

PENGARUH KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI KORBAN PERUNDUNGAN PADA SISWA KELAS VIII

Tata Badai Pertiwi¹, Mustakim², Ni Made Sulastris³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}
email: tatabadai143@gmail.com

ABSTRAK

Lingkungan sekolah yang kondusif sangat penting bagi perkembangan peserta didik, namun kasus perundungan masih sering terjadi dan berdampak negatif terhadap kondisi psikologis siswa, terutama terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan resiliensi korban perundungan pada siswa kelas VIII di SMPN 5 Mataram Tahun Pelajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pre-test dan post-test design*. Populasi penelitian berjumlah 108 siswa, dengan sampel sebanyak 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui angket sebagai instrumen utama serta observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai metode pelengkap, sedangkan analisis data menggunakan uji *t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai *t*-hitung sebesar 9,922 lebih besar daripada *t*-tabel sebesar 2,262 pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (*db*) = 9 ($9,922 > 2,262$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *konseling Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh signifikan dalam meningkatkan resiliensi siswa korban perundungan pada kelas VIII di SMPN 5 Mataram Tahun Pelajaran 2022/2023.

Kata Kunci: *Konseling REBT, Resiliensi, Korban Perundungan.*

ABSTRACT

A conducive school environment is essential for students' development; however, bullying cases still frequently occur and negatively affect students' psychological well-being, particularly their ability to cope with pressure. This study aims to determine the effect of *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) counseling in improving the resilience of bullying victims among eighth-grade students at SMPN 5 Mataram in the 2022/2023 academic year. This study employed a quantitative approach using a *one-group pre-test and post-test design*. The population consisted of 108 students, while the sample included 10 students selected through *purposive sampling*. Data were collected using questionnaires as the primary instrument, supported by observation, interviews, and documentation, while data analysis was conducted using the *t-test*. The results showed that the *t*-calculated value was 9.922, which was higher than the *t*-table value of 2.262 at a 5% significance level with 9 degrees of freedom ($9.922 > 2.262$). Therefore, it can be concluded that *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) counseling has a significant effect on improving the resilience of students who are victims of bullying in grade VIII at SMPN 5 Mataram for the 2022/2023 academic year.

Keywords: *REBT Counseling, Resilience, Victims of Bullying.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sarana strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang tidak hanya memiliki kemampuan intelektual, tetapi juga karakter serta

keterampilan sosial yang memadai. Melalui proses pendidikan, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara menyeluruh, baik dalam aspek kognitif, emosional, maupun sosial. Sistem pendidikan juga berperan dalam menumbuhkan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan perubahan sosial yang terus berkembang. Dalam konteks nasional, pendidikan dipahami sebagai usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi spiritual, intelektual, serta keterampilan sosialnya secara optimal (Republik Indonesia, 2003). Oleh karena itu, terciptanya lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan kondusif menjadi salah satu prasyarat penting dalam mencapai tujuan pendidikan tersebut.

Meskipun demikian, kondisi lingkungan pendidikan yang ideal tersebut belum sepenuhnya dapat terwujud di berbagai satuan pendidikan. Salah satu permasalahan yang masih sering muncul di lingkungan sekolah adalah perilaku perundungan atau *bullying* yang terjadi di antara peserta didik. Perundungan merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja oleh individu atau kelompok yang memiliki kekuatan lebih terhadap individu lain yang berada pada posisi lebih lemah. Bentuk perundungan tidak hanya terbatas pada tindakan fisik, tetapi juga dapat muncul dalam bentuk verbal, sosial, maupun psikologis yang dapat memengaruhi kondisi emosional korban. Berbagai kajian menunjukkan bahwa kasus perundungan di sekolah masih menjadi permasalahan yang serius dan berpotensi mengganggu perkembangan mental serta kesejahteraan psikologis remaja (Han et al., 2025).

