

Mengatasi Bullying dengan *REBT*: Memperkuat Kesehatan Mental Siswa MTsN 2 Surakarta

Fauzan Addinul Jihad, Alief Ilhan, Muhammad Nafis ‘Allam, Imam Wahyudi, Mahasri Shobabiya

Pendidikan Agama Islam, Fakultas, Universitas Muhammadiyah Surakarta
g000210038@student.ums.ac.id, g000210022@student.ums.ac.id, g000210298@student.ums.ac.id, G000210145@student.ums.ac.id, Ms635@ums.ac.id

Abstract

This research focuses on the early teenage phase, especially on junior high school students who experience bullying at MTsN 2 Surakarta. Using a descriptive qualitative approach, this research evaluates the effectiveness of *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* in responding to bullying cases. Data was obtained through interviews with Guidance and Counseling (BK) teachers as well as references from several previous research journals. The interview results show that *REBT* can change the mindset of students who are victims of bullying to become more rational, with concrete steps recognized as a crucial factor. The positive impact of *REBT* is felt by victims and perpetrators of bullying, however the main obstacle lies in the severity of the cases and the difficulty of obtaining detailed data regarding bullying. By involving various parties, this research contributes to a holistic understanding of the role of *REBT* in addressing bullying in schools and emphasizes the need for an approach that involves all stakeholders for concrete and sustainable results.

Article History

Submitted: 23 Desember 2023

Accepted: 25 Desember 2023

Published: 12 Januari 2024

Key Words

REBT, Bullying, Guidance and Counseling.

Abstrak

Penelitian ini memfokuskan pada fase remaja awal, khususnya pada siswa SMP yang mengalami bullying di MTsN 2 Surakarta. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini mengevaluasi efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam merespons kasus bullying. Data diperoleh melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta referensi dari beberapa jurnal penelitian terdahulu. Hasil wawancara menunjukkan bahwa *REBT* dapat mengubah pola pikir siswa korban bullying menjadi lebih rasional, dengan langkah konkret yang diakui sebagai faktor krusial. Dampak positif *REBT* dirasakan oleh korban dan pelaku bullying, namun hambatan utama terletak pada tingkat keparahan kasus dan kesulitan mendapatkan data terinci mengenai bullying. Dengan melibatkan berbagai pihak, penelitian ini berkontribusi pada pemahaman holistik tentang peran *REBT* dalam menangani bullying di sekolah dan menekankan perlunya pendekatan yang melibatkan semua stakeholder untuk hasil yang konkret dan berkelanjutan.

Sejarah Artikel

Submitted: 23 Desember 2023

Accepted: 25 Desember 2023

Published: 12 Januari 2024

Kata Kunci

REBT, Bullying, Bimbingan dan Konseling.

Pendahuluan

Pada periode remaja, individu melalui tiga tahap yang dapat diidentifikasi: fase remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Fase remaja awal sering kali ditemui pada rentang usia 12 hingga 15 tahun (Monks, 2001). Penelitian Sulaeman (1995) memperkuat bahwa siswa SMP mengalami fase remaja awal. Selama fase ini, individu dituntut untuk menjalin relasi sosial yang baru, baik dalam lingkaran sebaya maupun dengan jenis kelamin berbeda (Havighurst, dalam Mubin & Cahyadi, 2006). Namun, bukan hal yang jarang bagi remaja untuk mengalami kesulitan dalam

membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya, bahkan terkadang menjadi korban intimidasi di antara mereka.

Bullying, sebagai aksi intimidasi berulang, biasanya dilakukan oleh pihak yang memiliki superioritas fisik atau emosional terhadap individu yang lebih lemah (Coloroso, 2007). Aksi ini hadir dalam tiga bentuk: fisik, verbal, dan relasional (Krahe, 2005). Bullying fisik melibatkan tindakan menyakiti secara fisik, sementara bullying verbal melibatkan kata-kata yang merendahkan. Bullying relasional melibatkan penolakan yang mengurangi harga diri korban. Biasanya, bullying terjadi di lingkungan pendidikan dasar.

Korban bullying adalah individu yang sering menjadi sasaran agresi tanpa memiliki kemampuan bela diri yang memadai (Olweus, dalam Moutappa dkk, 2004). Mereka sering mengalami emosi negatif seperti stres, kesedihan, atau kemarahan, serta memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak berharga atau tidak mampu (Elliott, 2002). Untuk mengatasi masalah rendahnya harga diri ini, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* menawarkan kemungkinan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif (Ellis, 2007).

