

KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENINGKATKAN SELF CONFIDENCE PADA REMAJA KORBAN BULLYING

Putri Ayu Agusliana, Suryati Suryati, Emi Puspita Dewi*
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia
emipuspita_uin@radenfatah.ac.id*

Abstrak

Konseling Individu merupakan suatu layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi konseli. Maka dari itu, konselor harus cerdas dalam menentukan sebuah metode yang tepat untuk mengembangkan kembali kepercayaan diri remaja yang menjadi korban Bullying salah satunya adalah melalui konseling individu menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada klien "T" yang mengalami korban bullying obesitas di Desa Tulung Selapan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian yang menggunakan studi kasus, dimana peneliti akan menggali informasi secara mendalam dari beberapa sumber. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah Wawancara, Observasi dan Dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melaksanakan proses konseling sebanyak 4 kali pertemuan dalam satu bulan dengan menggunakan beberapa tahapan pelaksanaan konseling yaitu, tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap akhir. Dalam proses tersebut dapat memberikan hasil yang sangat baik kepada klien dimana klien "T" selalu berfikir positif dan tidak membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain karena dia sudah memahami kemampuan dirinya dan sudah belajar untuk melupakan bahwa dirinya lemah dan tidak memiliki kemampuan.

Kata Kunci: Konseling Individu, *Bullying*, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, *Self Confidence*.

Abstract

A counselor organized individual counseling as a consultative service to address a problem the council is facing. Therefore, the counselor must be smart in determining a proper method to re-develop the self-confidence of adolescents who have become victims of bullying using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) technique. This study aimed to raise confidence in "T" clients who suffered obesity bullying in Tulung Selapan Village. This research used a qualitative approach with a case study, where researchers drew information in depth from several sources. The data collection techniques used are interviewing, observation, and documentation. The results of this study showed that after conducting the counseling process, there were as many as four meetings in a month that used several stages of counseling implementation, namely, the initial stage, the intermediate stage, and the final stage. The process can give excellent results to the client, where the client "T" always thinks positively and does not compare himself to others because he has already understood his abilities and has learned to forget that he is weak and has no abilities.

Keywords: *individual counseling, bullying, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), self-confidence.*

PENDAHULUAN

Hubungan sosial merupakan suatu hal yang penting bagi suatu individu. Hal itu disebabkan karena hubungan sosial dan lingkungan dapat mempengaruhi bentuk perilaku individu. Manusia merupakan makhluk sosial yang berarti manusia tidak bisa hidup tanpa manusia lainnya. Pada hakikatnya, manusia dikatakan sebagai makhluk sosial karena dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak dapat hidup sendiri tanpa memerlukan bantuan orang lain dan saling berinteraksi, meskipun dalam kehidupannya mempunyai kedudukan ataupun kekayaan, baik dalam bidang pendidikan, ekonomi, hingga sosial. Seorang individu baik anak-anak sampai orang dewasa pasti memiliki suatu hubungan sosial dengan orang lain (Tasya Anjum Adnina, 2022). Tindakan sosial yang baik dapat menciptakan kehidupan yang baik dan diperlukan interaksi antar kerjasama agar lebih cenderung dalam mempengaruhi kesehatan fisik sosial, dan tidak membuat orang stress dan dapat menurunkan perasaan cemas yang dialami (Abdur Razzaq & Andy Haryono, 2017).

Menurut Willis rasa percaya diri adalah keyakinan individu bahwa ia mampu menghadapi suatu masalah dengan situasi terbaik serta dapat memberikan pengaruh positif kepada lingkungan sekitar (M. Nur Ghufroon dkk, 2011). Percaya diri adalah salah satu bagian utama dari kepribadian dalam diri seseorang. Tanpa adanya rasa percaya diri, maka dapat menimbulkan beberapa masalah pada diri seseorang. Salah satunya yaitu menjauhi lingkungan sosial. Oleh karena itu, dengan adanya rasa percaya diri, maka seseorang akan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya (M. Nur Ghufroon dkk, 2011).