Dampak dari perilaku perundungan tidak hanya dirasakan pada saat kejadian berlangsung, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis korban dalam jangka waktu yang lebih panjang. Remaja yang menjadi korban perundungan sering menunjukkan berbagai reaksi emosional negatif seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, kesepian, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Apabila kondisi tersebut tidak mendapatkan penanganan yang tepat, maka pengalaman perundungan dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih kompleks. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *bullying* verbal maupun bentuk perundungan lainnya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja serta dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan emosional (Ikhwan et al., 2025). Oleh karena itu, upaya penanganan perundungan perlu dilakukan secara komprehensif untuk meminimalkan dampak negatif yang ditimbulkan.

Berbagai strategi telah dikembangkan oleh lembaga pendidikan untuk mengurangi kasus perundungan di lingkungan sekolah. Salah satu bentuk upaya yang banyak dilakukan adalah penerapan program *anti-bullying* yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa serta menciptakan budaya sekolah yang lebih positif. Program tersebut umumnya difokuskan pada pencegahan perilaku perundungan melalui pendidikan karakter dan penguatan nilai-nilai sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program anti-bullying dapat memberikan kontribusi dalam menurunkan kecenderungan perilaku perundungan serta membantu membentuk karakter siswa yang lebih positif (Pratama & Husniyah, 2025). Namun demikian, sebagian besar program tersebut lebih berfokus pada pencegahan perilaku pelaku, sementara aspek pemulihan kondisi psikologis korban masih belum mendapatkan perhatian yang optimal.

Salah satu aspek penting yang perlu diperkuat pada korban perundungan adalah kemampuan resiliensi. Resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, serta bangkit kembali ketika menghadapi tekanan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang baik cenderung mampu mengelola stres secara lebih efektif serta mempertahankan kondisi psikologis yang stabil meskipun menghadapi situasi yang sulit. Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki

hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup serta kesehatan mental pada remaja (Maheri et al., 2022). Selain itu, resiliensi juga berfungsi sebagai faktor pelindung yang dapat membantu mengurangi dampak negatif dari pengalaman perundungan pada remaja (Lin et al., 2022).

Perkembangan resiliensi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor internal dapat mencakup kemampuan regulasi emosi, pola pikir yang positif, serta keterampilan dalam menyelesaikan masalah. Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa dukungan keluarga, lingkungan sekolah yang suportif, serta hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan yang mendukung serta interaksi sosial yang positif dapat berperan penting dalam memperkuat resiliensi pada remaja (Rohman et al., 2025). Oleh karena itu, sekolah memiliki posisi strategis dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan resiliensi melalui berbagai program pendidikan dan layanan pendampingan psikologis.

Dalam konteks pendidikan, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan pribadi, sosial, maupun akademik. Guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu memberikan intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengatasi berbagai kesulitan yang mereka alami, termasuk permasalahan perundungan. Berbagai pendekatan konseling dapat dimanfaatkan untuk membantu korban perundungan meningkatkan kemampuan adaptasi serta memperkuat kondisi psikologis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa strategi yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dapat berkontribusi dalam menangani kasus perundungan di sekolah secara lebih efektif (Filosofianita et al., 2023). Selain itu, intervensi konseling juga terbukti mampu meningkatkan resiliensi akademik serta kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tantangan belajar (Widia & Bustomi, 2025).