Dalam lingkup penelitian ini, *REBT* akan diaplikasikan melalui *Rational Emotive Behavior Group Therapy (REBGT)*. Pilihan ini didasarkan pada efektivitas lebih tinggi dari *REBGT* dibandingkan dengan *REBT* individual, karena memberikan dukungan sosial dan umpan balik dari rekan sebaya yang memiliki masalah serupa (Corey & Corey, dalam Ellis & Bernard, 2006).

Bullying telah menjadi isu mendesak dalam dunia pendidikan, mempengaruhi kesehatan mental dan emosional para siswa di berbagai tingkat pendidikan. Isu ini tak hanya merugikan korban secara langsung, tetapi juga mengganggu proses pembelajaran dan menciptakan lingkungan sekolah yang tidak aman. Oleh karena itu, lembaga pendidikan seperti Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan siswa secara holistik. MTsN 2 Surakarta bukanlah pengecualian dalam menghadapi permasalahan bullying. Untuk mengatasi tantangan ini, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* muncul sebagai solusi yang menjanjikan dalam menghadapi kasus bullying dan menangani dampak psikologisnya. Penelitian ini dirancang secara sistematis untuk mengevaluasi efektivitas *REBT* dalam menghadapi permasalahan bullying di MTsN 2 Surakarta, dengan fokus pada peningkatan kesehatan mental siswa.

Permasalahan bullying di kalangan siswa tidak hanya mengancam kesejahteraan psikologis mereka, tetapi juga mempengaruhi kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan aspek kesehatan mental siswa sebagai prioritas dalam pendekatan pencegahan dan penanganan bullying. Dengan pendekatan yang holistik, diharapkan penelitian ini memberikan pemahaman yang komprehensif tentang efektivitas *REBT* dalam menangani permasalahan bullying serta dampaknya terhadap kesehatan mental siswa MTsN 2 Surakarta.

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas pendekatan *REBT* dalam meningkatkan kesehatan mental siswa SMP yang menjadi korban bullying dan diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam upaya pemahaman dan penanganan bullying di lingkungan

pendidikan. Dengan fokus pada MTsN 2 Surakarta, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pembentukan strategi yang lebih efektif dalam menangani permasalahan bullying.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mendalami pengaruh penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam menangani kasus bullying pada siswa di lingkungan pendidikan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK). Wawancara ini dimaksudkan untuk merinci persepsi guru BK yang telah melaksanakan pendekatan *REBT* dalam mengatasi bullying serta efektivitas *REBT* dalam mengubah pola pikir, sikap, dan perilaku siswa yang terlibat dalam kasus bullying. Sebagai dasar penelitian, akan diambil beberapa jurnal penelitian terdahulu terkait dengan penerapan *REBT* dalam konteks serupa guna memperoleh landasan teoritis dan pemahaman yang lebih mendalam terkait dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya dalam ranah ini.

Metode penelitian ini diarahkan untuk memberikan gambaran komprehensif terkait efektivitas *REBT* dalam menangani permasalahan bullying di lingkungan sekolah. Melalui teknik wawancara dan pengambilan referensi dari jurnal penelitian terdahulu, diharapkan penelitian ini dapat menyumbangkan wawasan baru dan pemahaman yang lebih mendalam terkait dengan peran *REBT* dalam menghadapi tantangan perilaku bullying di kalangan siswa.

Hasil dan Pembahasan

Wawancara mendalam yang telah dilakukan mengenai penggunaan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam merespons kasus bullying pada siswa memberikan cahaya baru terhadap permasalahan ini. *REBT*, sebagai pendekatan konseling, menawarkan solusi yang menjanjikan dengan mengubah pikiran irasional menjadi rasional. Pengamatan pada langkah-langkah konkret dalam menerapkan *REBT* mengungkapkan kompleksitas kondisi sosial yang bisa menjadi hambatan, khususnya di lingkungan yang tidak mendukung. Dalam kerangka ini, kerjasama antarpihak, terutama dengan peran Bimbingan dan Konseling, dianggap vital untuk menciptakan perubahan yang lebih nyata dan konkrit.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satu guru BK di MTsN 2 Pajang tersebut, mengatakan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* menjadi instrumen penting dalam mengubah pikiran irasional menjadi rasional pada siswa yang menjadi korban bullying. Menyadari bahwa pikiran siswa yang mengalami bullying membuat mereka merasa tak berharga, *REBT* mengarahkan mereka menuju pemikiran yang lebih rasional. Langkah konkret dalam penerapan *REBT* menjadi krusial, terutama mengingat kondisi sosial yang tidak selalu mendukung. Kerjasama antarpihak, terutama dengan Bimbingan dan Konseling (BK), menjadi faktor penentu dalam menanamkan pemahaman kepada siswa bahwa keunikan mereka tetap berharga.