Menjalinkan hubungan sosial dengan orang lain, tentu terdapat tantangan yang akan dihadapi, salah satunya adalah *bullying*. *Bullying* merupakan suatu tindakan kekerasan yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang merasa berkuasa, merasa lebih baik sehingga ia bisa melakukan penindasan dan kekerasan dengan sengaja bertujuan untuk menyakiti secara terus-menerus baik fisik ataupun mental (Wardhana, K. 2015)

Berdasarkan data laporan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) terhadap kasus *bullying* pada anak-anak dan remaja di tahun 2011 terdapat 56 kasus, tahun 2012 terdapat 130 kasus, tahun 2013 terdapat 96 kasus, tahun 2014 terdapat 159 kasus, tahun 2015 terdapat 154 kasus, tahun 2016 terdapat 122 kasus, tahun 2017 terdapat 129 kasus, tahun 2018 terdapat 107 kasus, tahun 2019 terdapat 46 kasus dan tahun 2020 terdapat 76 kasus. Terkonfirmasi, Komisi Perlindungan anak menerima pengaduan masyarakat terkait kasus perundungan di tahun 2021 sebanyak 2.982 kasus yang terdiri 1.138 kasus perundungan psikis, fisik ataupun verbal, 859 kasus kejahatan, 345 kasus korban pornografi, 175 kasus pelantara, 147 kasus eksploitasi anak dan 126 kasus anak berhadapan dengan hukum sebagai pelaku (Rini Friastuti, 2021).

Umumnya ditengah kehidupan bermasyarakat banyak ditemukan korban yang mengalami *bullying* dengan jenis *bullying* verbal dan fisik, khususnya kehidupan dipedesaan. Sejumlah riset menunjukkan obesitas di Tanah Air cenderung meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) Kemenkes 2018 menunjukkan prevalensi obesitas pada remaja naik dari 26,3 persen di tahun 2013 menjadi 35,4 persen di tahun 2018 dan di Sumatera selatan sebanyak 2,98% atau setara dengan 1.658 orang serta di kabupaten ogan komering ilir sebanyak 4,15% kasus obesitas merupakan prevalensi yang masih tinggi. Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) masuk di tingkat ketiga terbesar yang mengalami sangat kurus dan tingkat kesembilan terbesar yang mengalami obesitas dibandingkan Kota atau Kabupaten lainnya di Provinsi Sumatera Selatan (Rikesdas, 2018).

Islam selaku agama yang membawa rahmat bagi seluruh alam tidak mendasarkan ajarannya pada kekerasan maupun kekasaran. Islam juga tidak menghendaki adanya kekerasan dalam mencapai suatu tujuan, sebaliknya agama Islam mendorong umatnya untuk berlaku lemah lembut dan penuh kasih sayang. Sebagaimana dalam firman Allah dalam surah Al-Hujarat ayat 11 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ ۚ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

”Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain, (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok), dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain, (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain, dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barang siapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.” (Wahbah bin Musthofa Al-Zuhaili, 1418)

Mengapa Allah begitu kerasnya memberikan azab bagi orang-orang zalim salah satunya perilaku *bullying* ini, karena dampak psikologis korban *bullying* pun sangat keras, seperti depresi, resah, gelisah, stres, serta tidak mempercayai orang-orang. (Andi Priyatna, 2010)

Upaya yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kembali rasa percaya diri terhadap perilaku yang merendahkan yang di alami seseorang yaitu melalui peranan konselor. Maka dari itu, konselor harus cerdas dalam menentukan sebuah metode/strategi yang tepat untuk mengembangkan kembali kepercayaan diri remaja yang menjadi korban *Bullying* salah satunya adalah melalui konseling individu menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja korban *Bullying*.

Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menekankan pada aspek perilaku seseorang atau bagaimana cara individu berperilaku, di lain hal konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) juga menggaris bawahi bahwa perilaku bermasalah individu disebabkan oleh alasan yang tidak masuk akal sehingga perhatian konseling REBT ini adalah pada aspek kognitif individu (Gantina Komalasari 2011). Sebagaimana yang ditunjukkan George & Christiani yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan teknik atau pendekatan yang membantu konseli dalam memberikan pemahaman mengenai aspek kognitif yang dapat menyebabkan gangguan emosional dalam diri konseli, serta merubah pikiran irasional konseli menjadi rasional.