Salah satu pendekatan konseling yang dinilai memiliki potensi dalam membantu korban perundungan adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini menekankan pada proses mengidentifikasi serta mengubah pola pikir irasional menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Melalui proses tersebut, individu diharapkan mampu mengelola emosi dan perilaku secara lebih positif ketika menghadapi situasi yang menekan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa REBT efektif dalam meningkatkan pengendalian diri, mengelola emosi, serta mengurangi berbagai perilaku negatif (Ahmadabadi et al., 2024). Selain itu, penerapan REBT dalam konseling kelompok juga terbukti dapat membantu mengurangi perilaku perundungan di lingkungan sekolah serta meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola respons emosional terhadap berbagai situasi sosial (Konaah et al., 2025; Naibaho et al., 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji efektivitas pendekatan REBT dalam menangani berbagai permasalahan psikologis pada remaja, kajian yang secara khusus menyoroti peran REBT dalam meningkatkan resiliensi pada siswa yang menjadi korban perundungan masih relatif terbatas. Sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak menekankan pada penurunan perilaku bullying atau pada penanganan masalah emosional secara umum. Padahal, penguatan resiliensi merupakan aspek penting yang dapat membantu korban perundungan untuk pulih dan kembali berfungsi secara adaptif dalam lingkungan sosialnya. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki nilai kebaruan dengan mengkaji secara khusus pengaruh konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap peningkatan resiliensi pada siswa yang menjadi korban perundungan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan resiliensi korban perundungan pada siswa kelas VIII di SMPN 5 Mataram Tahun Pelajaran 2022/2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh layanan konseling terhadap peningkatan resiliensi siswa yang mengalami perundungan. Desain penelitian yang diterapkan adalah *one group pre-test post-test design*, yaitu suatu rancangan penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang sama untuk diukur tingkat resiliensinya sebelum diberikan perlakuan melalui kegiatan pre-test, kemudian setelah perlakuan diberikan dilakukan pengukuran kembali melalui post-test guna mengetahui perubahan yang terjadi sebagai akibat dari pemberian treatment dalam penelitian tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 5 Selong yang berjumlah 108 orang. Dari populasi tersebut dipilih sampel sebanyak 10 siswa yang teridentifikasi sebagai korban perundungan. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang menunjukkan indikasi sebagai korban perundungan berdasarkan hasil penyebaran angket awal serta informasi dan rekomendasi dari guru Bimbingan dan Konseling yang mengetahui kondisi siswa di lingkungan sekolah.

Instrumen utama yang digunakan untuk memperoleh data penelitian adalah angket resiliensi yang disusun menggunakan skala Likert. Angket tersebut terdiri dari 30 item pernyataan yang dirancang untuk mengukur beberapa indikator resiliensi, antara lain kemampuan mengatur emosi, pengendalian impuls, optimisme dalam menghadapi kesulitan, kemampuan menganalisis permasalahan, empati terhadap orang lain, efikasi diri, serta kemampuan untuk bangkit kembali dan mencapai tujuan setelah mengalami tekanan atau pengalaman negatif. Setiap pernyataan dalam angket dilengkapi dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Sebelum instrumen digunakan dalam proses penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji kelayakan untuk memastikan bahwa instrumen tersebut dapat digunakan secara tepat dalam mengukur variabel penelitian. Pengujian validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* untuk mengetahui sejauh mana setiap item pernyataan mampu mengukur aspek yang seharusnya diukur, sedangkan pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui tingkat konsistensi internal dari instrumen tersebut. Data penelitian dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik t-test untuk mengetahui perbedaan tingkat resiliensi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan tujuan penelitian, yaitu mengetahui pengaruh layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap peningkatan resiliensi pada siswa yang mengalami perundungan. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran angket kepada siswa kelas VIII di SMPN 5 Mataram. Angket tersebut diberikan dalam dua tahap, yaitu sebelum perlakuan (pre-test) dan setelah pemberian layanan konseling (post-test). Tahap awal pengumpulan data dilakukan untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami perundungan sehingga dapat ditentukan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Proses identifikasi siswa yang mengalami perundungan dilakukan melalui analisis hasil pengisian angket awal yang diberikan kepada seluruh responden. Data yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk mengetahui tingkat pengalaman perundungan yang dialami siswa. Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, peneliti menentukan siswa yang termasuk dalam kategori korban perundungan dengan tingkat tinggi. Ringkasan hasil identifikasi responden yang mengikuti pengisian angket awal dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Identifikasi Korban Perundungan

Keterangan	Jumlah Siswa
Jumlah siswa yang mengisi angket (pre-test)	108
Siswa dengan kategori korban perundungan tinggi	10
Siswa yang dijadikan subjek penelitian	10

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa angket awal diikuti oleh 108 siswa kelas VIII yang menjadi populasi penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat 10 siswa yang termasuk dalam kategori korban perundungan dengan tingkat yang tinggi. Sepuluh siswa tersebut kemudian dipilih sebagai subjek penelitian yang akan mengikuti layanan konseling menggunakan pendekatan REBT. Setelah tahap identifikasi selesai dilakukan, seluruh subjek penelitian diberikan perlakuan berupa layanan konseling untuk membantu meningkatkan kemampuan resiliensi mereka.