BK, menurut beliau, sebagai fasilitator yang memainkan peran penting dalam proses ini. Meskipun hasilnya cenderung sebanding dengan berbagai teori yang digunakan sesuai dengan kondisi, *REBT* tetap menonjol. Dampak positifnya tidak hanya dirasakan oleh korban, tetapi juga

pada pelaku bullying yang diberi nasehat untuk lebih sadar akan dampak negatif perbuatannya. Namun, hasil yang diharapkan bergantung pada tingkat keparahan kasus bullying yang terjadi. Sehingga terdapat hambatan utama muncul berupa tingkat keparahan dalam kasus bullying dan sulitnya mendapatkan data terinci mengenai kasus bullying tersebut. Oleh karena itu, konseling tidak dapat dilaksanakan hanya dalam satu sesi, melainkan memerlukan data dari berbagai sumber, termasuk orang-orang terdekat siswa.

Dengan demikian, beliau menambahkan, untuk meningkatkan kesadaran secara komprehensif, pendekatan bimbingan klasikal dilakukan, termasuk mengambil referensi terpercaya dari internet yang dikemas dengan menarik sebagai bagian dari edukasi kepada para siswa. Evaluasi efektivitas penerapan *REBT* melibatkan kolaborasi dengan guru dan pengajar lainnya untuk memantau perubahan perilaku siswa setelah konseling. Perubahan sikap yang lebih positif dari korban, seperti keberanian untuk berbicara di kelas, menjadi indikator keberhasilan. Sementara itu, pelaku bullying mendapatkan sorotan intensif karena kompleksitas masalah yang seringkali melibatkan lebih dari satu individu.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, Dari referensi jurnal penelitian yang ditulis oleh Rosya Linda dan Lita Hadiati, kita memperoleh pemahaman lebih dalam mengenai dampak negatif bullying, seperti ketidaknyamanan untuk sekolah dan kebencian pada diri sendiri. Dalam kerangka solusi, *REBT* dianggap sebagai pendekatan yang efektif untuk mempersiapkan anak-anak dengan harga diri yang kuat dan menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang diperlukan. **Pembahasan mengenai** penerapan *REBT* dalam konseling individu untuk mengubah perilaku bullying. Ditemukan bahwa melalui konseling individu dengan pendekatan *REBT*, pelaku bullying dapat mengalami perubahan positif, melangkah ke arah yang lebih adaptif dan memberikan kontribusi positif kepada masyarakat sekitar. Analisis **mendalam** terkait efektivitas terapi *REBT* dalam meningkatkan self-esteem pada siswa SMP yang menjadi korban bullying. Penerapan teknik kognitif, afektif, dan perilaku dalam terapi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman subjek mengenai hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku.

Jika dikaji berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Shinta Purwaningrum dan Bayu Pamungkas, peran fasilitator yang dimainkan oleh BK dalam menerapkan *REBT* menjadi fokus penting dalam upaya ini. Dari wawancara, terlihat bahwa dampak positif dari pendekatan ini terutama mencakup peningkatan rasa relaksasi bagi korban dan memberikan nasihat yang dapat mengubah perilaku pelaku bullying. Seiring dengan itu, dimensi ilmiah pada diskusi ini dengan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan *REBT* efektif mengurangi perilaku bullying pada siswa berkebutuhan khusus (ABK).

Maka dengan ini efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mengubah sikap, pola pikir, dan perilaku siswa yang menjadi korban bullying di MTsN 2 Surakarta. Melalui wawancara dengan siswa-siswa terkena bully, *REBT* terbukti mampu mengubah pikiran irrasional menjadi rasional, mengatasi perasaan tidak berharga, dan menghasilkan perubahan positif dalam sikap serta perilaku siswa pasca-sesi terapi. Namun, perlunya langkah-langkah konkret dalam penerapan *REBT* menggambarkan bahwa hasilnya sangat tergantung pada kerjasama antarpihak, termasuk peran BK, guru, orang tua, dan teman sebaya. Mereka bersama-sama membentuk

pendekatan holistik untuk menanamkan pemahaman bahwa setiap siswa memiliki keistimewaan tertentu, bertujuan meningkatkan kesehatan mental siswa yang terlibat. Dengan melibatkan berbagai pihak, penelitian ini berharap dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pemahaman dan penanganan kasus bullying di konteks pendidikan.