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap remaja “T” di Kecamatan Tulung Selapan diperoleh bahwa tinggi badan remaja korban *bullying* sekitar 165 cm dengan berat badan 80 kg, berdasarkan hasil perhitungan IMT didapatkan nilai sebesar 29,6 sehingga remaja tergolong dalam kategori obesitas. Obesitas yang dialami remaja tersebut sering kali mendapatkan bullyan dari lingkungan sekitarnya. Kondisi yang dirasakan remaja dari teman-teman sekitarnya yaitu selalu menerima ejekan berupa julukan selain namanya yang berhubungan dengan bentuk tubuh dirinya, menerima celaan yang tidak pantas, sering mendengar sesuatu dari teman-temannya yang tidak sesuai dengan kebenaran, sering diancam, dan menerima kritik kejam yang menyakitinya (Coloroso Barbara. 2007). Sehingga remaja tersebut sering kali menghindar dan menyendiri ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya. Misalnya disaat ada teman remaja laki-laki dan perempuannya yang ikut berkumpul bersama dengan remaja “T”, remaja “T” menceritakan bahwa ia merasa menjadi pendiam, menutup diri dan canggung dalam bertindak saat ingin menyampaikan argumen dan merasa tidak nyaman.

Adanya permasalahan diatas maka dari itu dapat dilakukan melalui kegiatan konsling individu menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dari penelitian terdahulu teknik ini dikatakan sebagai teknik berupa pemecahan permasalahan klien yang fokus pada aspek berpikir dan menilai dengan tujuan agar klien dapat berpikir positif. Teknik ini dapat dikatakan efektif karena dapat dilakukan menggunakan langkah-langkah yang akan dijelaskan dikajian teori dengan menggunakan konseling individu.

Konseling individu ialah pemberian bantuan yang dilakukan melalui hubungan yang bersifat langsung dilaksanakan antara konselor dan klien dengan tujuan agar mendapatkan permasalahan yang sedang dihadapi (Hallen, A. 2005). Jika permasalahan tidak diatasi maka tidak akan ada perubahan yang terjadi pada diri remaja "T" dan juga berdampak buruk terhadap kesehatan mental remaja "T" tersebut yang dimana dalam penelitian ini dapat mengenai permasalahan tentang Konseling Individu Dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Meningkatkan *Self Confidence* Pada Remaja Korban *Bullying*. dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan mampu merubah menjadi pribadi yang lebih percaya diri, menerima keadaan yang telah terjadi dan mensyukuri nikmat yang Allah SWT berikan.

METODE

Dalam Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang lebih menekankan analisisnya pada proses penyimpulan deduktif dan induktif serta pada analisis terhadap dinamika hubungan antar fenomena yang dinanti, dengan menggunakan logika ilmiah (Lexy J. Moleong, 2010). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian yang menggunakan studi kasus, dimana peneliti mencoba menggambarkan atau mendeskripsikan tentang perilaku objek ke dalam bentuk narasi ataupun kalimat tertulis dengan maksud memproleh data sesuai dengan tujuan penelitian (Umrati Hengki Wijaya, 2020).

Penelitian ini umumnya dilakukan dengan cara pengumpulan sumber data primer dimana Data Primer adalah data yang didapatkan peneliti secara langsung di lapangan melalui hasil wawancara, observasi dan dokumentasi (Andi Prastowo, 2016). dan data sekunder adalah data yang di dapatkan dari sumber lain atau dari berbagai sumber yang ada (Andi Prastowo, 2016). Kemudian Menggunakan Teknik pengumpulan data yang berbentuk Observasi, wawancara, dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu dari Miles dan Huberman yang memiliki tiga tahapan yang harus dikerjakan dalam menganalisis data kualitatif yaitu: Reduksi data adalah kegiatan mengubah data yang tidak beraturan menjadi teratur. Penyajian data setelah data sudah terkumpul, lalu dibuat transkrip dengan mencata semua hasil rekaman wawancara yang kemudian nantinya akan di analisis lalu diambil inti pokoknya. Penarikan Kesimpulan dan verifikasi Data penelitian kualitatif dapat berupa kesimpulan data yang berbentuk solusi dari rumusan masalah di akhir sesi penelitian. Untuk memberikan penelitian yang membahas masalah saat ini, peneliti membuat kesimpulan di bagian ini berdasarkan informasi yang diperoleh dari pengamatan dan wawancara (Milles & Huberman, 1992).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsling individu dilakukan dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *Self Confidence* pada korban bullying yang dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2023 sampai 18 Januari 2024 sebanyak 4 kali pertemuan dengan klien "T". Konsling individu dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ini bertujuan untuk membantu klien mengembangkan perspektif hidup logis dan menghapus perspektif sebelumnya yaitu menghilangkan pikiran irasional pada diri klien "T" yang membuat klien tidak percaya diri akan kemampuan dan penampilannya sehingga dapat beraktivitas seperti remaja pada umumnya yang memiliki keyakinan diri yang tinggi tanpa rasa berbada (Desy Seplyana, 2019)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di awal penelitian, berikut ini merupakan tahapan konsling individu yang dilakukan dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan *Self Confidence* pada korban bullying diantaranya sebagai berikut.

