bullying, melalui penggunaan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sudah cukup untuk membawa perbaikan sikap dan perilaku pada santri. Karena sebelum dilakukannya konseling, santri tersebut merasa tidak nyaman dan selalu ingin pulang ke rumah karena perasaan takut, cemas, dan rendah diri yang berasal dari persepsi mereka sebagai tidak penting dan diawasi. Untuk mengubah pemikiran yang tidak logis menjadi logis atau masuk akal, layanan ini dapat digunakan untuk membantu santri mengatasi tantangan mereka. Mereka melakukan ini dengan memanfaatkan strategi kognitif, emosi, dan perilaku. Setelah program konseling pada santri dilaksanakan, kecemasan sosial mulai menurun dan santri mulai merasakan betah berada di Pondok dan mulai bisa bersosialisasi dengan teman sebaya dan teman diatas usianya, serta santri juga mulai semangat untuk mengikuti kelas dan belajar banyak hal yang diajarkan di Pondok pesantren.

E. Ucapan Terimakasih

1. Terimakasih kepada program studi Bimbingan Konseling islam yang telah mengadakan kegiatan Praktikum Profesi Lapangan (PPL) sehingga penulis dapat melakukan penelitian ini.

2. Terimakasih kepada PONPES Daar El-Istiqomah dan kepada santriwatai U yang telah memberikan kepercayaan kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.

Rujukan:

- Adnina, T. A., & Wiryosutomo, H. W. (2022). "Efektivitas Layanan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Bullying". *Jurnal UNESA*, 1171-1181.
- Erlina, N., & Sari, D. N. (2016). "Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Padapeserta Didik Kelas Viii Smpn 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016". *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 304-317.
- Hasibuan, R. L., & Wulandari, R. H. (2015). "Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying". *Jurnal Psikologi*, 103-110.
- Hidayat, D. R., & Badrujaman, A. (2012). "Penelitian Dan Tindakan Dalam Bimbingan". Jakarta: PT. Indeks.
- Melati, A. D., Fatimah, S., & Manuardi, A. R. (2022). "Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menangani Kecemasan Sosial Korban Bullying". *FOKUS*, 200-206.
- Syah, M. E. (2017). "Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Korban Bullying Pada Siswa SMA". *Tajdidukasi*, 155-164.
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2016). "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung". *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 198-206.
- Yudianfi, Z. N. (2022). "Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo". *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 12-19.
- Zahro, N. N., Zakiyah, N. Z., Fatmawati, Zuhro, A. Q., & Fitriana. (2023). "Upaya Mengatasi Bullying Melalui Pendekatan Rebt (Rational Emotive Behavior Therapy) Terhadap Siswa MTS Kaliwining Rambipuji". *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni (JISHS)*, 215-219.