Setelah layanan konseling diberikan kepada subjek penelitian, peneliti kembali melakukan pengukuran menggunakan angket yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat resiliensi siswa. Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test kemudian ditabulasi untuk mempermudah proses analisis statistik. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t untuk mengetahui perbedaan skor resiliensi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Ringkasan hasil analisis statistik yang dilakukan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

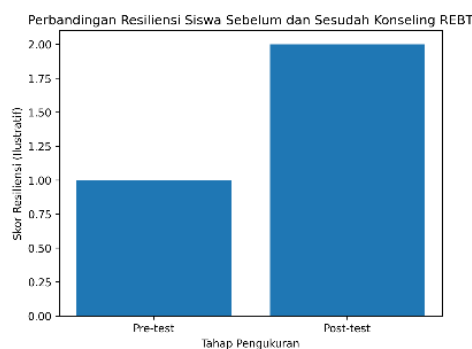
Tabel 2. Hasil Analisis Uji t-test

Komponen Analisis	Nilai
Jumlah subjek (N)	10
Derajat kebebasan (db = N-1)	9
t-hitung	9,922
t-tabel ($\alpha = 0,05$)	2,262
Keputusan	Ho ditolak, Ha diterima

Berdasarkan Tabel 2 terlihat adanya perbedaan nilai rata-rata antara skor pre-test dan post-test yang diperoleh siswa. Rata-rata skor resiliensi sebelum diberikan perlakuan berada pada nilai 61,30, sedangkan setelah mengikuti layanan konseling nilai rata-rata meningkat

menjadi 82,40. Hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar 9,922 lebih besar dibandingkan dengan nilai t-tabel sebesar 2,262 pada taraf signifikansi 5 persen. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor resiliensi yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Selain disajikan dalam bentuk tabel, hasil penelitian juga dapat ditampilkan dalam bentuk grafik untuk memberikan gambaran visual mengenai perubahan skor resiliensi siswa. Penyajian grafik bertujuan untuk memperjelas perbandingan kondisi siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling. Grafik tersebut menggambarkan perubahan rata-rata skor resiliensi yang diperoleh dari hasil pengukuran pre-test dan post-test. Visualisasi perbandingan skor tersebut dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Perbandingan Resiliensi Siswa Sebelum dan Sesudah Treatment

Berdasarkan Gambar 1 dapat terlihat adanya peningkatan rata-rata skor resiliensi setelah siswa mengikuti layanan konseling. Nilai rata-rata yang sebelumnya berada pada kondisi lebih rendah pada tahap pre-test menunjukkan peningkatan setelah pelaksanaan treatment. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami perkembangan kemampuan dalam menghadapi tekanan yang berkaitan dengan pengalaman perundungan. Peningkatan skor ini memperlihatkan adanya perubahan kondisi resiliensi siswa setelah mengikuti proses konseling yang diberikan dalam penelitian.

Secara keseluruhan, hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan skor resiliensi yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling. Perbedaan tersebut ditunjukkan oleh nilai t-hitung yang lebih besar dibandingkan dengan nilai t-tabel pada taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif yang diajukan dalam penelitian dapat diterima. Dengan demikian, layanan konseling menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan resiliensi siswa yang mengalami perundungan di SMPN 5 Mataram.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan resiliensi pada siswa yang menjadi korban perundungan. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi konseling yang berfokus pada perubahan pola pikir dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan psikologis yang muncul akibat pengalaman sosial yang negatif. Dalam pendekatan REBT, individu diajak untuk mengidentifikasi keyakinan yang bersifat irasional dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih rasional serta adaptif. Proses perubahan pola pikir tersebut memungkinkan siswa untuk memahami pengalaman yang mereka alami secara

lebih objektif sehingga mampu mengembangkan respons yang lebih konstruktif dalam menghadapi permasalahan yang terjadi (Heriani & Ardi, 2025).