1. **Pertemuan pertama konseling individu dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan *Self Confidence* pada korban bullying.**

Pertemuan pertama ini merupakan tahap awal dalam proses konseling individu dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *Self Confidence* pada korban bullying. Setelah klien memberikan informasi yang dialaminya, konselor mengungkapkan kembali dengan seksama dan jelas permasalahan apa yang dialami oleh klien. Sehingga konselor dapat mulai mengidentifikasi masalah apa yang dihadapi oleh klien. Berdasarkan hasil data lapangan diperoleh bahwa klien "T" benar-benar merupakan korban bullying verbal karena memiliki berat badan lebih diatas remaja normal atau disebut dengan obesitas sehingga rasa percaya dirinya rendah. Setelah permasalahan telah teridentifikasi, peneliti merumuskan tujuan dari kegiatan ini yaitu diharapkan klien "T" dapat mengatasi rasa percaya diri akibat tindakan bullying yang ia alami, mensyukuri dan memahami dirinya, serta mengabaikan penilaian orang lain terhadap diri tanpa membebani pikiran.

Selanjutnya peneliti menjelaskan bahwa proses kegiatan konseling ini menggunakan asas-asas konseling sehingga klien tidak perlu khawatir jika permasalahan yang dialaminya tidak akan diketahui oleh orang lain dan menjelaskan peran serta tanggung jawab konselor dan klien yang artinya peneliti sebagai konselor yang akan membantu klien dalam mengatasi sebuah masalah sedangkan klien "T" sebagai konseli yaitu orang yang memerlukan bantuan ataupun penanganan dalam mengatasi masalahnya dan menceritakan semua yang dialaminya sehingga dapat menjadi lebih percaya diri dan menerima keadaan dirinya. Diakhir pertemuan pertama ini konselor menyimpulkan hasil konseling dan mengevaluasi jalannya konseling serta berdiskusi mengenai waktu pelaksanaan konseling pertemuan selanjutnya.

2. **Pertemuan ke- dua konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *Self Confidence* pada korban bullying.**

Pertemuan kedua ini merupakan kelanjutan dari pertemuan pertama dalam proses konseling individu dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *Self Confidence* pada korban bullying

Pada pertemuan kali ini konselor menggunakan model ABCDE (Albert Ellis 2023). Dimana dimulai dari teknik A (*Activating event*) adalah situasi yang memicu keyakinan klien, ini bisa saja berupa kejadian yang memang terjadi mengacu pada masa lalu atau kejadian yang sudah dilewati oleh klien sehingga diharapkan klien dapat mengingat dan menceritakan secara perlahan-lahan kejadian-kejadian yang dialami dirinya. Dikarenakan dari kejadian-kejadian yang menimpah diri nyalah akan menciptakan dampak rasa percaya diri menjadi rendah. Dengan kata lain, dapat diperoleh secara keseluruhan perilaku klien "T".

Oleh karena itu, selama proses menggali permasalahan sebisa mungkin konselor harus memberikan kenyamanan kepada klien agar klien dapat bercerita seeluasan mungkin terkait permasalahan yang dialaminya sehingga konselor dapat memperoleh kesimpulan dari permasalahan tersebut. Selain itu, konselor juga harus menjadi pendengar yang baik dan trampil dalam menggali informasi sehingga informasi yang diperoleh dapat terpenuhi sesuai dengan tujuan di awal. Konselor juga tidak lupa mencatat poin penting dari semua pernyataan yang diutarakan oleh klien.

Kemudian penerapan teknik B (*Belief*) adalah keyakinan klien dalam memandang kejadian yang dihadapinya sehingga memengaruhi pikiran dan tindakannya, akan tetapi keyakinan klien "T" dalam memandang kehidupan kesehariannya tidak baik karena ia memiliki pandangan negatif yang mempengaruhi pikiran dan perilaku dalam menjalankan kesehariannya sehingga keyakinan terhadap diri sendiri sangat dibutuhkan. Apabila keyakinan tidak baik tersebut dibiarkan, maka akan berdampak