Dalam konteks evaluasi, *REBT* membuktikan dampak positif pada korban bullying yang cenderung menjadi lebih rileks dan terbuka. Sementara itu, pelaku bullying mendapatkan perhatian intensif karena seringkali melibatkan lebih dari satu individu. Proses ini memberikan gambaran lebih luas tentang kompleksitas kasus bullying. Meskipun demikian, hasil positif ini perlu disikapi dengan hati-hati dalam generalisasinya karena jumlah sampel masih terbatas. Kesimpulannya, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya peran *REBT* sebagai pendekatan yang efektif dalam menangani bullying di lingkungan pendidikan, namun juga menegaskan perlunya pendekatan holistik yang melibatkan semua stakeholder untuk mencapai hasil yang lebih konkret dan berkelanjutan.

Mengenai kendala dalam mendapatkan data dan bukti kasus bullying, penting untuk dicatat bahwa informasi mengenai siswa yang mengalami bullying seringkali tidak langsung tersaji. Oleh karena itu, melibatkan orang-orang terdekat siswa, seperti orang tua dan teman, menjadi penting untuk memahami secara holistik. Selain itu, evaluasi terus-menerus menjadi kunci, dan kolaborasi dengan guru serta pengajar lainnya di sekolah diperlukan untuk memonitor perubahan perilaku siswa setelah penerapan *REBT*.

Kesimpulan

Wawancara mendalam mengenai penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* sebagai pendekatan konseling dalam menanggapi kasus bullying pada siswa membawa pencerahan signifikan. Meskipun *REBT* menawarkan solusi mengubah pikiran irasional menjadi rasional, kompleksitas kondisi sosial menjadi hambatan yang diatasi dengan kerjasama antarpihak, terutama Bimbingan dan Konseling (BK). Hasil wawancara dengan guru BK menegaskan peran penting *REBT* dalam mengatasi pikiran irasional siswa korban bullying. Meski langkah konkret dalam penerapannya diakui sebagai faktor krusial, hasilnya sebanding dengan berbagai teori, dan dampak positifnya dirasakan oleh korban dan pelaku bullying. Hambatan utama muncul dalam tingkat keparahan kasus dan kesulitan memperoleh data terinci mengenai bullying.

Dalam usaha meningkatkan kesadaran menyeluruh, dilakukan pendekatan bimbingan klasikal dengan mengambil referensi terpercaya dari internet. Evaluasi efektivitas penerapan *REBT* melibatkan kolaborasi dengan guru dan pengajar untuk memantau perubahan perilaku siswa setelah konseling, dengan hasil positif dari korban sebagai indikator keberhasilan. Meski hasil wawancara dan referensi jurnal menegaskan keefektifan *REBT* dalam mempersiapkan siswa dengan harga diri yang kuat dan mengurangi perilaku bullying, penting dicatat bahwa generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan dengan hati-hati karena keterbatasan jumlah sampel. Kesimpulannya, penelitian ini menekankan peran krusial *REBT* dalam menangani bullying di sekolah, sambil mendukung perlunya pendekatan holistik melibatkan berbagai pihak untuk hasil yang lebih konkret dan berkelanjutan.

Referensi

- Purwaningrum, Shinta & Pamungkas, Bayu. (2018). Pengembangan Model Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Siswa ABK di Sekolah Dasar Inklusif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 4 (1), 36-39.
- Hasibuan, Rosya Linda & Wulandari, Rr. Lita Hadiati. (2015). Efektivitas *Rational Emotive Behaviour* (REBT) untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa SMP Korban *Bullying*. *Jurnal Psikologi*, 11 (2), 103-110.
- Nuris Zahro, N., Ziana Zakiyah, N., & Qotuz Zuhro, A. (2023). Upaya Mengatasi Bullying Melalui Pendekatan *REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)* terhadap Siswa MTS Kaliwining Rambipuji. *Humaniora Dan Seni (JISHS)*, 01(2), 215–219.
- Melati, A. D., Fatimah, S., & Manuardi, A. R. (2022). *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Menangani Kecemasan Sosial Korban Bullying. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(3), 200–206.