Temuan penelitian ini juga memperkuat berbagai hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penerapan REBT dalam konteks pendidikan dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan psikologis siswa. Pendekatan ini membantu individu untuk mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis ketika menghadapi tekanan sosial maupun emosional di lingkungan sekolah. Dengan adanya perubahan pada pola pikir yang sebelumnya didominasi oleh keyakinan negatif, siswa dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi dan menghadapi situasi yang menantang. Penelitian yang menelaah penerapan REBT pada remaja juga menunjukkan bahwa pendekatan ini sering digunakan untuk membantu mengatasi keyakinan irasional, depresi, serta tekanan emosional yang dialami oleh siswa (Cho, 2025).

Perundungan merupakan salah satu permasalahan sosial di lingkungan sekolah yang dapat memberikan dampak psikologis yang cukup serius bagi peserta didik. Siswa yang menjadi korban perundungan sering mengalami berbagai bentuk tekanan emosional seperti kecemasan, perasaan tidak aman, serta penurunan rasa percaya diri. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa sekaligus menghambat perkembangan sosial dan akademik mereka apabila tidak ditangani secara tepat. Penelitian menunjukkan bahwa korban perundungan memiliki potensi mengalami gangguan psikologis dan sosial yang cukup kompleks sehingga memerlukan penanganan yang komprehensif dalam proses pemulihannya (Ghofur et al., 2022).

Dalam situasi tersebut, kemampuan resiliensi menjadi faktor penting yang membantu siswa untuk bangkit dari pengalaman negatif yang mereka alami. Resiliensi memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan berbagai tekanan atau kesulitan yang muncul dalam kehidupannya tanpa kehilangan keseimbangan psikologis. Siswa yang memiliki tingkat resiliensi yang baik cenderung mampu mengelola emosi serta menghadapi tekanan sosial secara lebih konstruktif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penguatan resiliensi pada siswa dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi dampak negatif dari pengalaman perundungan yang terjadi di lingkungan sekolah (Ganotz et al., 2023).

Pemberian layanan konseling kepada korban perundungan merupakan salah satu pendekatan yang dapat membantu mereka mengatasi tekanan emosional yang muncul akibat pengalaman tersebut. Pendekatan konseling berbasis kognitif seperti REBT membantu siswa untuk mengenali pola pikir yang tidak rasional dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih realistis serta adaptif. Selain konseling individual, layanan konseling kelompok juga dapat menjadi sarana yang efektif dalam memberikan dukungan sosial kepada siswa yang mengalami perundungan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling kognitif maupun konseling kelompok dapat memberikan kontribusi positif dalam mengurangi dampak perilaku perundungan pada siswa (Darimis et al., 2022; Cahyaningsih & Setiawati, 2022).

Peran guru bimbingan dan konseling juga sangat penting dalam upaya pencegahan dan penanganan kasus perundungan di lingkungan sekolah. Guru BK tidak hanya membantu korban untuk memulihkan kondisi psikologisnya, tetapi juga berperan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan suportif bagi seluruh siswa. Melalui layanan konseling yang tepat, siswa dapat dibantu untuk mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun kembali hubungan sosial yang positif dengan lingkungannya. Berbagai strategi yang dilakukan oleh guru BK dalam menangani kasus perundungan terbukti dapat membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan sosial yang terjadi di lingkungan sekolah (Tohari et al., 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling REBT dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa yang mengalami perundungan. Intervensi yang menekankan perubahan pola pikir, penguatan regulasi emosi, serta kemampuan adaptasi membantu siswa dalam membangun kembali kesejahteraan psikologis mereka. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan pemulihan trauma yang mengintegrasikan aspek psikologis, sosial, dan spiritual dapat memberikan dukungan yang lebih komprehensif dalam proses pemulihan korban perundungan (Syifa & Nurjannah, 2024). Selain itu, variasi teknik dalam REBT, termasuk penggunaan humor dalam proses konseling, dilaporkan mampu membantu individu mengurangi kecemasan serta memperkuat pola pikir yang lebih rasional dalam menghadapi tekanan psikologis (Halizah et al., 2025). Penelitian lain juga menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan yang erat dengan pembentukan resiliensi individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Cherian, 2024). Berbagai bentuk intervensi psikologis yang diberikan kepada korban perundungan juga terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan mental serta membantu proses pemulihan dari pengalaman traumatis yang mereka alami (Agatha et al., 2025). Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa layanan konseling berbasis pendekatan kognitif memiliki peran penting dalam membantu siswa membangun ketahanan diri ketika menghadapi pengalaman perundungan di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan resiliensi siswa yang menjadi korban perundungan pada kelas VIII di SMPN 5 Mataram Tahun Pelajaran 2022/2023. Temuan penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti proses konseling, siswa menunjukkan perubahan positif dalam cara berpikir, sikap, serta kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan sosial di lingkungan sekolah. Melalui pendekatan REBT, siswa dibantu untuk mengenali pola pikir yang irasional dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih rasional sehingga mereka mampu merespons pengalaman perundungan secara lebih adaptif. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa konseling REBT merupakan pendekatan intervensi yang efektif dalam membantu siswa korban perundungan mengembangkan ketahanan psikologis atau resiliensi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan psikologis yang muncul di lingkungan sekolah. Penerapan konseling yang tepat tidak hanya membantu siswa mengurangi dampak emosional akibat perundungan, tetapi juga mendorong mereka untuk membangun kembali rasa percaya diri serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Temuan ini memberikan implikasi praktis bahwa pendekatan konseling berbasis REBT dapat diintegrasikan dalam program layanan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai salah satu strategi intervensi untuk membantu siswa yang mengalami tekanan psikologis. Oleh karena itu, penguatan layanan BK dengan menggunakan pendekatan konseling yang terarah menjadi langkah penting dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang aman dan mendukung perkembangan psikologis siswa.

Berdasarkan temuan tersebut, pihak sekolah diharapkan dapat memberikan perhatian yang lebih besar terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian penting dalam upaya pencegahan dan penanganan kasus perundungan. Guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan pendekatan REBT sebagai salah satu metode intervensi untuk

membantu siswa mengatasi tekanan psikologis serta meningkatkan kemampuan resiliensi mereka. Dukungan dari orang tua dan lingkungan sekolah juga diperlukan agar proses pemulihan psikologis siswa dapat berlangsung secara lebih optimal. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian yang lebih luas dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta meneliti berbagai faktor lain yang berpotensi memengaruhi resiliensi siswa korban perundungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, E. Z., Yosep, I., Hernawaty, T., Hikmat, R., Ferdinanto, T., Febrianti, R. N. A., & Danisholehudin, M. I. (2025). Beyond the trauma: A scoping review of nursing interventions for improving psychological well-being in adolescents bullying victims. *BMC Nursing*, 24(1), 973. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12912-025-03642-4>
- Ahmadabadi, M. S. S., Mirsaleh, Y. R., & Yousefi, Z. (2024). Effectiveness of rational emotive behavior therapy (REBT) on self-control and impulsivity in male prisoners. *Iranian Journal of Psychiatry*, 19(2), 185. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11055976/>
- Cahyaningsih, N., & Setiawati, F. A. (2022, April). Effectiveness of reality group counseling to enhance students' self-efficacy in high school. In *International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)* (pp. 159–163). Atlantis Press. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icgcs-21/125973327>
- Cherian, N. S. (2024). A study of emotional regulation, parenting style, and resilience among adolescents. *International Journal of Innovative Research in Technology and Science*, 12(2), 380–383. <https://ijirts.org/index.php/ijirts/article/view/57>
- Cho, H. N. (2025). Research trends of REBT programs in school settings: Focused on irrational beliefs, depression, and suicide prevention interventions. *Journal of the Korean Society of School Health*, 38(1), 21–30. <https://doi.org/10.15434/kssh.2025.38.1.21>
- Darimis, D., Hidayah, N., Atmoko, A., Ramli, M., Fitriyah, F. K., & Hanafi, H. (2022). Treating verbal bullying among students between cognitive behavioral counseling and group counseling with discussion. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 12(4), 253–259. <https://doi.org/10.47750/pegegog.12.04.26>
- Filosofianita, A., Supriatna, M., & Nadhirah, N. A. (2023). Strategi guru bimbingan dan konseling dalam menangani perundungan (bullying). *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 92–101. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/11548>
- Ganotz, T., Schwab, S., & Lehofer, M. (2023). Bullying among primary school-aged students: Which factors could strengthen their tendency towards resilience? *International Journal of Inclusive Education*, 27(8), 890–903. <https://doi.org/10.1080/13603116.2021.1879949>
- Ghofur, A., Purwanti, N. S., & Donsu, J. D. T. (2022). Impact of bullying and facts on victims in elementary schools. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T5), 115–120. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7817>
- Halizah, S. N., Widodo, C. S., Afifah, J. A., Putra, D. A., & Ghozali, M. A. (2025). Pendekatan humor dalam REBT terhadap kecemasan akibat fear of missing out (FOMO): Studi literatur. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 363–377. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/37635>

- Han, Z. Y., Ye, Z. Y., & Zhong, B. L. (2025). School bullying and mental health among adolescents: A narrative review. *Translational Pediatrics*, 14(3), 463–472. https://journals.lww.com/tp/fulltext/2025/03000/school_bullying_and_mental_health_among.10.aspx
- Heriani, A., & Ardi, Z. (2025). Memerangi depresi pada remaja melalui rational emotive behavior therapy (REBT). *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 275–294. <https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.196>
- Ikhwan, M., Firman, F., Netrawati, N., & Handayani, P. G. (2025). Dampak bullying verbal pada kesejahteraan psikologis remaja: Systematic literature review. *SIBATIK Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 4(9), 2921–2932. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIBATIK/article/view/3410>
- Konaah, S., Lolita, N., Rahmadania, Z., Rahmania, G. N. A., & Dewi, R. S. (2025). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik REBT untuk mereduksi bullying pada siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 3(2), 304–318. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.3198>
- Lin, L. Y., Chien, Y. N., Chen, Y. H., Wu, C. Y., & Chiou, H. Y. (2022). Bullying experiences, depression, and the moderating role of resilience among adolescents. *Frontiers in Public Health*, 10, 872100. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.872100>
- Maheri, M., Alipour, M., Rohban, A., & Garmaroudi, G. (2022). The association of resilience with health-related quality of life (HRQoL) in adolescent students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(1), 20190050. <https://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.1515/ijamh-2019-0050/html>
- Naibaho, A. E., Daulay, W., & Purba, J. M. (2025). Pengaruh rational emotive behaviour therapy (REBT) terhadap kemampuan remaja dalam mengelola emosi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(6), 1643–1651. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.978>
- Pratama, R. A., & Husniyah, H. (2025). Efektivitas program anti bullying terhadap karakter siswa di sekolah menengah atas. *Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 9(1), 71–80. <https://doi.org/10.30651/sr.v9i01.25628>
- Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Rohman, A., Holis, W., & Arif, A. Z. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada remaja di pondok pesantren: Scoping review. *Indonesian Health Science Journal*, 5(1), 76–88. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v5i1.72>
- Syifa, S., & Nurjannah, N. (2024). Integrasi psikologi dan spiritualitas Islam dalam pendekatan holistik pemulihan trauma. *Saneskara: Journal of Social Studies*, 1(2), 104–111. <https://doi.org/10.62491/sjss.v1i2.2024.26>
- Tohari, S., Prasetya, M. E., & Hayati, S. A. (2023). Implementasi strategi guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi perilaku perundungan pada remaja awal (12–15 tahun). *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(1), 130–140. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.2031>
- Widia, A. P., & Bustomi, Y. I. (2025). The effectiveness of guidance and counseling interventions in improving students' academic resilience: A systematic literature review. *International Journal of Multidisciplinary Reseach*, 1(2), 250–259. <https://ojssulthan.com/ijmr/article/view/230>