buruk bagi klien “T” yang bisa saja lama-kelamaan akan mempengaruhi kesehatan mental klien tersebut. Maka dari itu, klien “T” harus dibantu dengan pemahaman bahwa setiap individu memiliki kekuatan yang sudah tertanam pada masing-masing diri individu tergantung cara berpikir dan tindakannya. Jadi sebagai individu harus memiliki keyakinan, pandangan hidup dan pola pikir yang baik terhadap dirinya sendiri, kerana jika individu tersebut tidak memiliki keyakinan atau kepercayaan yang rendah dengan didorong pola pikir yang buruk maka individu tersebut akan menjadi lemah dan individu lain akan sangat mudah mencela, meremehkan, dan menindas diri kita. Setiap individu dibekali dengan sumber kekuatan yang sudah ada sejak dalam kandungan oleh karena itu kita harus menggunakan kekuatan kita untuk menunjukkan kepada orang-orang bahwa kita itu tidak seperti apa orang lain pikirkan (Goto Kuswanto, 2017). Karena itu, klien “T” harus dapat memperbaiki pandangan hidup dan pola pikirnya.

3. Pertemuan ke-tiga konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *Self Confidence* pada korban bullying.

Pertemuan ketiga. Pada tahap pertemuan ini konselor melanjutkan kembali proses konseling yang dimana, C (*Consequence*) adalah respons emosional klien atau perilaku klien terhadap keyakinan yang dimiliki klien tentang kejadian pengaktif. dimana apabila pengalaman yang dirasakan klien “T” buruk dan kurangnya keyakinan pada dirinya sendiri maka emosional yang di dirasakan klien “T” akan sulit untuk dikendalikan seperti rasa sedih, marah, kecewa, khawatir, gugup, takut, dan sebagainya. Sebagaimana dengan timbulnya perasaan emosional ini akan sulit bagi ia untuk berinteraksi dengan teman-temannya maupun orang lain. Maka dari itu, klien harus diberikan masukan bahwa pengendalian diri merupakan point penting yang harus dikontrol karena mengendalikan diri sendiri secara sadar dapat menghasil sikap dan perilaku kedepannya. Konselor juga memberikan pemahaman bahwa proses ini tidak pernah terjadi jika klien “T” bersyukur dengan keadaanya dan melibatkan Allah SWT dalam segala urusannya.

Kemudian penerapan D (*Desputing*), Kemudian D (*Dispute*) dimana klien “T” dapat memperdebatkan atau melawan pemikiran irasional tersebut mejadi pemikiran secara rasional yang artinya mendorong klien dalam mengubah pemikirannya (Gantina Komalasari 2011). Dimana konselor memberikan afirmasi positif yang bisa merubah pemikiran klien seperti mengarahkan kepada klien untuk berdiam diri dan merenungi setiap pengalaman ataupun kejadian yang dialaminya dengan dihubungkan dengan dampak dirinya yang ia rasakan sambil konselor juga menekankan bahwa tindakan, perilaku, sikap yang dilakukan klien selama ini seperti kurangnya keyakinan diri sendiri akan merugikan kehidupannya dimasa depan. Konselor juga mempertegas kepada klien untuk melawan kejadian-kejadian buruk tersebut dengan berpikir secara rasional. Setelah itu, konselor mengajak klien untuk melihat gambaran dan merasakan akibat yang akan terjadi setelah klien melakukan apa yang menjadi masukan dari konselor sebelumnya maka akan menciptakan hidup yang damai dan perilaku positif.

4. Pertemuan ke-empat konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *Self Confidence* pada korban bullying.

Pertemuan keempat. Pada pertemuan ini, dimulai konselor menanyakan kabar klien “T” seperti biasa dengan berjabat tangan sembari mengucapkan salam dan mengajak klien “T” untuk berdoa terlebih dahulu agar proses konseling berjalan dengan lancar sampai akhir pertemuan. Kemudian, tidak lupa juga konselor mengamati situasi klien “T” apakah di hari ini merasa nyaman dan dalam kondisi baik untuk mengikuti konsling ini.

Setelah tahap A-B-C-D sudah selesai maka tahap selanjutnya adalah E (*effects*), efek yang diharapkan dapat terjadi setelah dilakukan intervensi oleh konselor dan suatu akibat yang diperlakukan secara logis dalam perilaku yang baik lagi, dimana konselor dapat membimbing konseling dalam menyusun perubahan baru dan tahap ini juga klien "T" di latih agar memanfaatkan dan menggunakan nikmat yang Allah berikan dengan cara yang baik sehingga klien "T" bisa meluangkan waktunya dengan hal-hal yang berguna dan konseling juga dapat berperilaku secara rasional agar dapat mengembangkan kemampuan yang ia miliki dalam berpenampilan lebih *Self Confidence*. Dalam pelaksanaan proses tersebut bahwa klien "T" sudah dapat memiliki keinginan yang lebih baik lagi serta lebih optimis dalam bersyukur diri sendiri dengan keadaan obesitas yang berbeda dengan temannya. Konselor juga dapat membantu klien "T" dalam menyakinkan diri agar dapat mengatasi *Self Confidence* untuk lebih bersyukur kepada Allah SWT, karena dalam keadaan sekarang dia lebih sempurna dari orang-orang dan klien tidak boleh membandingkan dirinya dan harus menerima fisiknya atau keadaannya.

Selanjutnya, tahapan akhir yang artinya tahap terakhir dalam proses pelaksanaan konseling dimana konselor membantu Klien dalam mengembangkan filsafat hidup baru yang efektif dan rasional. Pada tahap ini, konselor dapat membantu klien "T" dengan mengembangkan situasi serta kondisi yang baik atau yang telah baik menjadi lebih baik lagi sehingga harapan bersama untuk klien "T" selalu optimis dan bersyukur dengan keadaan, dapat menjalani dan menghadapi kehidupan yang akan datang serta berusaha menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya dan berpikir secara rasional.

Berdasarkan hasil konsling dari beberapa pertemuan yang telah dilakukan bersama klien diperoleh tingkatan kepercayaan diri klien "T" menjadi lebih baik dari sebelumnya. Hal ini, dapat dilihat dari perubahan yang semakin cepat saat klien "T" menceritakan secara perlahan bahwa ia sudah bisa mengendalikan pikiran irasionalnya yang ia alami dan hal ini dapat ditunjukkan oleh usaha yang dilakukan klien "T" untuk selalu berfikir positif tidak membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain karena dia sudah memahami kemampuan dirinya dan klien "T" mengatakan kepada konselor bahwa saat ini ia sudah belajar untuk melupakan bahwa dirinya lemah dan tidak memiliki kemampuan. Selain itu, klien "T" juga mengatakan cara dirinya bersosialisasi dengan orang lain tidak lagi merasa tegang dan sudah mau memulai pembicaraan seperti halnya bertanya atau meminta bantuan kepada orang lain. Sedikit demi sedikit Klien "T" juga sudah bisa mengendalikan perasaan kurang baik dan rasa kegelisahan pada dirinya sendiri walaupun secara keseluruhan belum sepenuhnya menghilang dan meyakini.

Berdasarkan dari hasil penelitian konseling individu dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *Self Confidence* pada korban bullying yang telah dilakukan 4 kali pertemuan dalam satu bulan yang dimulai pada tanggal 18 Desember 2023 sampai dengan 18 Januari 2024. Penerapan konseling individu selama penelitian dilakukan dengan menggunakan tiga tahapan yaitu tahap awal, tahap kerja, dan tahap akhir.



Gambar 1. Dokumentasi wawancara dengan responden

- a. Pada tahap awal, konselor membangun hubungan baik kepada klien (Willis S. Sofyan 2007). Dimana konselor juga mendengarkan keluhan yang sedang dihadapi klien, kemudian merumuskan permasalahan yang terjadi. Dilanjutkan konselor juga menjelaskan maksud atau maksud ataupun tujuan dari konseling individu, menjelaskan asas-asas konseling yang digunakan sehingga semua informasi tentang klien akan terjaga dengan aman dan tidak tersebar ke orang lain, menjelaskan peran serta tanggung jawab konselor, dan dilanjutkan konselor membuat kesepakatan bersama dan menyetujui tempat dan waktu konseling.
- b. Tahap kerja, mulai dilakukan pada pertemuan kedua sampai dengan pertemuan ketiga. Pada pertemuan ini konselor tetap menjaga hubungan yang baik dan menciptakan suasana yang nyaman, menyimak dan mendengarkan dengan seksama, mersepon dengan bahasa tubuh yang baik dan menggunakan kalimat yang membuat klien nyaman dan tidak tegang, serta terampil dalam mengumpulkan dan menganalisis informasi baik secara lisan maupun tulisan sehingga konselor dapat menyimpulkan dan memecahkan masalah yang sedang dihadapi klien sesuai tujuan dari penelitian dan cara dalam melakukannya dengan menggunakan model ABCDE dari teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) kepada konseli (Bradley T. Erford 2016). Adapun uraian singkat dari model ABCDE yaitu A (*Activating event*) merupakan situasi atau peristiwa yang dialami konseli seperti informasi mengenai kejadian atau pengalaman buruk yang selama ini dirasakan, B (*Belief*) merupakan keyakinan yang mempengaruhi tindakan dan pikiran konseli seperti keyakinan klien dalam memandang suatu hal tidak baik karena ia memiliki pandangan negatif yang mempengaruhi pikiran dan perilaku dalam menjalankan kehidupan kesehariannya, C (*Consequence*) merupakan emosi sebagai akibat atau reaksi konseli atas masalah yang dihadapi seperti perasaan marah, sedih, kecewa, dan khawatir, D (*Disputing*) merupakan kesadaran klien untuk melawan, menantang, dan mengubah perilaku negatif tersebut, E (*effects*) merupakan keadaan psikologis konseli setelah proses konseling individu menggunakan teknik REBT dengan kata lain melihat dampak dari proses konseling sebelumnya apakah klien sudah berperilaku logis dan berpikir rasional karena akan berpengaruh pada sikapnya kedepan. dapat terjadi setelah dilakukan intervensi oleh konselor dan suatu akibat yang diperlakukan secara logis dalam perilaku yang baik lagi. Artinya, mengharapkan klien untuk selalu bersyukur dengan keadaannya dan selalu mengingat kepada Allah SWT, menghiraukan perkataan atau tanggapan dari orang lain, serta tidak melakukan suatu hal yang irasional lagi.
- c. Tahap akhir, dilakukan di pertemuan keempat, dimana pada tahap ini konselor memberikan penilaian dari bentuk evaluasi terhadap proses konseling individu yang telah dilaksanakan. Selanjutnya konselor memberikan pemahaman agar klien “T” dapat mengubah dan memelihara pikiran irasional menjadi rasional, selalu menjalankan hidup yang lebih optimis dan bersyukur, serta mengembangkan kemampuan yang ada pada dirinya sehingga dapat tercipta hidup yang rukun, damai dan harmonis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yoga Rahayu Hardani “Pelaksanaan Konseling Individu Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *Self Confidence* anak berkelainan fisik di SDN 1 Reko Binangun Rumbia Lampung Tengah

(Studi Kasus Terhadap Konseli X). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum dilakukan layanan konseling, konseli x memiliki rasa percaya diri yang rendah dalam belajar dilihat dari perilaku konseli yang takut dan malu pada saat mengikuti pelajaran dikelas. Maka dengan penggunaan layanan konseling Menggunakan Teknik REBT dapat membantu konseli X dalam meningkatkan *Self Confidence* nya dimana konseli X sudah mulai berani untuk menyampaikan pendapat dan menjawab pertanyaan dari guru. Selain itu, konseli juga sudah berani bertanya apabila ada pelajaran yang belum dimengerti (Yoga Rahayu Hardani 2017).

Hasil penelitian ini yang juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Nur Rahmawati “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkat kepercayaan diri remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa salah satu remaja yang bertempat tinggal dilingkungan sekitar peneliti mengalami percaya diri yang rendah. Hal ini ditandai dengan sifat cenderung pendiam, tidak yakin atas kemampuan dalam dirinya sendiri, ragu-ragu, takut dalam menyampaikan gagasan, tegang, gugup, kurang bersosialisasi, bahkan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Kemudian, setelah dilakukan layanan konseling, remaja tersebut telah mengalami perubahan pada tingkat kepercayaan dirinya. Konseli menjadi lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya (Siti Nur Rahmawati 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai bahwa pelaksanaan konseling individu dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan *Self Confidence* pada remaja korban Bullying. Dalam proses pelaksanaan konseling tersebut dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan dalam satu bulan. Dalam proses tersebut dapat memberikan hasil yang sangat baik kepada klien dimana klien “T” selalu berfikir positif dan tidak membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain karena dia sudah memahami kemampuan dirinya dan sudah belajar untuk melupakan bahwa dirinya lemah dan tidak memiliki kemampuan. Adapun tahapan pelaksanaan konseling yaitu, tahap awal, konselor membangun hubungan baik kepada klien dan menjelaskan metode proses konseling, kemudian merumuskan permasalahan yang terjadi. Kemudian tahap pertengahan, mengumpulkan dan menganalisis informasi baik secara lisan maupun tulisan terkait permasalahan yang dihadapi klien sehingga konselor dapat dengan mudah menyimpulkan dan memecahkan masalah serta melaksanakan layanan konseling sesuai dengan mekanisme yang disepekat bersama. Selanjutnya tahap terakhir, dimana pada tahap ini konselor memberikan penilaian dari bentuk evaluasi terhadap proses konseling individu yang telah dilaksanakan yaitu klien harus memiliki keyakinan pada dirinya sendiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing penulis. Ucapan terima kasih penulis kepada: Ibu Prof. Dr. Nyayu Khodijah, S.Ag., M.Si selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Bapak Dr. Achmad Syarifudin, S.Ag., M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang beserta staff dan pemimpin lainnya. Ibu Manah Rasmanah, M.Si selaku ketua prodi Bimbingan Penyuluhan Islam dan Sekretaris Program Studi Ibu Suryati, M.Pd yang tidak pernah lelah mendengarkan keluh kesah dan yang selalu memberikan masukan serta motivasi selama masa perkuliahan ini. Ibu Manah Rasmanah, M.Si selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat dalam perkuliahan. Ibu Suryati, M.Pd selaku pembimbing I dan Ibu Emi Puspita Dewi, M.Si selaku pembimbing II yang telah mengorbankan waktu, tenaga, pikiran untuk membimbing serta memberikan saran dalam menyelesaikan skripsi ini. Kami juga

mengucapkan terima kasih kepada Ibu “M” dan klien “T” yang membantu dan bersedia menjadi subjek penelitian saya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdur Razzaq and Andy Haryono. 2017. *Analisis Metode Tafsiran Muhamaad Ash-Shabuni Salam Kita Rawâiu' Al- Bayân*. Vol 48, no.1.
- Andi Prastowo. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif (Dalam Perspektid Rancangan Penelitian)*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Andi Priyatna. 2010. *Let's End Bullying 'Memahami, Mencegah & Mencegah Bullying'*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Bradley T. Erford. 2016. *Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelakar
- Coloroso Barbara. 2007. *The Bully The Bullied and Bystander: From Preschool To High School-How Parent and Teachers Can Help Break The Cycle Of Violence*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Desy Seplyana. 2019. *Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa Sma Negeri 6 Model Lubuklinggau. El-Ghiroh*
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, and Karsih. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: indeks.
- Goto Guswanto. 2017. *Meningkatkan Kekuatan Pribadi Dalam Proses Pembelajaran*. Pemerintah Kabupaten Banyumas
- Hallen, A. 2005. *Bimbingan Dan Konseling*. Ciputat: Quantum Teaching
- Lexy J. Moleong. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- M. Nur Ghufuron Dkk. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Milles dan Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia Raya.
- Rini Friastuti. 2021. 'Catatan Akhir Tahun KPAI: Masih Banyak Kasus Bullying Berujung Korban Meninggal', *Kumparan NEWS*. <https://m.kumparan.com/kumparannews/catatan-akhir-tahun-kpai-masih-banyak-kasus-bullying-berujung-korban-meninggal-1xCdQQVB9QH> [accessed 3 November 2023].
- Riskesdas. 2018. *Laporan Provinsi Sumatera Selatan* (Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan)<[https:// repository. badan kebijakan. kemkes. go.id /3877/1/ LAPORAN RISKESDAS SUMSEL 2018](https://repository.badan.kemkes.go.id/3877/1/LAPORAN_RISKESDAS_SUMSEL_2018), h. 1-7.
- Siti Nur Rahmawati. 2022. 'Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja', *COUNSENEsia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. Vol 3 No (1).
- Tasya Anjum Adnina and Hadi Warsito Wiryosutomo. 2022. 'Efektivitas Layanan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Bullying', *Jurnal Unesa*.
- Umrati Hengki Wijaya. 2020. *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*. Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Wahbah bin Musthofa Al-Zuhaili. 1418. 'Al-Tafsir Al-Munir Fi Al-'Aqidah Wa Asy-Syari 'ah Wa Al-Manhaj', V. 26 (II). Damaskus: Daar Al-Fikr Al-Ma'ashir.
- Wardhana. 2015. *Stop Bullying Campaign Buku Panduan Melawan Bullying*. 1st edn. Editet by M. Susant. Jakarta.
- Willis S. Sofyan. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta
- Windy Dryden, Albert Ellis. 2023. *Penerapan Konseling Individu REBT. Konseling 1-2*.
- Yoga Rahayu Hardani. 2017. 'Pelaksanaan Konseling Individu Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Self Confidence Anak Berkelainan Fisik Di SDN 1 Rekso

Binangun Rumbia Lampung Tengah (Studi Terhadap Konseli X). Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung.