

**PENDAMPINGAN KORBAN *BULLYING* DENGAN
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*
PADA SANTRI TPQ EL MALYAQI KABUPATEN
BONDOWOSO**

SKRIPSI



Siti Nur Halizah
NIM: 211103030013

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JUNI 2025**

**PENDAMPINGAN KORBAN *BULLYING* DENGAN
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*
PADA SANTRI TPQ EL MALYAQI KABUPATEN
BONDOWOSO**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Oleh
Siti Nur Halizah
NIM: 211103030013

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JUNI 2025**

**PENDAMPINGAN KORBAN *BULLYING* DENGAN
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*
PADA SANTRI TPQ EL MALYAQI KABUPATEN
BONDOWOSO**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Oleh:

Siti Nur Halizah
NIM: 211103030013

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Dosen Pembimbing:

Anisah prafitralia

Anisah Prafitralia, M.Pd.
NIP. 198905052018012002

**PENDAMPINGAN KORBAN *BULLYING* DENGAN
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*
PADA SANTRI TPQ EL MALYAQI KABUPATEN
BONDOWOSO**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

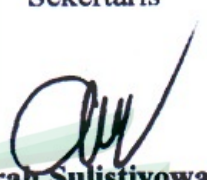
Hari: Kamis
Tanggal: 19 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua

Sekertaris


David Ilham Yusuf, M.Pd.I.
NIP. 198507062019031007


Anugrah Sulistiyowati, M.Psi.
NIP. 19900915202321052

Anggota:

1. **Dr. Aslam Sa'ad, M.Ag.**

2. **Anisah Prafitralia, M.Pd.**

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah

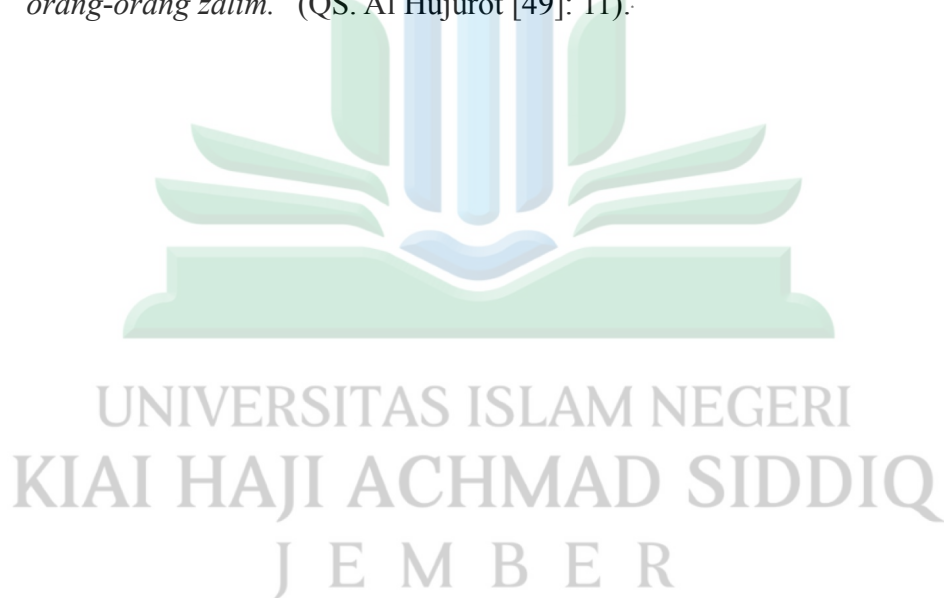


Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag
NIP. 197302272000031001

MOTTO

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ۚ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

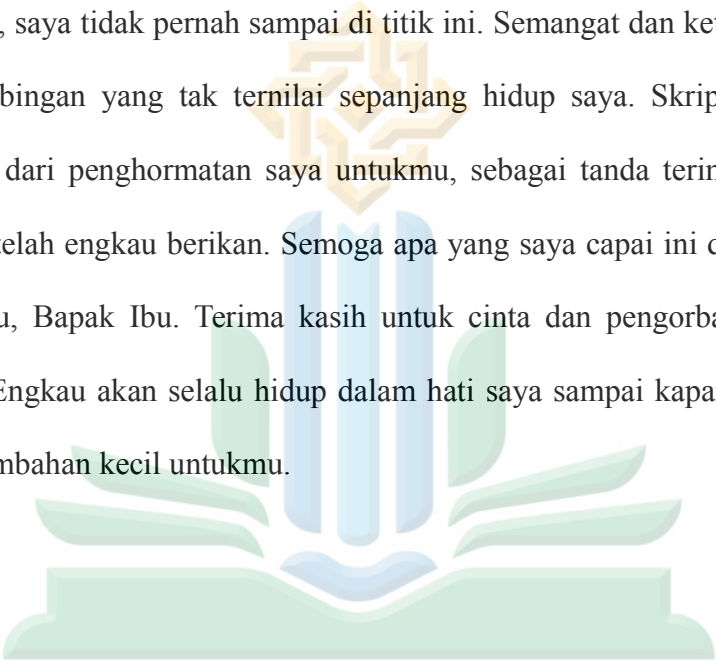
“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.” (QS. Al Hujurat [49]: 11).



* Kementerian Agama Islam Republik Indonesia, *Al Qur`an dan Terjemahan* (Bandung: Cordoba, 2021), 516.

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dan berharga dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan. Maka dari itu, dengan penuh rasa cinta dan hormat saya persembahkan skripsi ini untuk Bapak dan Ibu tercinta, beliaulah sumber kekuatan saya dan inspirasi terbesar dalam kehidupan saya. Tanpa do'a dan dukunganmu, saya tidak pernah sampai di titik ini. Semangat dan ketulusan selalu menjadi bimbingan yang tak ternilai sepanjang hidup saya. Skripsi ini adalah bagian kecil dari penghormatan saya untukmu, sebagai tanda terima kasih atas segala yang telah engkau berikan. Semoga apa yang saya capai ini dapat menjadi kebangganmu, Bapak Ibu. Terima kasih untuk cinta dan pengorbananmu yang tiada batas. Engkau akan selalu hidup dalam hati saya sampai kapanpun, dan ini adalah persembahan kecil untukmu.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Segenap puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT karena atas Rahmat dan karunia-Nya, perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian skripsi sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana, dapat terselesaikan dengan lancar.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyadari dan menyampaikan terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM., atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Sarjana.
2. Dekan Fakultas Dakwah Bapak Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag. atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam pada Program Sarjana Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Wakil Dekan 1 Fakultas Dakwah Dr. Uun Yusufa, M.A., atas motivasi selama proses perkuliahan.
4. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Bapak David Ilham Yusuf, M.Pd.I., atas bimbingan dan motivasi yang diberikan selama proses perkuliahan.

5. Ibu Anisah Prafitalia, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang bukan hanya membimbing secara akademik, tetapi juga menjadi pengarah, penyemangat, dan motivator yang luar biasa. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu, kesabaran, dan perhatian yang Ibu berikan selama proses penulisan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan Ibu yang tulus, mungkin skripsi ini belum bisa selesai. Setiap nasihat dan motivasi dari Ibu selalu menjadi penyemangat saat penulis merasa lelah. Terima kasih telah mempermudah setiap proses, selalu membuka pintu konsultasi dengan lapang, dan memahami setiap kesulitan yang penulis hadapi. Ibu bukan hanya membimbing dengan ilmu, tetapi juga dengan hati. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang Ibu berikan.
6. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan ilmu serta pengalamannya selama proses perkuliahan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Siti Nur Halizah, 2025: *pendampingan korban bullying dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy di TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso*

Kata Kunci: Pendekatan *rational emotive behaviour therapy*, *Bullying*.

Bullying adalah tindakan atau perilaku agresif yang merendahkan atau merugikan orang yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan menyakiti, merendahkan dan memperlakukan korban. korban *bullying* yang mengalami secara tidak langsung maupun secara langsung akan mengalami yang Namanya trauma, tertekan, merasa cemas, gelisah, dan enggan untuk sekolah sedangkan pelaku bullying seringkali menunjukkan perilaku yang seolah-olah merasa tidak bersalah atau menyesal atas tindakan mereka.

Fokus penelitian dalam skripsi ini dibagi menjadi dua yaitu: 1) Bagaimana bentuk-bentuk perilaku *bullying* yang dialami santri TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso? 2) Bagaimana pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* pada santri TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso?

Tujuan penelitiannya yakni: 1) Untuk mengetahui bentuk-bentuk perilaku *bullying* yang dialami santri TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso? 2) Untuk mengetahui pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* pada santri TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso? Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kualitatif deskriptif.

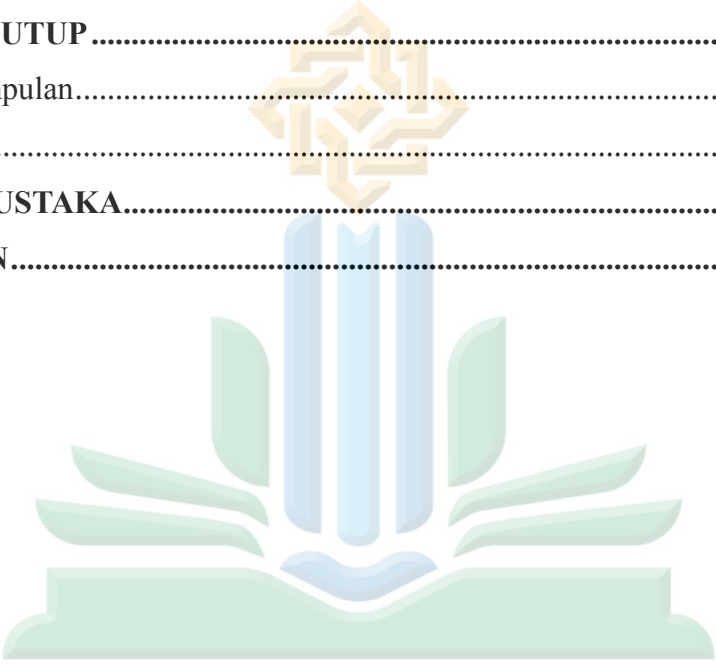
Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif. Dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi, dan deskriptif. Dalam menganalisis data terbagi menjadi tiga kegiatan yaitu reduksi data, penyajian data, Kesimpulan/verifikasi.

Hasil dalam penelitian terkait pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* di TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso terbukti dapat mengubah pikiran-pikiran santri yang awalnya irrasional menjadi pikiran rasional bukan hanya untuk merasa lebih baik tetapi dengan mengubah pemikiran dan perilakunya menjadi lebih baik lagi serta pandangan santri yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis. Dalam pendampingan korban bullying dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* ada 4 tahapan dimulai dengan membangun hubungan dan pemahaman dasar, kemudian membantu santri mengenali dan menantang pikiran negatif mereka menggunakan model A-B-C, lalu bersama-sama mengurai masalah spesifik, diakhiri dengan melatih pola pikir rasional jangka Panjang dan membekali santri dengan keterampilan berpikir rasional yang dapat mereka gunakan secara berkelanjutan untuk mengelola emosi dan perilaku mereka secara lebih sehat dan efektif di masa depan.

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN PERSUTUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian.....	13
E. Definisi Istilah	15
F. Sistematika Pembahasan	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	18
A. Penelitian Terdahulu.....	18
B. Kajian Teori	27
1. Rational Emotif Behavior Therapy	27
2. Bullying	38
3. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya <i>Bullying</i>	45
4. Jenis-Jenis <i>Bullying</i>	48
5. Dampak Bullying	53
BAB III METODE PENELITIAN	57
A. Pendekatan data dan Jenis Penelitian	57
B. Lokasi Penelitian	58
C. Subjek Penelitian	58

D. Teknik Pengumpulan Data.....	64
E. Analisis Data	67
F. Keabsahan Data	68
G. Tahap - Tahap Penelitian	70
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS.....	71
A. Gambaran Obyek Penelitian.....	71
B. Penyajian Data dan Analisis	74
C. Hasil Pembahasan Temuan.....	132
BAB V PENUTUP	145
A. Kesimpulan.....	145
B. Saran.....	147
DAFTAR PUSTAKA.....	149
LAMPIRAN.....	154



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

No	Uraian	Hal.
2.1	Penelitian terdahulu.....	23



BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Pendidikan sebagai bagian paling penting dalam proses kehidupan manusia.¹ Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat, dan pemerintah, melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan, yang berlangsung di sekolah dan di luar sekolah sepanjang hayat, untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat memainkan peranan dalam berbagai lingkungan hidup secara tepat di masa yang akan datang.²

Pendidikan mempunyai tujuan berupa gambaran mengenai nilai-nilai yang baik, luhur, pantas, benar, dan indah untuk kehidupan.³ Namun, ironisnya, lingkungan pendidikan yang seharusnya menjadi tempat penanaman nilai-nilai etika dan moral yang baik justru menjadi tempat maraknya perilaku kekerasan. Contohnya, kekerasan fisik yang dilakukan guru terhadap siswa atas kesalahan yang tidak seberapa, intimidasi psikologis antara sesama siswa yang berupa pelecehan atau *bullying* di depan teman-temannya, pelecehan seksual antara siswa, serta eksploitasi ekonomi yang dilakukan oleh orang tua terhadap anaknya. Masih banyak insiden kekerasan yang terjadi di lingkungan Pendidikan. *Bullying* merupakan perilaku intimidasi, penghinaan, serta dehumanisasi terhadap

¹ Nurul Hidayah, "Pengembangan Media Pembelajaran Gambar Berseri Berbasis Pop-Up Book Untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Narasi Bahasa Indonesia" Jurnal Terampil. Vol. 7, no. 1 (2020): h. 60.

² Saidah, Pengantar Pendidikan (Jakarta: Rajawali Pers, 2016). h. 13

³ Ahmad Khoiri, Agussuryani, Puji Hartini., "Penumbuhan Karakter Islami Melalui Pembelajaran Fisika Berbasis" Jurnal Tadris. Vol. 02, no. 1 Juni (2017): h. 19.

individu lain, yang melibatkan kekerasan psikis dari individu maupun kelompok terhadap individu maupun kelompok lainnya.⁴ Dalam agama Islam, perilaku semacam ini dikecam karena menyebabkan luka dan penderitaan pada orang lain, yang bertentangan dengan prinsip-prinsip tinggi tentang martabat manusia dalam ajaran Islam. Perilaku *bullying* bisa timbul atau terbentuk pada seseorang karena dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial seperti keluarga, lingkungan, dan media yang dilihatnya.⁵

Ironisnya sebagian masyarakat kita bahkan guru sendiri menganggap *bullying* sebagai hal biasa dalam kehidupan remaja dan tak perlu dipermasalahkan, *bullying* hanyalah bagian dari cara-cara anak bermain. Tidak ada peraturan khusus yang mewajibkan sekolah harus memiliki kewajiban program anti *bullying*, tetapi dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak, Pasal 54 ditentukan: “Anak di dalam dan di lingkungan sekolah wajib dilindungi dari tindakan kekerasan yang dilakukan oleh guru, pengelola sekolah atau teman-temannya di dalam sekolah yang bersangkutan, atau lembaga pendidikan lainnya.”

Hak asasi anak merupakan bagian dari hak asasi manusia yang termuat dalam Undang-Undang Dasar 1945 dan Konvensi Perserikatan Bangsa-Bangsa tentang hak-hak anak. Orang tua, keluarga, dan

⁴ Nanang Martono, *Kekerasan Simbolik di Sekolah*. (Jakarta: Rajawali Press, 2012), h.34

⁵ Yayasan Semai Jiwa Amini (Sejiwa), *Bullying (Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak)* (Jakarta: PT. Grasindo, anggota IKAPI, 2018). h. 30.

masyarakat bertanggung jawab untuk menjaga dan memelihara hak asasi tersebut sesuai dengan kewajiban yang dibebankan oleh hukum.⁶

Kasus *bullying* ini sudah marak terjadi di negara Indonesia maupun di luar negeri, sehingga fenomena masalah ini telah menjadi sesuatu yang terbilang universal sehingga bisa terjadi dan di alami tanpa kenal waktu dan tempat.⁷ Di tambah dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat berkembang pada saat ini, sehingga sangat memungkinkan tindakan *bullying* yang di lakukan oleh pelaku kepada korbannya dapat di alami tanpa kenal waktu. Beberapa istilah yang terdapat di dalam bahasa Indonesia yang bisa dan tidak jarang di gunakan untuk mendeskripsikan kasus *bullying* ini di antaranya adalah penindasan, perpeloncoan, pengambilan hak, terkucili dan pengancam.

Berdasarkan data statistik pelajar Indonesia mengalami perundungan fisik (55,5%) perundungan verbal (29,3%) perundungan psikologis (15,2%) dan perundungan cyberbullying (45%). Hal ini selaras dengan pernyataan Ken Rigby bahwasannya *bullying* itu sebuah Hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini bisa dilihat dari sebuah aksi yang menyebabkan seseorang menderita.⁸ Aksi *bullying* ini merugikan korban hingga mempengaruhi psikisnya. Fenomena *bullying* menyebabkan pelaku bertindak semena-mena pada korban. Perilaku *bullying* bertentangan dengan UUD 1945 pasal 28B ayat 2 berbunyi”Menyatakan bahwa setiap

⁶ Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak Pasal 54

⁷ Ibid. h. 214

⁸ Ponny Retno Astuti, Meredam Bullying 3 Cara Efektif Mengatasi Kekerasan Pada Anak, (Jakarta: UI Press, 2008), h.3.

anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh, dan berkembang, serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi”.⁹

Bullying menjadi permasalahan yang sudah mendunia. Peristiwa *bullying* saat ini semakin meningkat di Indonesia, namun luput dari perhatian. Kasus *bullying* biasanya menimpa di lingkungan sekolah. *Bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah sebenarnya bukan barang baru, baik di Indonesia maupun secara global.¹⁰ Salah satu perilaku siswa di sekolah yang banyak diperbincangkan adalah perilaku *bullying* sebagai bentuk penindasan terhadap korban yang lemah dengan melakukan hal-hal yang tidak disukai secara berulang.¹¹

Di dalam UU Nomor 20 Tahun 2003 Sisdiknas Pasal 1 menjelaskan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.¹²

Menurut pandangan Ken Rigby seperti yang disampaikan oleh Mu'aliyah, *bullying* merupakan dorongan untuk menyiksa atau menyakiti orang lain. Tindakan ini dilakukan secara langsung oleh individu maupun

⁹ M. Nasir Djamil, *Anak Bukan Untuk di Hukum*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2013), h.27.

¹⁰ Fitria Chakrawati, *Bullying siapa takut?*, (Solo: Tiga Ananda, 2015) Cet.1, h.11

¹¹ Muhammad, *Aspek Perlindungan Anak Dalam Tindak Kekerasan (Bullying) Terhadap Korban Kekerasan Di Sekolah (studi kasus di SMK Kabupaten Banyumas: Jurnal Dinamika Hukum vol. 9 No. 3, 2009)*, h.232

¹² Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan, t.t

kelompok yang memiliki kekuatan lebih, tidak bertanggung jawab, sering terjadi berulang-ulang, sehingga ada kepuasan tersendiri ketika sudah melakukan perbuatan tersebut.¹³ *Bullying* merupakan perilaku agresif yang termasuk intimidasi, pengucilan, dan tindakan perundungan yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang kepada individu lain, baik secara lisan maupun fisik, yang terjadi secara berulang. Tindakan tersebut tidak timbul dari masalah sebelumnya, tetapi lebih merupakan hasil dari sikap yang merasa lebih unggul sehingga pelaku merasa berhak untuk merendahkan korban.¹⁴

Dari hasil wawancara peneliti dengan Ibu Ida sebagai pemilik lembaga TPQ EL MALYAQI yaitu rata-rata santri TPQ nya mengalami tindakan *bullying* seperti mendapatkan ucapan yang bikin sakit hati atau sering mendapatkan ejekan saat berada dilingkungan sekolahnya, dan mendapatkan Tindakan *bullying* fisik dari teman sebayanya. Pada kasus *bullying* ini telah tercatat 31 santri yang mengalami perilaku *bullying* verbal, santri TPQ tersebut memiliki trauma karena sering mendapatkan ejekan, pukulan, *bodyshaming*, *cyberbullying*.¹⁵ Peneliti melakukan wawancara kepada pemilik TPQ untuk menganalisis data. Dan peneliti juga melakukan wawancara kepada santri TPQ EL MALYAQI dan memberikan kuesiner 10 aitem terhadap santri TPQ EL MALYAQI

¹³ Windy Sartika Lestari, "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Bullying Di Kalangan Peserta Didik (Studi Kasus Pada Siswa Smpn 2 Kota Tangerang Selatan)", Skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2016, h. 82

¹⁴ Amini, Semai Jiwa, Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak, (Jakarta: Grasindo, 2008). h. 23

¹⁵ Ibu Ida sebagai pemilik lembaga TPQ EL MALYAQI, diwawancari oleh penulis, 27 Oktober 2024

sebagai korban *bullying*. Dan hasil yang didapat peneliti yaitu santri TPQ EL MALYAQI dinyatakan bahwa santri TPQ mendapatkan tindakan perilaku *bullying* di lingkungan sekolahnya yaitu *bullying* verbal, Namun ada 4 santri TPQ EL MALYAQI yang mendapatkan tindakan *bullying* fisik, *cyberbullying*, *bodyshamming* seperti mendapatkan ejekan dari teman sebayanya dengan kata-kata yang menyakiti.¹⁶

Berdasarkan kuesioner bahwa santri TPQ EL MALYAQI rata-rata mengalami *bullying* verbal semuanya, Namun ada 4 anak yang mendapatkan perlakuan *bullying* karena memiliki ciri-ciri fisik yang berbeda dengan mayoritas anak seperti kondisi fisik yang terlalu gemuk atau terlalu kurus, warna kulit, bentuk rambut atau penampilan yang berbeda, dianggap cantik atau jelek, kepribadian seperti suka menyendiri, pemalu, atau kurang percaya diri, kondisi akademik seperti dianggap paling bodoh atau paling pintar, status ekonomi atau social seperti paling miskin, paling kaya, atau paling populer, kurang mampu untuk membela diri, kurang pandai dalam berkomunikasi, memiliki percaya diri yang rendah, memiliki rasa takut berlebihan. Dan anak 4 ini mendapatkan *bullying* yang berbeda-beda seperti santri inisial D yang berkedudukan di kelas 5 SD, adik tersebut mengalami *bullying* verbal karna memiliki badan yang terlalu gemuk dan warna kulit yang hitam.

Santri D ini setiap hari mendapatkan ejekan, dan dibuat bahan tawa oleh teman sebayanya. santri D ini sering tidak ditemani oleh teman

¹⁶ Santri 4 TPQ EL MALYAQI, diwawancara oleh penulis, 27 Oktober 2024

kelasnya jika dia tidak menuruti perintah temannya dan adek tersebut sering kali di *bully* karna tidak memiliki teman. Ketika santri D ingin sekali melawannya tapi tidak satu teman pun yang berpihak dan membela dia, karna teman satu kelasnya cewek nya berpihak pada pelaku, seolah pelaku *bullying* itu dianggap mempunyai kekuasaan di dalam kelas.

Karna mendapatkan *bullying* setiap hari dari teman kelasnya dia enggan untuk masuk sekolah, Sehingga santri D ini berhenti sekolah selama 1 tahun di karenakan dia ingin menghindari Tindakan *bullying* yang dia alami di lingkungan sekolahnya. Tindakan *bullying* ini mempunyai dampak buat santri D ini seperti penurunan prestasi akademik karna kesulitan untuk memusatkan focus dan konsentrasi saat sedang belajar, tidurnya santri D ini tidak pernah nyenyak selalu gelisah dan rasa takut.¹⁷

Karakteristik korban *bullying* adalah mereka yang penampilan perilakunya sehari-hari berbeda, ukuran tubuh secara fisik lebih kecil, lebih tinggi atau lebih berat badannya dibandingkan kebanyakan anak atau remaja seusianya, berasal dari latar belakang, keyakinan atau budaya yang berbeda dari kebanyakan anak atau remaja di lingkungannya, memiliki kemampuan atau bakat yang istimewa, keterbatasan kemampuan tertentu, misalnya *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD), gangguan belajar, retardasi mental, dan lainnya. Umumnya anak atau remaja korban *bullying* adalah anak yang pencemas, mudah gugup, selalu merasa tidak

¹⁷ Hasil wawancara dengan santri TPQ EL MALYAQI yang berinisial D, 03 November 2024

aman, pemalu, pendiam, *self-esteem* rendah, memiliki cacat fisik atau mental.¹⁸

Pada dasarnya *bullying* merupakan Tindakan yang sangat tercela. Hal ini dibenarkan dan didukung oleh al-Qur'an menghapus setiap perbedaan diantara manusia kecuali perbedaan karena kebajikan dan taqwa. Oleh sebab itu, kita sebagai sesama manusia haruslah menjaga bukan justru malah berbuat dzalim terhadap sesama.

Dari Abdullah bin Umar r.a. Nabi SAW bersabda,

“Orang Islam adalah orang yang menyelamatkan semua orang Islam dari lisan dan tangannya. Dan muhajir adalah orang yang meninggalkan segala larangan Allah” (HR. Bukhari)¹⁹.

Para korban *bullying* yang mengalami secara langsung tindakan kekerasan baik secara langsung maupun tidak langsung akan mengalami yang namanya trauma, tertekan, merasa cemas, tidak berharga dan tidak memiliki harga diri atau harga dirinya rendah. Hal tersebutlah yang membuat banyak sedikitnya dari korban *bullying* mengalami trauma, murung, pendiam, takut untuk menyuarakan suaranya, sering diabaikan, merasa tidak berharga dan resiko terburuk ialah melakukan bunuh diri.

Oleh sebab itu para korban *bullying* perlu menyuarakan suaranya agar

¹⁸ Andri Priyatna. Lets End Bullying: Memahami, Mencegah Dan Mengatasi Bullying, (Jakarta: Elex Media Komputindo. 2010) h. 9-10

¹⁹ *Hijrah itu Merubah Hijrah itu Merubah*, MPA 303 / Desember 2011 <https://jatim.kemenag.go.id/file/dokumen/303agama1.pdf> di akses tanggal 10 Oktober 2019 pukul : 09:14

mereka lebih didengar dengan melakukan atau menceritakan kepada teman, orangtua dan kepada para ahlinya secara langsung.²⁰

Dalam Islam sendiri sangat melarang keras dan sangat tidak menganjurkan perilaku merendahkan orang lain. Hal ini sebagai mana penjelasan dalam sebuah firman Allah SWT dalam surat Al-Hujurat ayat 11 berikut ini:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا يَسْخَرُوْا مِنْ قَوْمٍ عَسٰى اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّنْ نِّسَاِءٍ عَسٰى اَنْ يَّكُوْنَنَّ خَيْرًا مِنْْهُمْ ۚ وَلَا تَلْمِزُوْا اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا بِالْاَلْقَابِ بِئْسَ الْاَسْمُ الْفُسُوْقُ بَعْدَ الْاِيْمٰنِ ۚ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الظَّٰلِمُوْنَ ﴿١١﴾

Artinya: “hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan Kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.”. (Q.S. Al-Hujurat: 11).

Ayat Al-Quran tersebut menjelaskan bahwa ajaran Islam menjunjung tinggi perdamaian sesama umat manusia dan jelas bahwa semua manusia memiliki derajat yang sama di mata Allah SWT yang membedakan kualitas dan tinggi rendahnya derajat seseorang adalah ketaqwaannya kepada Allah SWT, bukan ditentukan oleh bentuk fisik, warna kulit, jenis kelamin, ataupun bahasa yang kebanyakan menjadi bahan bullying dimasa sekarang. Berdasarkan Firman Allah tersebut,

²⁰ Sucipto. Bullying Dan Upaya Meminimalisasikannya, Ensiklopedia Vol. 1, No. 1. Prodi BK FKIP Universitas Muria Kudus. 2012 h.4

diketahui bahwa *bullying* adalah perbuatan yang sangat tercela. Entah apapun motif dibalik perilaku *bullying*, agama tetap tidak membenarkannya meskipun hanya sekedar gurauan atau bahkan serius. Perilaku *bullying* tidak selaras dengan ajaran agama Islam. Untuk itu, sebagai seorang muslim hendaknya menjaga lisan atau perkataan dan juga tangannya agar terhindar dari perbuatan dzalim dan aniaya.

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* memandang bahwa perilaku manusia adalah hasil dari proses berfikir atas suatu keadaan, dan reaksi emosi sehat dan tidak sehat tergantung pada bagaimana individu menginterpretasikan suatu keadaan tersebut. Sementara prosedur tercapainya proses berpikir dengan cara melawan Ketika mendapatkan perlakuan *bullying* ialah bagaimana individu mengendalikan dan mengontrol mobilitas pikiran, emosi, dan perilaku dari hasrat atas kondisi eksternal dan internal yang dapat menggagalkan tujuan.²¹

Pendekatan *rational emotive behaviour therapy* merupakan salah satu terapi kognitif perilaku yang memfokuskan pada membantu individu bukan hanya untuk merasa lebih baik, tetapi dengan mengubah pemikiran dan perilakunya, menjadi lebih baik (rasional).²²

Menurut Ellis dalam Richard Nelson Jones formula yang ditawarkan untuk mengubah keyakinan yang tidak rasional adalah dengan cara melawannya

²¹ T Reza Novita, Suswanti Hendriani, dan Silvanetri. Jurnal Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling. Efektivitas TeknikKonseling Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa di SMP Negeri 6Padang Panjang. 7(1). Tahun 2022.

²² Ratnasari Hinggardiya, Efektivitas Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Self Esteem Remaja, Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia. Vol 7 (2). Desember (2022).

(*disputing*), *disputing* merupakan cara terapis melawan atau membuang keyakinan-keyakinan irasional yang ada dalam diri individu sehingga memiliki keyakinan rasional baru menolongnya untuk mencapai apa yang menjadi tujuan hidupnya, Ketika individu telah memiliki keyakinan rasional maka bisa menikmati *effects* (E) sehingga individu dapat memiliki emosi dan perilaku positif untuk mencapai apa yang telah menjadi tujuan di dalam kehidupan individu. yang dalam teori ini digambarkan dengan urutan A (*activating event*), B (*believe*), C (*consequences*), D (*disputing*), E (*effective*).²³

Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk membantu individu membuka atau mengenali keyakinan irasional sehingga bisa mengubahnya menjadi keyakinan rasional dengan REBT adalah sebagai berikut: 1) Membantu individu untuk melihat dan memahami hubungan antara *belief*, emosi dan perilaku. 2) Membantu individu menemukan keyakinan irasionalnya ketika mereka merasa emosinya terganggu. 3) Dengan keyakinan irasional dan emosi negatif yang ada pada diri individu, bantu individu untuk mendapatkan perasaan yang lebih baik dengan mengajarkan anak bagaimana cara untuk membuang keyakinan irasional yang ada sehingga memunculkan keyakinan rasional yang baru, emosi dan tindakan yang positif. 4) Membantu individu untuk dapat melaksanakan

²³ Johnson, D. W., & Johnson, R. T. The impact of cooperative, competitive, and individualistic learning environments on achievement. In J. Hattie & E. Anderman (Eds.), *International handbook of student achievement* (372-374). New York: Routledge (2013).

tindakan positif dengan keyakinan rasional serta emosi positif yang sesuai dengan kemampuan yang ia miliki.²⁴

Banyak kasus *bullying* saat ini, peneliti tertarik untuk memilih judul dalam pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* pada anak Lembaga TPQ EL MALYAQI di Desa Curahdami Kabupaten Bondowoso. Tema tersebut mengandung jenis dan bentuk perundungan yang di alami oleh anak Lembaga TPQ EL MALYAQI. Kasus *bullying* ini sudah marak terjadi di negara Indonesia maupun di luar negeri, sehingga fenomena masalah ini telah menjadi sesuatu yang terbilang universal sehingga bisa terjadi dan di alami tanpa kenal waktu dan tempat. Di tambah dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat berkembang pada saat ini, sehingga sangat memungkinkan Tindakan *bullying* yang di lakukan oleh pelaku kepada korbannya dapat di alami tanpa kenal waktu. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pendampingan Korban *Bullying* Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Pada Santri TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso”**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk-bentuk perilaku *bullying* yang dialami pada santri Lembaga TPQ EL MALYAQI di Kabupaten Bondowoso?

²⁴ Ellis, A., & MacLaren, C. Terapi perilaku emosional rasional: Panduan terapis. Impact Publishers (1998).

2. Bagaimana pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* pada santri Lembaga TPQ EL MALYAQI di Kabupaten Bondowoso?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bentuk-bentuk perilaku *bullying* yang dialami pada santri Lembaga TPQ EL MALYAQI di Kabupaten Bondowoso?
2. Untuk mengetahui pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* pada santri Lembaga TPQ EL MALYAQI di Desa Curahdami Kabupaten Bondowoso?

D. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan harus memiliki kontribusi realistis baik bagi peneliti, yang diteliti, ataupun bagi khalayak. Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dengan adanya penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diantisipasi bisa menjadi khazanah ilmiah untuk menambah wawasan dan memperluas pengetahuan peneliti dan para pembaca nantinya, khususnya bagi cendekiawan Bimbingan dan Konseling Islam di Penguruan Tinggi berelasi dalam pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan

rational emotive behaviour therapy pada santri Lembaga TPQ EL MALYAQI di Kabupaten Bondowoso.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai panduan untuk penulisan karya ilmiah dengan metode kualitatif.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Lembaga TPQ EL MALYAQI

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan pemikiran dan perbaikan dalam pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada santri Lembaga TPQ EL MALYAQI di Desa Curahdami Kabupaten Bondowoso.

b. Bagi Anak Lembaga TPQ EL MALYAQI

Temuan dari penelitian ini diantisipasi memberikan perspektif segar kepada santri TPQ EL MALYAQI tentang pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* pada santri Lembaga TPQ EL MALYAQI di Kabupaten Bondowoso.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Temuan penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber inspirasi dan panduan bagi para peneliti yang mengerjakan studi serupa yang berfokus dalam pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour*

therapy pada santri TPQ EL MALYAQI di Desa Curahdami Kabupaten Bondowoso.

E. Definisi Istilah

1. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk memperbaiki sikap, perilaku, cara berpikir, regulasi emosi serta sudut pandang konseli yang tadinya irasional menjadi rasional agar konseli dapat mengembangkan diri serta menghargai diri mereka sendiri melalui perubahan perilaku yang lebih baik.

Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk membantu individu membuka atau mengenali keyakinan irasional sehingga bisa mengubahnya menjadi keyakinan rasional dengan REBT adalah sebagai berikut: 1) Membantu individu untuk melihat dan memahami hubungan antara *belief*, emosi dan perilaku. 2) Membantu individu menemukan keyakinan irasionalnya ketika mereka merasa emosinya terganggu. 3) Dengan keyakinan irasional dan emosi negatif yang ada pada diri individu, bantu individu untuk mendapatkan perasaan yang lebih baik dengan mengajarkan individu bagaimana cara untuk membuang keyakinan irasional yang ada sehingga memunculkan keyakinan rasional yang baru, emosi dan tindakan yang positif. 4) Membantu individu untuk dapat melaksanakan tindakan positif dengan keyakinan

rasional serta emosi positif yang sesuai dengan kemampuan yang ia miliki.

2. Korban Perilaku *Bullying*

Korban *bullying* memiliki kecenderungan untuk berpikir negatif dan terlalu menekankan diri dengan berbagai pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan korban *bullying* cenderung merusak diri dan hal tersebutlah yang membuat banyak sedikitnya dari korban *bullying* mengalami trauma, murung, pendiam, takut untuk menyuarakan suaranya, sering diabaikan, merasa tidak berharga dan resiko terburuk ialah melakukan bunuh diri.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan mencakup terkait urutan skripsi, yang dimulai dari pendahuluan dan diakhiri pada bagian penutup. Hal tersebut bertujuan untuk mempermudah pembahasan terkait permasalahan yang dibahas pada penelitian. Untuk memudahkan

dalam proses analisis maka berikut sistematika pembahasannya:

BAB I, berisi konteks penelitian yang membahas tentang asumsi dasar terhadap permasalahan yang akan dibahas, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, dan susunan sistematika pembahasan.

BAB II, berisi kajian keputusan yang terbagi menjadi dua sub bab, yaitu: penelitian yang telah ada sebagai tolak ukur

originalitas penelitian dan kajian teori sebagai dasar untuk melakukan analisis.

BAB III, berisikan metodologi penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam proses pengumpulan data, terdiri dari tujuh sub bab meliputi pendekatan dan jenis penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data, dan tahap-tahap penelitian.

BAB IV, berisi analisis data yang terbagi menjadi tiga sub bab yang mencakup gambaran obyek penelitian, penyajian dan analisis data, dan pembahasan hasil temuan.

BAB V, merupakan bab penutup yang terdiri dari dua sub bab yaitu kesimpulan dari hasil pembahasan temuan dan saran-saran.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah studi yang telah dilakukan tetapi masih relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Beberapa temuan dari penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rosinta Putri Pertiwi (2024). Mahasiswa Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Ibtan Lampung, dengan skripsi berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Di MTS Muhammadiyah Sukarama Bandar Lampung” hasil perhitungan rata-rata skor regulasi emosi pada pelaku bullying dapat disimpulkan bahwasanya dapat disimpulkan layanan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* di MTs Muhammadiyah Sukarama Bandar Lampung, mengalami perubahan yang cukup baik, dapat dilihat dari hasil sebelum diadakannya konseling individu dengan Teknik *Rational Emotive*

Behavior Therapy, dilihat dari perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukannya *treatment* menggunakan *pretest* dan *posttest*.²⁵

2. Penelitian yang dilakukan oleh Eki Apriliya (2024). Mahasiswa Studi Bimbingan Koseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Riau Sultan Syarif Kasim Riau, dengan skripsi berjudul “Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Pada Anak Korban *Bullying* Di Biro Psikologi Mind Personality Riau” hasil penelitian dan pembahasan dari data yang diperoleh di lapangan terkait permasalahan pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan self esteem pada anak korban *bullying* di biro psikologi mind and personality riau maka peneliti menyimpulkan bahwa menurut konselor di biro psikologi mind and personality terapi *rational emotive behavior therapy* ini dapat menangani dan meningkatkan *self esteem* pada anak korban *bullying*.²⁶

3. Penelitian yang dilakukan oleh Desi Harlina, dan Zadrian Ardi (2023). Mahasiswa Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, dengan jurnal berjudul “Implementasi Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*

²⁵ Putri Pertiwi, dengan judul skripsi “Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan *Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”(2024).

²⁶ Eki Apriliya, dengan judul skripsi “Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Pada Anak Korban *Bullying* Di Biro Psikologi Mind Personality Riau”(2024).

(REBT) Untuk Mengatasi Trauma Pada Korban *Bullying*” hasil penelitian dan pembahasan menjelaskan bahwa apabila korban *bullying* dibiarkan tanpa adanya penanganan akan mengakibatkan gangguan secara psikologis yang serius. Sehingga permasalahan tersebut akan berdampak negatif dan mengganggu kehidupan pribadi maupun sosial bagi korbannya. Akibat yang akan dialami ketika individu mulai dewasa ialah akan mengalami kejadian yang akan mengingatkannya kembali pada masa lalunya sehingga memunculkan luka lama yang akan menimbulkan masalah maupun gangguan pada dirinya. Oleh sebab itu, pentingnya pemerhatian dan penanganan pada kasus individu yang trauma akibat *bullying*, baik dari orangtua, pihak sekolah dan guru BK atau konselor.²⁷

4. Penelitian yang dilakukan oleh Difa Sukma Milenia dan Ulfa Danni Rosada (2023). Mahasiswa Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, dengan jurnal berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Mereduksi Sikap Tidak Percaya Diri Pada Siswa Korban *Bullying*” Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mereduksi sikap tidak percaya diri pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Yogyakarta. Sebagaimana dibuktikan dari hasil

²⁷ Desi Harlina, dan Zadrian Ardi, dengan judul jurnal “Implementasi Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Trauma Pada Korban *Bullying*”(2023).

penelitian adanya peningkatan kepercayaan diri siswa. Hasil N-Gain Score kelompok eksperimen mengalami peningkatan lebih tinggi dari pada kelompok kontrol yaitu dengan skor $20,8 > 14,6$. Serta dapat dilihat dari hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, sedangkan kelompok control dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,006. Selanjutnya nilai Sig. (2-tailed) kedua kelompok akan dibandingkan dengan nilai alpha (α) = (0,05). Hasil perbandingan menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) dari kedua kelompok menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil ($<$) dari nilai alpha (α) = (0,05) maka hasilnya yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada perbedaan skor pretest dan posttest.²⁸

5. Penelitian yang dilakukan oleh Erismon dan Yeni Karneli (2021). Mahasiswa Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, dengan jurnal berjudul “Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Siswa” Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, secara umum dapat disimpulkan bahwa pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam format kelompok efektif untuk mengatasi perilaku *bullying* siswa. Secara khusus temuan penelitian ini sebagai berikut. 1) Terdapat perbedaan yang signifikan perilaku *bullying* siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti

²⁸ Difa Sukma Milenia dan Ulfa Danni Rosada, dengan judul jurnal “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Mereduksi Sikap Tidak Percaya Diri Pada Siswa Korban *Bullying*”(2023).

pendekatan *rational emotive behavior therapy* format kelompok.²⁾

Terdapat perbedaan yang signifikan perilaku *bullying* siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*.³⁾

Terdapat perbedaan yang signifikan perilaku *bullying* siswa kelompok eksperimen yang diberikan pendekatan *rational emotive behavior therapy* format kelompok dengan peserta didik kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling kelompok tanpa pendekatan *rational emotive behavior therapy*. kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama mengalami penurunan, akan tetapi rata-rata penurunan kelompok eksperimen lebih besar pada kelompok kontrol. Dari tiga poin tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan pendekatan *rational emotive behavior therapy* format kelompok dan layanan konseling kelompok tanpa pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat menurunkan perilaku *bullying* siswa, akan tetapi menurunkan perilaku *bullying* siswa lebih efektif apabila menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* format kelompok.²⁹

²⁹ Erismon dan Yeni Karneli, dengan judul jurnal “Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Siswa”(2021).

Tabel 2.1
Perbedaan dan Persamaan Penelitian Terdahulu

No	Nama, Tahun, dan Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Putri Pertiwi, 2024, dengan judul skripsi “Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Di MTS Muhammadiyah Sukarama Bandar Lampung”	Persamaannya sama-sama menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy, layanan konseling individu.	Perbedaannya yaitu Penelitian ini berfokus pada untuk meningkatkan regulasi emosi, sedangkan penulis berfokus meneliti pengaruh REBT dalam pendampingan korban <i>bullying</i> mengatasi trauma, kecemasan, dan depresi akibat <i>bullying</i> , memakai Teori model (D) Disputing untuk mengubah keyakinan yang tidak rasional dengan cara melawannya. Metode peneliti sebelumnya kuantitatif sedangkan penulis metode kualitatif
2	Eki Apriliya, 2024, dengan judul skripsi “Pelaksanaan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Korban Bullying Di Biro Psikologi Mind Personality Riau”	Persamaannya sama-sama menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy. Sama-sama memakai metode penelitian kualitatif.	Perbedaannya peneliti menggunakan layanan konseling kelompok pada korban <i>bullying</i> sedangkan penulis menggunakan layanan konseling individu kepada korban <i>bullying</i> di TPQ EL MALYAQI, penelitian sebelumnya berfokus pada meningkatkan self esstem pada anak dengan menggunakan pendekatan REBT teori model (B) <i>Belief</i> ,

			Sedangkan penulis berfokus meneliti pengaruh REBT dalam pendampingan korban <i>bullying</i> mengatasi trauma, kecemasan, dan depresi akibat <i>bullying</i>, korban <i>bullying</i> dengan mengubah pemikiran irasional menjadi rasional serta mengubah sikap menjadi lebih baik dengan teori model (D) <i>Disputing</i> dengan cara melawan. (<i>Disputing</i>) merupakan cara terapis melawan atau membuang keyakinan-keyakinan irasional yang ada dalam diri anak TPQ EL MALYAQI.
3	Desi Harlina, dan Zadrian Ardi, 2023, dengan judul jurnal “Implementasi Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Trauma Pada Korban Bullying”	Persamaanya sama-sama menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy.	perbedaanya peneliti lebih berfokus untuk penyembuhan trauma pada korban <i>bullying</i> dan berfokus dengan mengubah pandangan terhadap diri sendiri dan lingkungan, dengan menggunakan teori model (B) <i>Belief</i>, Sedangkan penulis berfokus meneliti pengaruh REBT dalam pendampingan korban <i>bullying</i> mengatasi trauma, kecemasan, dan depresi akibat <i>bullying</i>, dalam pendampingan korban <i>bullying</i> dengan mengubah pemikiran irasional menjadi rasional serta mengubah sikap

			menjadi lebih baik dengan teori model (D) <i>Dispunting</i> dengan cara melawan, peneliti ini menggunakan metode study literature atau tinjauan Pustaka sedangkan penulis menggunakan metode kualitatif, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok sedangkan penulis menggunakan layanan konseling individu.
4	Difa Sukma Milenia dan Ulfa Danni Rosada, 2023, dengan judul jurnal “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Sikap Tidak Percaya Diri Pada Siswa Korban Bullying”	Persamaannya sama-sama menggunakan pendekatan rational emotive behaviuor therapy (REBT).	perbedaannya peneliti sebelumnya memakai kuantitatif sedangkan penulis memakai metode penelitian kualitatif permasalahan yang diteliti oleh peneliti sebelumnya yaitu sikap tidak percaya diri pada korban bullying sedangkan Sedangkan penulis berfokus meneliti pengaruh REBT dalam pendampingan korban <i>bullying</i> mengatasi trauma, kecemasan, dan depresi akibat <i>bullying</i> , pedekatan REBT dalam pendampingan korban <i>bullying</i> dengan mengubah pemikiran irasional menjadi rasional serta mengubah sikap menjadi lebih baik dengan teori model (D)

			<i>Disputing</i> dengan cara melawan. (<i>Disputing</i>) merupakan cara terapis melawan atau membuang keyakinan-keyakinan irasional yang ada dalam diri anak TPQ EL MALYAQI.
5	Erismon dan Yeni Karneli, 2021, dengan judul jurnal “Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa”	Persamaannya sama sama menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy.	Perbedaannya peneliti menggunakan metode penelitian rancangan eksperimen model <i>Quasi Eksperiment</i> dengan desain penelitian <i>The Non Equivalent Control Group</i> sedangkan penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengambilan data Kuesioner, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok sedangkan penulis menggunakan layanan konseling individu, peneliti menggunakan pendekatan REBT dengan teori modek Activating Event (tingkah laku) dan Emoting (perasaan) sedangkan penulis menggunakan teori Disputing Irrational Belief yang dilakukan dengan Tindakan terapi untuk menjadikan irasional menjadi rasional.

B. Kajian Teori

1. Rational Emotif Behavior Therapy

a. Pengertian *Rational Emotif Behavior Therapy*

Pada tahun 1955 Albert Ellis mengembangkan sebuah teori pendekatan REBT yang bermula dari terapi rasional berlanjut Ellis menggantinya jadi rasional emotif behaviour therapy (REBT) serta pada tahun 1993 Ellis mengubah balik sebutan rational emotif therapy jadi rational emotif behavior therapy (REBT). Rational emotif behavior therapy (REBT) yaitu pendekatan dalam konseling individu serta kelompok. REBT sendiri bersumber dari ketidakpuasan Ellis pada praktik konseling tradisional yang kurang efektif, eksklusifnya psikoanalitik klasik yang sempat dipelajari. berlandaskan penemuan-penemuan riset nya Ellis memberitahukan sebuah pendekatan yang lebih efisien serta efektif.³⁰

Menurut Gerald Corey terapi *rasional emotif behavior therapy* adalah sebuah Teknik pemecahan masalah yang berfokus pada aspek berpikir, menilai, mengambil keputusan direktif tanpa lebih banyak bermasalah dengan sudut pandang pikiran dari pada dimensi perasaan. Rational Emotif Behavior Therapy pada mulanya bertentangan dengan terapi mendasar yang ada, Albert Ellis menyebutnya Rasional Therapy Ellis melakukannya karena

³⁰ Richard Nelson-Jones, Teori dan Praktik Konseling dan Terapi, hal. 491.

ingin menekankan permasalahan emosi yang berdasarkan pada pemikiran rasionalnya.³¹

Menurut Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, REBT yaitu salah satu dari sebagian terapi yang berawal dari pikiran serta perilaku. REBT bukan cuma hanya teknik akan tapi merupakan teori yang menyeluruh dari sikap orang. REBT berargumen pada konsep apabila emosi serta perilaku ialah hasil dari cara pikir yang mengharuskan untuk individu buat memodifikasinya semacam teknik untuk mencapai teknik yang bertentangan dalam merasakan serta melakukan tindakan. respon emosional seorang sebahagian besar difaktorkan oleh penilaian, penangkapan serta filosofi yang dipahami atau tidak dipahami. kendala kognitif ataupun emosional itu ialah dampak teknik berasumsi yang tidak rasional serta irasional, dimana emosi yang ikut serta perseorangan dalam menyangka penuh kecurigaan, amat individu serta irasional.

Albert Ellis berpandangan apabila yang perlu diganti oleh individu³² buat menangani permasalahan emosi atau perilakunya ialah adanya keyakinan logis yang dibesarkan sendiri oleh individu memiliki kebanyakan keyakinan diantara diluar pemahaman. Keyakinan ialah kebiasaan ataupun sebagai otomatis yang terdiri berlandaskan aturan-aturan dasar mengenai gimana melakukan

³¹ Hasan Bastomi and Muhammad Ali Sofyan Aji, —Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan), I KONSELING EDUKASI

³²“Journal of Guidance and Counseling”2, no. 1 <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4465> (2018).

kehidupan di dunia. Dengan edukasi individu mampu menggali keyakinan yang ada di dasar alam sadarnya. berdasarkan pandangan tersebut Ellis meningkatkan sebuah terapi bernama REBT buat menolong orang mengganti keyakinan irasionalnya jadi lebih rasional.³³

b. Tujuan Rational Emotive Behaviour Therapy

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* mengajarkan individu guna mengoreksi kekeliruan berpendapat dan mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Tujuan dari *rational emotive behavior therapy* sebagai berikut:

1) Tujuan umum

a) Konselor mengarahkan konseli untuk antara perilaku-perilaku yang dinilai dari dirinya sendiri, kepentingannya sendiri dan juga totalitas perihalnya sendiri.

b) Mengajarkan konseli gimana konseli menerima dirinya sendiri walau dalam kondisi yang tidak sempurna.

2) Tujuan khusus

a) Membantu konseli supaya tidak memberikan respons emosional yang melampaui batas sebuah kejadian.

b) Membantu konseli mengusahakan unconditional self-acceptance menerima dirinya tanpa tuntutan, unconditional

³³ M. Andi Setiawan, Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi), ed. M.Pd. Ngalimun (Deepublish, 2018)

other-acceptance menerima orang lain tanpa tuntutan serta unconditional life-acceptance ialah menerima hidup tanpa tuntutan

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling *rational emotive behavior therapy* adalah guna memperbaiki perilaku, sikap, cara berasumsi, regulasi emosi dan juga sudut memandang konseli yang semulanya irasional jadi rasional supaya konseli sanggup meningkatkan diri dan juga lebih menilai diri mereka sendiri dengan perubahan sikap yang lebih positif.³⁴

c. Peran Konselor dalam pendekatan rational emotive behavior therapy

Adapun peran-peran konselor selama proses konseling berlangsung, sebagai berikut:

- 1) Aktif-direktif, yakni dimana konselor mengambil kedudukan lebih banyak guna memberikan penjelasan pada tahap mula konseling
- 2) Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung
- 3) Menggunakan berbagai cara guna memicu konseli biar berpendapat dan melatih diri konseli sendiri.
- 4) Selama tahap konseling konselor perlu memblokir pikiran irasional konseli

³⁴ Ainun Mardiah, —Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individual Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Home Work Assigment Pada Siswa Kelas Vii a Smp Negeri 1 Amuntai Selatan Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2022/2023,|| *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 2, no. 1 (2023): 184–204, <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i1.448>.

- 5) Mengajak konseli guna menangani sesuatu perkara dengan berpikir bukan emosi.

d. Teori A-B-C Tentang Kepribadian

Teori A-B-C mengenai kepribadian sungguhlah penting untuk teori serta penerapan REBT. A ialah keberadaan sesuatu fakta, sesuatu kejadian, kelakuan laku serta perilaku seorang. B yakni keyakinan, pemikiran hendak sesuatu peristiwa. C ialah pengaruh ataupun respon emosional seorang.³⁵ *Rational emotive behavior therapy* berasumsi jika keyakinan-keyakinan serta nilai-nilai irasional orang-orang berkaitan dengan cara kausal dengan gangguan-gangguan emosional serta behavioralnya, hingga cara paling efektif buat menolong orang-orang itu merupakan dengan membuat perubahan-perubahan kepribadiannya dengan cara mengkonfrontasikan mereka dengan cara langsung dengan ideologi hidup mereka sendiri. Manusia pada dasarnya merupakan istimewa, manusia mempunyai serupa kecondongan buat berpendapat rasional serta jujur atau irasional serta jahat.

Ketika berasumsi serta bertingkah laku logis, individu bakal jadi pribadi yang bagus serta kompeten. Akan tetapi saat individu berasumsi serta berkepribadian irasional, perseorangan itu bakal selaku tidak efisien. Reaksiemosional perseorangan beberapa besar dimula oleh penilaian, penangkapan, serta filosofi yang dipahami

³⁵ Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling*, hal. 205-206.

ataupun tidak dipahami. rintangan psikis maupun erosional merupakan dampak dari teknik berpikir irasional.³⁶

Pandangan pendekatan rational emotive tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis. Terdapat pilar yang membangun tingkah laku individu sebagai berikut:

1. *Antecedent Event* (A): yaitu segenap peristiwa luas yang dialami oleh individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku atau sikap orang lain.³⁷ *Activating Event* (Peristiwa Pemicu). Pada tahap ini, "A" adalah pengalaman langsung atau spesifik terkait bullying yang dialami oleh korban. Ini bisa bermanifestasi dalam berbagai bentuk:

Verbal: Ejekan, nama panggilan yang merendahkan, ancaman, gosip, atau komentar negatif tentang penampilan/kemampuan.

Contoh Kasus Korban Bullying:

Seorang Santri, sebut saja santri D, sering diejek dan dikucilkan oleh sekelompok teman di sekolahnya karena penampilannya. Jadi, A (*Activating Event*) adalah kejadian-kejadian bullying berulang kali yang Rina alami, seperti diejek "si gendut, si lelet, si item" di depan umum atau tidak diajak bergabung dalam kelompok belajar.

³⁶ Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, hal. 516.

³⁷ Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, hal. 501.

2. *Belief (B)*: yaitu keyakinan, nilai atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan individu terdapat dua macam, yaitu keyakinan rasional (*Rational Belief* atau *rB*) dan keyakinan irrasional (*Irrational Belief* atau *iB*).

Pada tahap belief ini pikiran, interpretasi, atau keyakinan yang muncul dalam diri korban bullying sebagai respons terhadap peristiwa pemicu (A). Ini adalah inti dari intervensi REBT, karena keyakinan inilah yang seringkali menjadi sumber penderitaan emosional korban. Dalam konteks bullying, keyakinan ini seringkali bersifat irasional, seperti:

Keyakinan Irasional Umum Korban Bullying: "Ini semua salah saya. Saya pantas diperlakukan seperti ini."
(Menyalahkan diri sendiri) "Saya tidak berguna/tidak menarik/tidak layak dicintai karena mereka bilang begitu."
(Menerima label negatif dari pelaku) "Semua orang membenci saya. Saya tidak punya teman sejati." (Generalisasi berlebihan)

3. *Emotional Consequence (C)*: konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan A. konsekuensi emosional bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara bentuk keyakinan B baik *rB* maupun *iB*.³⁸

³⁸ Setiawan, Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi), 2018.

konsekuensi emosional dan perilaku yang dialami korban sebagai akibat dari keyakinan (B) mereka tentang peristiwa bullying (A). Penting untuk diingat bahwa di sini, REBT menekankan bahwa bukan bullying itu sendiri yang secara langsung menyebabkan penderitaan, melainkan keyakinan irasional tentang bullying tersebut. Konsekuensi Emosional yang Mungkin Terjadi pada Korban Bullying (akibat Keyakinan Irasional): Kecemasan yang parah (misalnya, takut pergi ke sekolah/tempat umum), Depresi dan kesedihan mendalam, Rasa malu dan harga diri rendah, Kemarahan atau frustrasi yang intens (bisa mengarah pada agresi balik atau menyakiti diri sendiri), Rasa tidak berdaya dan putus asa.

4. *Disputing Irrational Belief (D): Disputing Irrational Belief*, yaitu menjalankan tindakan terapi guna menghasilkan kognitif konseli yang irasional menjadi rasional. Ellis mengungkapkan bahwa, perihal arahan ke pembenaran atau perubahan kognitif disputing, serta sesudahnya melaksanakan perselisihan timbul suatu kognitif yang efektif atau rasional. Ellis mengungkapkan dalam melakukan perselisihan terdapat 3 tahapan yaitu:

- a) *Detecting irrational belief*, konselor membantu konseli buat mendapatkan keyakinan irasionalnya.
- b) *Discriminating irrational belief (iB)*, kebanyakan keyakinan irasional itu dikatakan dengan kata harus, pokoknya serta wajib maupun tuntutan-tuntutan yang lain yang amat tidak realistis dan konselor menolong konseli buat mengenal mana keyakinan yang irasional serta rasional.
- c) *Debating irrational belief (iB)*, membantah keyakinan irasional, ada sebagian strategi yang bisa dibubuhkan antara lain: menyatakan penjelasan (ceramah) mengajak konseli untuk argument berlawanan (diskusi sokrates), narasi maupun humor (produktivitas), dan kelangsungan konselor tentang dirinya, menerangkan konseli tentang diri konselor (pengungkapan diri).

tahap ini di mana konselor secara aktif membantu korban mempertanyakan dan menantang keyakinan irasional mereka. Proses ini melibatkan penggunaan pertanyaan-pertanyaan Sokratik dan teknik kognitif lainnya untuk membantu korban melihat ketidaklogisan atau ketidakbermanfaatan dari keyakinan mereka. Contoh pertanyaan yang mungkin diajukan: "Apakah ada bukti nyata bahwa kamu tidak berharga?", "Apakah semua

orang benar-benar membencimu, atau hanya beberapa orang?", "Apakah berpikir 'Aku harus sempurna' benar-benar membantumu sekarang?"

5. *Effect (E)*: *Effect* dari hasil A-B-C-D merupakan efek asal emosi, perilaku serta pikiran. Jika A-B-C-D pada proses berpendapat masuk akal dan rasional hingga hasilnya hendak positif meskipun kebalikannya. Teori rational emotive behavior therapy menyampaikan mengenai pribadi yang pulih serta bermasalah, pribadi sehat adalah: apabila seorang pribadi sanggup menggunakan pikiran yang masuk akal untuk mengalami serta memecahkan berbagai perkara yang dilalui dengan cara bijak.³⁹

Pada tahap terakhir ini, korban dibantu untuk mengembangkan filosofi baru yang lebih rasional, sehat, dan efektif sebagai pengganti keyakinan irasional sebelumnya.

Filosofi baru ini akan menghasilkan konsekuensi emosional dan perilaku yang lebih positif. Contohnya: Dari "Aku tidak berharga" menjadi "Pengalaman ini memang menyakitkan, tapi itu tidak mendefinisikan nilaiku sebagai pribadi.", Dari "Semua orang membenciku" menjadi "Beberapa orang mungkin berperilaku buruk kepadaku, tapi ada juga orang yang peduli dan mendukungku." Dengan filosofi baru ini,

³⁹ Rosmiaty, Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior Dan Realita.

korban diharapkan dapat merasakan emosi yang lebih sehat (misalnya, kesedihan daripada depresi, rasa frustrasi daripada kemarahan yang melumpuhkan) dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif (mencari dukungan, melaporkan bullying, menetapkan batasan yang sehat).

Tujuan konseling menurut Albert Ellis pada dasarnya adalah membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berpikir irasional. Menurut Albert Ellis cara berpikir yang irasional yang membuat individu mengalami gangguan emosional dan karena hal tersebut cara berpikir atau iB harus diubah menjadi rB. Ellis mengungkapkan bahwa pengertian tersebut mencakup meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri (*self defeating*) dan mencapai kehidupan yang lebih realistis, falsafah hidup yang toleran, tercantum didalamnya sanggup mencapai situasi yang sanggup memusatkan diri, menghargai diri, fleksibel, berpendapat sebagai rasional serta menerima diri, membenarkan serta mengubah perilaku, pemahaman, cara berpikir serta pergantian tingkah laku kognitif serta afektif yang positif.⁴⁰

e. Tahapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

Dalam metode ini, konselor diajarkan untuk menyadari bahwa emosi, pikiran dan perilaku berasal dari diri konseli sendiri untuk mengatasi penerimaan. *Rational Emotive Behavior Therapy*

⁴⁰ M. Andi Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*, ed. M.Pd. Ngalimun (Deepublish, 2018).

membantu konselor dalam mengidentifikasi dan memahami perasaan, pikiran dan perilaku yang tidak logis. Terdapat 3 tahap dalam pendekatan *rational emotive behavior therapy* yaitu:

Tahapan Konseling Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>
Tahap 1, konselor mengkomunikasikan kepada konseli bahwa pemikiran dan emosi mereka seringkali tidak beralasan dan cenderung bersifat rasional. Langkah ini bertujuan untuk membantu konseli memahami asal-usul serta alasan mengapa pemikiran mereka menjadi irasional. Selama fase ini, konseli juga diberikan kesadaran jika mereka ada kemampuan buat mengganti pemikiran mereka.
Tahap 2, Konseli diajari bagaimana cara mengatasi pikiran dan perasaan negatif, dan diberi keyakinan bahwa pikiran dan emosi negatif itu dapat dihadapi dan diubah. Selama fase ini, konseli diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi ide-ide yang mendukung pembentukan tujuan-tujuan yang lebih rasional. Konselor memainkan peran penting dalam mengajukan pertanyaan yang menantang pemikiran irasional terkait diri sendiri, orang lain dan lingkungan mereka. Pada fase ini juga melibatkan penggunaan teknik-teknik konseling dari terapi <i>rational emotive behavior therapy</i> untuk membantu konseli mengembangkan pemikiran yang lebih rasional.
Tahap 3, Konseli diajarkan untuk selalu mengembangkan pemikiran yang lebih rasional dan membangun filosofi hidup yang rasional. Hal tersebut bertujuan agar konseli tidak lagi terjebak dalam pemikiran irasional yang memicu masalah dalam kehidupan mereka. ⁴¹

2. Bullying

Bullying menurut KBBI adalah penindasan perundungan, perisakan, atau pengintimidasian dengan menggunakan kekerasan, ancaman, atau paksaan untuk menyalahgunakan atau mengintimidasi orang lain. Ini berpotensi untuk menjadi kebiasaan yang mencakup pelecehan, ancaman, atau paksaan dan dapat diarahkan berulang kali

⁴¹ Rosmiaty, *Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior Dan Realita*.

terhadap korban yang sengaja dituju.⁴² *Bullying* adalah suatu tindakan atau perilaku yang dilakukan dengan cara melukai secara fisik, verbal atau emosional/psikologis oleh seseorang atau kelompok yang merasa lebih kuat kepada korban yang secara fisik atau mental lemah berulang kali tanpa perlawanan untuk membuat korban menderita.⁴³ istilah "perundungan" sering disamakan dengan "*bullying*" atau "*violence*," yang pada dasarnya didefinisikan sebagai bentuk kekerasan. Namun, terdapat kemiripan antara keduanya. *Bullying* secara umum berasal dari kata "*bully*," yang merujuk pada ancaman yang dilancarkan seseorang terhadap individu lain, menyebabkan gangguan psikologis seperti stres yang dapat mengakibatkan gangguan fisik, mental, atau keduanya. *Bullying* bisa dijelaskan sebagai perilaku baik verbal maupun fisik yang bertujuan untuk mengganggu individu yang dianggap lebih lemah.⁴⁴

Bullying memiliki pengaruh jangka panjang dan jangka pendek pada korban bullying. Efek jangka pendek yang disebabkan oleh perilaku bullying tertekan karena penindasan, penurunan minat dalam melakukan tugas sekolah yang diberikan oleh guru, dan menurunnya minat untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah.⁴⁵ Sementara konsekuensi jangka panjang dari penindasan ini seperti mengalami kesulitan dalam membangun hubungan baik dengan lawan jenis, selalu

⁴² KBBI, "Kamus Besar Bahasa Indonesia", www.kbbi.kemendikbud.go.id Diunduh pada 23 Desember 2022.

⁴³ Ponny Retno Astuti, 2008, *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan Pada Anak* (Jakarta: PT Grasindo).

⁴⁴ Aliyah, M., & Asnawi, H. *Pengaruh Perundungan Terhadap Perilaku* (2019)

⁴⁵ Rahmi Kusuma Dewi dan Ahzam Asade Alam Netty Herawati, *Pemberdayaan Psikologis Remaja (Mencegah Dan Mengatasi Perundungan)* (Indramayu: Penerbit Adab, 2023).

mengalami kecemasan akan mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari rekan-rekan mereka.⁴⁶ Perilaku ini dapat terjadi pada siapa saja dan kapan saja, namun memang paling sering terjadi pada anak-anak. Menurut data KPAI pada tahun 2018, kasus bullying dan kekerasan fisik masih menjadi kasus yang mendominasi pada bidang Pendidikan.⁴⁷

Firman Allah yang mengandung banyak sekali ungkapan perihal kekerasan, karena islam adalah agama melarang kekerasan.⁴⁸ Kepercayaan islam mengajarkan bahwa membunuh seseorang atau menghasilkan kerusakan pada muka bumi sama saja membunuh semua orang yang ada pada bumi dijelaskan di Q.S. Al-Maidah (5): 32.

مِنْ أَجْلِ ذَٰلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَءِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِنْهُمْ بَعَدَ ذَٰلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ ﴿٣٢﴾

*Artinya: Oleh karena itu Kami tetapkan (suatu hokum) bagi Bani Israil, bahwa barang siapa yang membunuh seseorang, bukan karena orang itu membunuh orang lain, atau bukan karena berbuat kerusakan di bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh semua manusia. Barang siapa memelihara kehidupan seorang manusia, maka seakan-akan dia telah memelihara kehidupan semua manusia. Sesungguhnya Rasul kami telah datang kepada mereka dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas. Tetapi kemudian banyak di antara mereka setelah itu melampaui batas di bumi."(QS. Al-Maidah (5): 32).*⁴⁹

⁴⁶ Kusumasari Kartika, Bullying di Sekolah: Pengertian, Dampak, Pembagian dan Cara Menanggulangi, *Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan* 17, no. 1: 56 (2019).

⁴⁷ Komisioner KPAI Bidang Pendidikan Retno Listyarty (kanan) dalam konferensi pers Cegah Trend Pelanggaran Hak Anak di Bidang Pendidikan, di Kantor KPAI, Jakarta, Kamis, 27 Desember 2018.

⁴⁸ Agus Abdul Rahman. Op.Cit. hal. 199

⁴⁹ Depag RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, hlm. 113.

Beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan perilaku agresif artinya kecondongan hati yang bertindak pada suatu perilaku yang bisa membahayakan orang lain, dimana perilaku tersebut bisa dilakukan dengan sengaja untuk menyerang, melukai orang lain secara fisik maupun lisan tanpa ada situasi yang mendesak.⁵⁰

Tindakan *bullying* dapat memberikan dampak negatif bagi korbannya baik secara fisiologis maupun psikologis. *Bullying* dilakukan secara fisik akan berdampak pada kondisi fisik anak yang menurun dan terkadang merasa sakit pada bagian tubuh tertentu serta mengalami luka secara fisik. Secara psikologis, dampak lain tidak terlihat pada anak. Akan tetapi, anak memiliki efek jangka panjang berupa trauma.⁵¹

Hal ini menyebabkan korban merasa takut ke sekolah sehingga beberapa korban yang enggan ke sekolah; menarik diri dari pergaulan; motivasi belajar rendah; sulit mengaktualisasi diri; kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar, sehingga menyebabkan prestasi akademiknya menurun; dan korban memiliki keinginan untuk bunuh diri karena harus menghadapi tekanan-tekanan berupa hinaan dan hukuman. Kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial juga muncul pada para korban *bullying*. Mereka ingin pindah ke sekolah

⁵⁰ Buss & Perry. The Aggression Questionnaire. Jurnal of Personality and Social Psychology. The American Psychological Association, 63 (3), hal. 452-459.

⁵¹ Nanang Martono, *Kekerasan Simbolik di Sekolah*. (Jakarta: Rajawali Press, 2012), h.34

lain. Apabila mereka masih berada di sekolah tersebut, prestasi akademik menurun atau sering sengaja tidak masuk sekolah.⁵²

Perilaku *bullying* dalam Islam termasuk perbuatan yang tidak terpuji, Islam tidak memperbolehkan umatnya untuk berperilaku *bullying* dikarenakan *bullying* adalah penindasan golongan yang lemah misalnya melakukan tindakan semena-mena, 53ketidakadilan gender dan lain sebagainya agama islam telah melarang umat muslim untuk mengunjing, mencela, memanggil dengan julukan yang buruk. Selain itu, dalam ayat ini Allah mengancam bahwa kemurkaan dan azab- Nya akan ditimpakan kepada setiap orang yang mengumpat, mencela, dan menyakiti mereka baik di hadapan maupun di belakang mereka, yaitu tertera dalam Alquran menyebutkan pada (Q.S.Al-Humazah:1)⁵⁴

وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ

Artinya: “Celakalah bagi setiap pengumpat dan pencela”
(Q.S.Al-Humazah 104: 1)

Jika di lihat dari arus pelaku *bullying* yang mengarah kepada Tindakan yang bertujuan untuk merendahkan, Larangan tentang *bullying* tercantum dalam beberapa dalil Al-Quran dan hadist. Dalil-dalil ini mengandung perintah untuk selalu berbuat baik dan tidak menyakiti orang lain.

⁵² Muhammad, *Aspek Perlindungan Anak dalam Tindak Kekerasan (Bullying) terhadap Korban Kekerasan di Sekolah (Studi Kasus di SMK Kabupaten Banyumas, Jurnal Dinamika Hukum Vol. 9 No. 3, 2009, h.232*

⁵³ Andri Priyatna, *Lets End Bullying: Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), h. 6

⁵⁴ Departemen Agama RI- Al-Quran dan Terjemahan, *QS. Al-Humazah 104:1* (Bandung: Depag RI Pusat, 2001).

Bullying juga terjadi karena adanya kesenjangan kelas yang sangat kentara. Bourdieu menyatakan “bahwa selera gaya hidup serta konsepsi yang dimiliki setiap kelas mengenai dirinya, terutama dalam masalah peran sosial yang dimainkannya”.⁵⁵ *bullying* bisa di pahami dimana adanya penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan oleh individu atau sekelompok orang kepada orang yang di anggap lemah, dan yang tidak memiliki kekuatan.⁵⁶ Selain itu pelaku *bullying* juga menempatkan diri di tempat tertentu di sekolah atau di sekitarnya, merupakan tokoh populer di sekolahnya, gerak geriknya sering kali dapat ditandai dengan sering berjalan di depan, sengaja menabrak, berkata kasar, dan menyepelkan/ melecehkan.⁵⁷ Pada dasarnya *bullying* bisa terjadi di lingkungan sekolah, pelaku *bullying* biasanya menindas anak lemah, pemalu, pendiam dan spesial (yang bisa dijadikan bahan ejekan).

Menurut pandangan ken Rigby seperti yang disampaikan oleh Mu'aliyah, *bullying* merupakan dorongan untuk menyiksa atau menyakiti orang lain. Tindakan ini dilakukan secara langsung oleh individu maupun kelompok yang memiliki kekuatan lebih, tidak

⁵⁵ Nanang Martono, *Kekerasan Simbolik di Sekolah*. (Jakarta: Rajawali Press, 2012), h. 34

⁵⁶ Amini, Semai Jiwa, *Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak*, (Jakarta: Grasindo, 2008). h. 2

⁵⁷ Ela Zain Zakiah dkk, *Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying*, Jurnal Penelitian & PPM Vol 4, No: 2, Juli 2017, h. 129 - 389

bertanggung jawab, sering terjadi berulang-ulang, sehingga ada kepuasan tersendiri ketika sudah melakukan perbuatan tersebut.⁵⁸

Menurut Coloroso dalam Rosya, menyatakan *bullying* terdapat tiga kategori yaitu *bullying* secara fisik (kekerasan fisik), verbal (kalimat yang menyakiti hati), dan relasional. Pertama, *Bullying* secara fisik berupa perbuatan menyakiti orang lain dengan cara memukul, mencekik, meninju, menggigit, merusak barang dan pakaian korbannya dan meludahi. Kedua, *bullying* secara verbal merupakan tindakan mengejek dengan nama sebutan, mencela, memfitnah, kritikan kasar, penghinaan, mengancam dengan mengirimkan pesan atau surat, pengucilan, gosip dan penolakan terhadap korban dengan sengaja. Dan yang terakhir *bullying* secara relasional yaitu sikap tersembunyi seperti sikap menyerang atau agresif, cibiran, helaan nafas, menertawakan, lirikan sorot mata dan bahasa tubuh yang agresif. *Bullying* merupakan satu kasus yang sering terjadi pada remaja sekolah yang dilakukan atas nama senioritas. Namun, kasus ini masih kurang mendapatkan perhatian karena sering kali dianggap sebagai hal yang biasa terjadi di sekolah.⁵⁹

Dari penjelasan diatas mengenai *Bullying* atau dapat di ambil kesimpulan bahwa *Bullying* adalah tindakan atau perilaku agresif, yang merendahkan, atau merugikan satu orang maupun sekelompok orang,

⁵⁸ Ponny Retno Astuti, Meredam Bullying 3 Cara Efektif Mengatasi Kekerasan Pada Anak, (Jakarta: UI Press, 2008),

⁵⁹ coloroso, B. Stop Bullying (Memutus rantai kekerasan anak dari prasekolah hingga SMU). Jakarta: Serambi Ilmu Semesta (2003).

yang dilakukan secara berulang-ulang dan berkelanjutan dengan tujuan menyakiti, merendahkan, atau mempermalukan korban. *Bullying* seringkali terjadi di lingkungan seperti sekolah, tempat kerja, atau dunia maya, dan dapat terjadi secara verbal, fisik, emosional, atau sosial.

3. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya *Bullying*

pemicu bully bisa datang dari sebab korban ataupun pelaku. Jikalau memandang dari sisi korban, selanjutnya yaitu sebagian sebab yang bisa jadi menimbulkan anak jadi korban:

a. Penampilan fisik

Penyebab bullying awal yang paling biasa yaitu efek dari penampilan fisik. saat seseorang anak ada penampilan fisik yang dianggap berlainan dengan anak lain pada biasanya, para bully bisa menjadikannya bahan buat mengintimidasi anak itu. Penampilan fisik berlainan bisa melingkupi keutamaan ataupun kekurangan semacam hal fisik yang begitu gendut ataupun begitu kurus, warna kulit, bentuk rambut, ataupun penampilan yang berbeda, dianggap cantik ataupun jelek, mengenakan kaca mata, mengenakan behel, mengenakan busana yang dianggap tidak keren semacam anak-anak yang ada.⁶⁰

⁶⁰ Andri Priyatna. *Lets End Bullying: Memahami, Mencegah Dan Mengatasi Bullying*, (Jakarta: Elex Media Komputindo. 2010) h. 9-10

b. Terlihat Lemah

Penyebab *bullying* lainnya adalah ketika seseorang anak disangka lebih lemah serta kelihatan tidak suka melawan. semacam yang telah dituturkan sebelumnya jika *bullying* mengaitkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku serta pula korban.⁶¹

c. Terlihat Tidak Mudah Berbaur

tidak hanya karna lemah, kelihatan tidak gampang bergaul serta mempunyai sedikit teman pula menjadi salah satu pemicu menjadi korban *bullying*. perseorangan yang tampak tidak gampang bergaul serta mempunyai sedikit teman serta bisa kelihatan lebih lemah serta membuat bully berpendapat mampu menguasai mereka.

d. Status Ekonomi atau social

Penyebab *Bullying* bisa di karena kan melihat status ekonmi dan social seperti paling miskin atau paling kayak dan bisa jadi paling populer di sekitar lingkungannya maupun di sekolahnya. Dan hal seperti itu bisa menyebabkan *bullying*.

e. Memiliki Rasa Takut Berlebihan

Anak yang memiliki rasa takut yang berlebihan, baik terhadap orang lain maupun terhadap situasi tertentu, cenderung menjadi lebih rentan terhadap *bullying*. Ketakutan ini bisa berasal

⁶¹ Sucipto. *Bullying Dan Upaya Meminimalisasikannya*, Ensiklopedia Vol. 1, No. 1. Prodi BK FKIP Universitas Muria Kudus. 2012 h.4

dari pengalaman buruk sebelumnya, kurangnya rasa percaya diri, atau masalah kesehatan mental seperti kecemasan. Rasa takut ini membuat mereka lebih sulit membela diri atau melawan perilaku *bullying*, sehingga lebih mudah menjadi sasaran.

f. Kepribadian Suka Menyendiri

Anak yang memiliki kepribadian introvert atau suka menyendiri sering kali merasa lebih nyaman dalam kesendirian daripada berinteraksi dengan orang lain. Orang dengan karakter seperti ini mungkin tidak memiliki banyak teman atau dukungan sosial, yang menjadikan mereka sasaran bagi perilaku *bullying*. Mereka cenderung lebih mudah diabaikan atau dikucilkan oleh kelompok, karena mereka tidak aktif dalam membangun hubungan sosial yang kuat. Akibatnya, mereka bisa menjadi sasaran karena kurangnya perlindungan atau dukungan dari teman sebaya.⁶²

g. Kondisi Akademik Seperti di Anggap Paling Bodoh dan Paling Pintar

Kondisi akademik, seperti yang dianggap “paling bodoh” atau “paling pintar”, dapat menjadi faktor penting yang mempengaruhi terjadinya *bullying* di lingkungan sekolah atau tempat lain. Kondisi ini berhubungan dengan persepsi orang lain

⁶² Andri Priyatna, *Lets End Bullying: Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), h. 6

terhadap kemampuan atau prestasi akademik seseorang, yang bisa membuat mereka menjadi sasaran *bullying*.

Di anggap paling bodoh Ejekan atau Olok-olokan: anak yang memiliki nilai rendah atau kesulitan memahami materi pelajaran bisa menjadi sasaran atau olok-olokan dari teman-teman sekelas mereka. Mereka sering dipanggil dengan julukan negatif, seperti "bodoh", "lelet", atau "gagal"⁶³

h. Kurang Mampu Membela Diri

Anak yang tidak mampu untuk membela diri dengan baik-baik karena ketidaktahuan, rasa takut, atau ketidakmampuan fisik atau emosional sering kali menjadi sasaran intimidasi. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai faktor ini dan bagaimana hal tersebut berkontribusi terhadap terjadinya intimidasi.

4. Jenis-Jenis *Bullying*

Jenis dan bentuk *bullying* dapat dibagi menjadi empat beberapa

kategori, diantaranya:

a. *Bullying* Fisik

Rigby menyatakan bahwa *bullying* sebagai penekanan atau penindasan berulang-ulang, secara psikologis atau fisik terhadap seseorang yang memiliki kekuatan atau kekuasaan yang kurang oleh orang yang lebih kuat.⁶⁴

⁶³ Suzie Sugijokanto, *Cegah Kekerasan Pada Anak (Apa Saja Kategori Kekerasan Terhadap Anak Dan Bagaimana Solusi Serta Pencegahannya)*, (Jakarta, Elex Media Komputindo:2014), h.26

⁶⁴ Rigby, K. *New Perspective On Bullying*, (London: Jessica). h.212

Bullying fisik yakni jenis *bullying* yang kasat mata. Siapa juga mampu melihatnya sebab terjadi sentuhan fisik antara pelaku *bullying* dengan korbannya. Contoh-contoh *bullying* fisik antara lain: Menampar, menimpuk, menginjak kaki, menjegal, meludahi, memeras, melontarkan dengan benda, menjuluki, meneriak, menyakiti dengan berlari putaran lingkungan, menyakiti dengan cara push up, menyoraki, menebar rumor, serta menolak.⁶⁵

Bullying jenis ini ialah yang paling muncul serta gampang buat diidentifikasi, akan tetapi peristiwa *bullying* dengan cara fisik tidak sebanyak *bullying* dalam bentuk lain. Anak yang dengan cara teratur menjalankan *bullying* dalam bentuk ini sering adalah anak yang paling bermasalah serta cenderung bertukar pada tindakantindakan kriminal yang lebih lanjut.⁶⁶

b. *Bullying* Verbal

Bullying adalah pengalaman yang biasa dialami oleh banyak anak-anak dan remaja disekolah. Ancaman tersebut dapat ancaman fisik, non fisik atau verbal verbal.⁶⁷ Dari pendapat diatas *bullying* adalah pengalaman untuk seluruhnya murid disekolah, *bullying* di tanggap umum berlangsung di kalangan murid. *Bullying* jenis ini

⁶⁵ Sejiwa, *Bullying* (Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak), (Jakarta: Gramedia, 2008), h. 3

⁶⁶ Maya Ardila., *Efektivitas Teknik Konseling Bangku Kosong Dalam Menangani Siswa Bullying Di Sekolah (Sebuah Penelitian Di SMA Negeri 1 Banda Aceh)*, Karya Ilmiah. Banda Aceh, Fkip Unsyiah. 2014. h. 28

⁶⁷ Sucipto, *Bullying Dan Upaya Meminimalisakannya*, Prodi BK FKIP Universitas Muria Kudus, Ensiklopedia Vol. 1, No. 1, Juni 2012, h. 9

bisa ditemukan dengan indera pendengaran. *Bullying* sebagai verbal berbentuk julukan julukan, ejekan, tuduhan, kritik kejam, penghinaan (baik yang berkepribadian individu atau rasial), pernyataan-pernyataan bernuansa ajakan intim ataupun pelecehan intim, terror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak tepat, kasak-kusuk yang keji serta keliru, gossip serta lain serupanya.⁶⁸ Dari beberapa jenis *bullying*, *bullying* dalam bentuk verbal adalah salah satu jenis yang paling mudah dilakukan, kerap menjadi awal dari perilaku *bullying* yang lainnya serta dapat menjadi langkah pertama kekerasan yang lebih jauh.⁶⁹

c. *Bullying Ciber (Cyber Bullying)*

bentuk perundungan atau pelecehan yang terjadi melalui media elektronik dan teknologi digital. Ini dapat berupa tindakan berulang yang bertujuan untuk menakuti, membuat marah, atau mempermalukan seseorang. Cyberbullying dapat terjadi di berbagai platform seperti media sosial, aplikasi pesan, platform game, dan telepon seluler.⁷⁰

Jenis *bullying* ini, yang sering disebut sebagai *cyberbullying*, melibatkan agresi tidak langsung yang dilakukan melalui media

⁶⁸ Rigby, K. *New Perspective On Bullying*, (London: Jessica). h.212

⁶⁹ Maya Ardila, Efektivitas Teknik Konseling Bangku Kosong Dalam Menangani Siswa *Bullying* Di Sekolah (Sebuah Penelitian Di SMA Negeri 1 Banda Aceh), Skripsi (Banda Aceh, Fkip Unsyiah:2014), h. 27-28

⁷⁰ Michele Borba Ed.D, *The Book Of Parenting Solution: 101 Jawaban Sekaligus Solusi Untuk Kebingungan Dan Kekhawatiran Orang Tua Dalam Menghadapai Permasalahan Anak Sehari-Hari*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), h. 682

elektronik dan internet. Memanfaatkan teknologi seperti komputer, ponsel, kamera, dan perekam, pelaku dapat mengirimkan pesan teks, gambar, atau video yang bersifat mengancam dan meneror korban, serta menyebarkan rumor yang merugikan. Dampak dari *cyberbullying* sangat merusak karena materi yang diunggah secara daring cenderung menyebar dengan cepat dan sulit dihapus, tidak hanya menyakiti korban secara emosional tetapi juga mempermalukannya di khalayak luas.⁷¹

Selain melalui media ponsel *cyber bullying* dapat juga dilakukan melalui internet, contoh *cyber bullying* melalui internet adalah sebagai berikut:

- 1) Melalui fasilitas *chatting*, pembully mengirimkan pesan yang bernada ancaman, marah, atau fitnah.
- 2) Melalui surat elektronik (e-mail), pembully mengirimkan pesan yang menjelek-jelekkan seseorang.
- 3) Melalui jejaring sosial seperti facebook, Friendster, atau twitter, pembully mengirim komentar negatif pada status seseorang atau memasang foto untuk mempermalukan seseorang.⁷²

⁷¹ Paresma Elvigo, *Secangkri Kopi Bully: Memoar Tentang Bullying Dan Secuil Tip Inspiratif*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014), h. 4-5

⁷² <https://books.google.co.id/books?id=itALx>, diakses 05/01/2022

d. *Bullying* Emosional

Bullying emosional adalah bentuk agresi non-fisik yang bertujuan untuk menyakiti psikologis dan emosi korban melalui tindakan seperti pengucilan, penyebaran gosip, mempermalukan di depan umum, ancaman, intimidasi, peremehan terus-menerus, manipulasi emosi, pemberian julukan yang menyakitkan, *silent treatment*, penghasutan, ejekan, dan pembuatan lelucon yang merendahkan. Tindakan-tindakan ini, meskipun tidak melibatkan kontak fisik, dapat menimbulkan dampak negatif yang mendalam dan berkepanjangan pada kesehatan mental korban, termasuk kecemasan, depresi, rendah diri, isolasi sosial, dan bahkan pikiran untuk menyakiti diri sendiri.

e. Perundungan (*Bullying*) Relasional

Menurut pandangan Les Parson, perilaku *bullying* muncul dari dinamika interaksi sosial yang cenderung membentuk dan mempertahankan hierarki. Dalam konteks ini, anak-anak secara sadar menggunakan berbagai cara seperti paksaan, manipulasi, status sosial, harga diri yang tinggi, dan dominasi untuk mengamankan atau meningkatkan posisi mereka dalam hierarki tersebut. Dengan kata lain, *bullying* dilihat sebagai alat yang digunakan untuk menegaskan kekuasaan dan superioritas dalam kelompok sosial, di mana pelaku berusaha untuk menundukkan

atau mengontrol orang lain demi mempertahankan atau menaikkan statusnya.⁷³

Dalam konteks ikatan perkawanan (relationship) seseorang anak pelaku bullying “membiasakan” gimana cara memanfaatkan power (kapasitas) serta agresi buat mengontrol/menimbulkan distress pada kawan-kawannya. sedangkan anak yang selanjutnya jadi korbannya bakal terjerat dalam ikatan perkawanan yang abusive serta setelah itu akan susah buat pergi dari lingkungan ini.⁷⁴

5. Dampak Bullying

Setiap perilaku agresif, apa pun bentuknya pasti memiliki dampak buruk bagi korbannya. Para ahli menyatakan bahwa *bullying* mungkin merupakan bentuk agresivitas antarsiswa yang memiliki dampak paling negatif bagi korbannya. Hal ini dikarenakan adanya ketidakseimbangan kekuasaan dimana pelaku yang berasal dari kalangan siswa/siswi yang lebih senior melakukan tindakan tertentu kepada korbannya. Dimana korban yang tak berdaya tidak mampu melakukan perlawanan.⁷⁵

Orang-orang yang selaku korban bullying semasih kecil, kemungkinan besar akan menderita tekanan mental serta kurang yakin

⁷³ Rohman Ismiatun, *Bullying Di SD Negeri Gondolayu Kota Yogyakarta*, Skripsi, (Yogyakarta: FIP UNY, 2014), h. 22

⁷⁴ Andri Priyatna, *Lets End Bullying : Memahami, Mencegah Dan Mengatasi Bullying*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), h.127

⁷⁵ Ponny Retno Astuti, *Meredam Bullying*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2008). h. 16

diri dalam waktu cukup umur. sedangkan pelaku *bullying*, kemungkinan besar akan ikut serta dalam perbuatan kriminal seterusnya di seterusnya hari. Di Indonesia sendiri belum memiliki data statistik yang cukup karna penelitian terhadap pertanda bullying tengah relatif hangat. Namun karna bentuk serta dampak bullying rata-rata serupa di seluruh negeri di negeri, sehingga patut kita hati-hati dampak-dampak bullying yang bisa mengenai anak-anak kita.⁷⁶

akibat lain yang dirasakan oleh korban bullying yakni mengalami bermacam ragam kendala mencakup keselamatan psikis yang ringan, dimana korban akan merasa tidak aman, takut, rendah diri, tidak berharga, penyesuaian sosial yang buruk dimana korban merasa takut ke sekolah terlebih tidak ingin sekolah, menarik diri dari pergaulan, prestasi akademik yang menurun dampak hilangnya Fokus belajar, bahkan yang lebih parah bermaksud untuk bunuh diri dari mesti menghadapi tekanan-tekanan berupa hinaan serta hukuman.

Hasil penelitian para ahli, antara lain oleh Rigby, *bullying* yang banyak dilakukan di sekolah pada umumnya mempunyai tiga karakteristik yang terintegrasi sebagai berikut:

1. Ada perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korbanya.
2. Tindakan itu dilakukan secara tidak seimbang sehingga menimbulkan perasaan tertekan korban.

⁷⁶ Sejiwa. *Bullying (Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak)*, (Jakarta: Gramedia. 2008) h. 9-10

3. Perilaku itu dilakukan secara berulang atau terus menerus.³³

Dari penjelesan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *bullying* memiliki tiga karakteristik, seperti perilaku yang agresif untuk menyakiti korban, tindakan yang tidak seimbang sehingga korban menjadi tertekan dan stress, dan juga penindasan itu dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang pendek dan jangka waktu Panjang.⁷⁷

Dampak perundungan (*bullying*) anak Lembaga TPQ EL MALYAQI di Desa Curahdami Kabupaten Bondowoso bagi korban dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu dampak jangka panjang dan jangka pendek.

a. Dampak Jangka Pendek

- 1) Rasa takut dan cemas
- 2) Depresi
- 3) Keengganan untuk pergi ke sekolah
- 4) Kecemasan
- 5) Gangguan tidur
- 6) Penurunan prestasi akademik karena kesulitan untuk memusatkan focus dan konsentrasinya saat sedang belajar. Karena kerap merasa enggan untuk pergi ke sekolah karena ingin menghindari tindakan penindasan yang dialami di lingkungan sekolahnya.

⁷⁷ M. Wakhid, A., Andriani, N. S., & Saparwati . Perilaku Bullying Siswa Usia 10-12 (2019).

b. Dampak Jangka Panjang

- 1) Merasa rendah diri, tidak berharga
- 2) Masalah kesehatan fisik seperti gangguan pencernaan, sakit kepala, dan sakit perut
- 3) Masalah hubungan social dan kesulitan mempercayai orang lain, kondisi Ketika seseorang sulit mempercayai orang-orang yang ada di sekitarnya. Kondisi seperti ini rentan dialami oleh anak Lembaga TPQ EL MALYAQI kerana mereka khawatir akan mendapatkan perlakuan buruk Kembali bila menaruh kepercayaan terhadap orang lain dan cenderung akan menutup dirinya dan enggan bersosialisasi dengan orang lain.
- 4) Susah bergaul (lebih suka menyendiri)
- 5) Perilaku berisiko, seperti menyalahgunakan narkoba atau alkohol
- 6) Pikiran untuk bunuh diri
- 7) Memiliki pikiran untuk balas dendam.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan data dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif yang akan mendeskripsikan secara mendalam terkait pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* di TPE EL MALYAQI di Kabupaten Bondowoso. Penelitian kualitatif menurut Moleong merupakan penelitian yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terkait suatu kejadian pada subjek penelitian seperti perlakuan, motivasi, persepsi, ataupun tindakan yang dijelaskan secara deskriptif dengan bahasa pada suatu konteks khusus dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.⁷⁸

Penelitian kualitatif juga merupakan suatu pendekatan yang memanfaatkan metode ilmiah untuk memberikan pemahaman yang mendalam terkait fenomena tertentu.⁷⁹ Jenis penelitian yang dipilih merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif yang berarti menganalisis data dengan tujuan memberikan penjelasan berupa uraian kata-kata, gambar, perilaku yang tidak bersifat numerik, dan data yang akan dikumpulkan berbentuk naratif. Pemilihan pendekatan ini dianggap sangat sesuai untuk mendeskripsikan pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* di TPQ EL MALYAQI di Kabupaten Bondowoso.

⁷⁸ Et.al Fiantika, Wasil M, Jumiyati, Honesti, Wahyuni, Jonata, *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif*, Rake Sarasin (PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022).

⁷⁹ MA Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*, *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, 2019. Hal 5

B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lokasi TPQ EL MALYAQI Utara Lapangan Victory, gang Melati, RT 5 / RW 1 Desa Poncogati Kecamatan Curahdami Kabupaten Bondowoso. Beberapa alasan yang mendasari pelaksanaan penelitian di lokasi ini yaitu peneliti menemukan fenomena terjadinya bullying di lingkungan sekolahnya sehingga korban *bullying* mengalami dampak pendek sampai dampak panjang. Oleh karena itu lembaga TPQ EL MALYAQI melakukan pendampingan santri yang mengalami bullying dengan *pendekatan rational emotive behaviour therapy*. Pada saat melakukan pra-penelitian terkait pelaksanaan pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dan belum pernah ada penelitian yang membahas terkait hal tersebut.

C. Subjek Penelitian

Arikunto menyatakan bahwa subjek penelitian adalah batasan penelitian, yang dapat ditentukan oleh peneliti dengan bantuan informan atau narasumber yang dapat memberikan informasi tentang topik penelitian.⁸⁰ Metode purposive sampling digunakan untuk menentukan subjek penelitian, yang merupakan metode penentuan sampel seperti pemilihan sampel pada populasi yang sejalan terhadap tujuan maupun permasalahan yang menjadi fokus penelitian.⁸¹ Teknik purposive sampling diterapkan secara cermat

⁸⁰ Happy M, Mona S et al, Metodologi Penelitian Kepribadian, (PT Global Eksekutif Teknologi, Sumatera Barat, 2022), 79

⁸¹ Nursalam, Konsep Dan Penerapan Metodologi Ilmu Keperawatan (Jakarta: Penerbit Salemba Medika, 2008), 94.

dalam pemilihan informan ini, dengan mempertimbangkan aspek-aspek yang dapat membantu peneliti dalam menganalisis subjek penelitian.

Menurut Patton, dalam menentukan informan pada penelitian kualitatif tidak mengenal adanya jumlah sampel minimum. Pada penelitian ini peneliti memilih informan menggunakan criterion sampling yaitu bertujuan untuk memperoleh informan yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan.⁸² Pada penelitian ini peneliti melibatkan enam subjek, yaitu pemilik lembaga TPQ EL MALYAQI dengan Ibu Ida, Dengan Mbak vana anak nya Ibu Ida yang memberikan konseling individu, 4 santri TPQ EL MALYAQI yang menjadi korban *bullying* yang dialami sekitar lingkungan sekolahnya. Berikut adalah penjelasan mengenai subyek penelitian ini:

1. Pemilik Lembaga TPQ EL MALYAQI

Pemilik lembaga TPQ EL MALYAQI sodari Ibu Ida ditentukan subjek penelitian disebabkan memiliki posisi paling tinggi di lembaga dan bertanggung jawab atas seluruh kegiatan di lembaga TPQ EL MALYAQI.

Pada subyek penelitian ini, peneliti memilih pemilik lembaga TPQ EL MALYAQI sebagai informan dengan harapan dapat memberikan arahan dan masukan kepada peneliti.

⁸² Ade Heryana, Informan Dan Pemilihan Informan Dalam Penelitian Kualitatif” (Universitas Esa Unggul, 2017), 7-8

2. Pendamping Korban *Bullying*

Mbak Vana yang berperan sebagai pendampingan korban *bullying* yang memberikan konseling individu pada anak TPQ yang mengalami *bullying*, Mbak vana ini kuliah di Universitas Negeri Malang (UM), mengambil jurusan Bimbingan Dan Konseling (BK) lulus pada tahun 2017, dan sekarang bekerja di SDN Curahdami 3. Dimana peneliti mengamati dan mendapatkan informasi mengenai santri TPQ EL MALYAQI melalui bimbingan dan izin yang diberikan oleh pemilik TPQ EL MALYAQI. Mbak vana sebagai konselor yang selalu aktif dalam memberikan bimbingan individu terhadap santri TPQ EL MALYAQI yang menjadi korban *bullying*.

3. Santri TPQ EL MALYAQI

Santri TPQ EL MALYAQI adalah subjek penelitian ini. Jumlah santri yang berada di lembaga TPQ EL MALYAQI yaitu 31 santri. Berikut jenis anak yang memenuhi kriteria yaitu anak yang menjadi korban *bullying* fisik, verbal, cyberbullying, *bullying* emosional, *bullying* rasional dan jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Peneliti memilih santri yang mengalami *bullying* yang berdampak jangka pendek dan jangka Panjang dalam penelitian ini karena mereka merupakan santri yang mengalami Tindakan *bullying* disekitar sekolahnya, di sini peneliti memilih 4 santri korban *bullying* sebagai subjek penelitian. Berikut siswa yang dipilih oleh peneliti sebagai subjek penelitian:

- a. Santri D merupakan santri lembaga TPQ EL MALYAQI yang mengalami bullying dilingkungan sekolahnya, Santri D ini sekolah di SDN CURAHDAMI 1 BONDOWOSO, santri D ini berkendudukan di kelas 5 dan umurnya santri D 11 tahun jenis kelamin. bentuk bullying yang dialami oleh santri D ini *bullying* verbal dengan sebuah perkataan yang menyakiti hati dan mentalnya seperti sebutan “si gendut, hitam dan lelet” hal itu dilakukan oleh temannya secara terus-menerus, sehingga santri D ini mengalami dampak yang cukup Panjang seperti santri D berhenti sekolah selama satu tahun dikarenakan santri D menghindari ejekan dari teman sebayanya. Santri D ini mengalami bullying waktu masih kelas 5, dan santri D ini berhenti sekolah.
- b. Santri M merupakan santri lembaga TPQ EL MALYAQI yang mengalami bullying dilingkungan sekolahnya sampai tidak masuk sekolah satu bulan dengan jenis kelamin perempuan, Santri M ini sekolah di SDN CURAHDAMI 1 BONDOWOSO lalu berpindah sekolah di SDN CURAHDAMI 3 berkendudukan kelas 4 SD, umur 10 tahun. bentuk perilaku *bullying* yang di alami santri M ini sebuah perkataan yang kurang mengenakan dari temannya yang di bilang sok pintar dan jelek, hal itu santri M mengalami perilaku *bullying* verbal, bukan itu saja santri M mengalami dicakar, dicubit, didorong tiba-tiba dari belakang dan mendapatkan pukulan dari teman sebayanya, maka dari itu hal yang di alami santri M ini di sebut dengan *bullying* Fisik.

Sehingga perlakuan *bullying* yang di alami santri M ini memiliki dampak Panjang, seperti santri M tersebut merasa citra dirinya jatuh, dan berubah dratis penurunan prestasi akademiknya, yang awalnya santri M ini seorang anak yang pintar sekarang nilainya sangat turun dikarenakan santri M tersebut sering kali tidak masuk sekolah, santri M ini menghindari berinteraksi sesama teman-temannya, dan lebih suka menyendiri, mengurung diri di kamar selama 1 bulan.

- c. Santri K merupakan santri lembaga TPQ EL MALYAQI yang mengalami cyberbullying di lingkungan desanya, keesok harinya santri K ini mengalami bullying verbal yang di alami di lingkungan sekolahnya. Santri K ini sampai enggan untuk masuk sekolah, memilih diam daripada berinteraksi sama temannya, lebih memilih menyendiri dengan jenis kelamin perempuan, Santri K ini sekolah di SDN CURAHDAMI 1 BONDOWOSO berkendudukan kelas 5 SD, umur 11 tahun. bentuk perilaku *bullying* yang di alami Santri K ini sering di kata-katain kurus kaya kayu Lidi, terus dikatain dengan menyangkut orang tua nya seperti anak sama bapaknya kurus seperti kayu Lidi yang tanpa tulang, yang dialami santri K tersebut itu bentuk-bentuk *bullying* verbal dan santri K juga sering mendapatkan perlakuan seperti foto yang di posting di whatsapp pasti di buat stiker bahan lelucon oleh teman-temannya, hal itu yang dialami santri K bentuk-bentuk *cyberbullying*. Dan santri K ini ternyata sering kali di suruh-suruh, dan santri K ini sering kali tidak di temani oleh teman kelasnya, dan ketika

santri K ini ikut kumpul pasti di jauhin oleh teman-teman nya, sehingga santri K ini mempunyai dampak *bullying* jangka pendek seperti santri K sering menyendiri dan dia lebih suka diam tanpa berinteraksi sesama teman sebayanya,

- d. Santri A merupakan santri lembaga TPQ EL MALYAQI yang mengalami *bullying* psikologis dilingkungan rumahnya dan mengalami *bullying* verbal dilingkungan sekolahnya sampai mengalami kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, jenis kelamin laki-laki, Santri A ini sekolah di SDN CURAHDAMI 1 BONDOWOSO berkedudukan kelas 3 SD, umur 9 tahun. bentuk perilaku *bullying* yang di alami santri A ini mendapatkan *bullying* verbal dan emosional di karenakan ulah temannya sendiri, santri A ini lagi asik bermain game dan beberapa menit teman nya yang inisial R nyamperin santri A ini yang lagi asik bermain game, dan inisial R ini bilang ke santri A, kalo mau pinjam hp nya untuk melihat video, dan santri A ini tidak tahu kalo R ini meminjam HP nya untuk melihat video porno, santri A ini meminjam kan hp nya dikarenakan kasihan. Dan si R ini telah menfitnah santri A di lingkungan rumah nya sampai- sampai santri A ini mendapatkan *bullying* verbal di lingkungan sekolahnya. Dengan kejadian itu santri A memiliki dampak Panjang, santri A ini mengalami trust issue, dalam kondisi seperti ini santri A sulit untuk mempercayai orang-orang yang ada di sekitarnya, dalam kondisi kehilangan kepercayaan ke orang lain, santri A ini khawatir

akan mendapatkan perlakuan buruk Kembali bila menaruh kepercayaan terhadap orang lain, maupun orang itu teman dekatnya santri A ini, dan santri A ini cenderung menutup dirinya dan enggan bersosialisasi dengan orang lain

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data berisikan metode yang digunakan untuk memperoleh serta mengumpulkan data, seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi.⁸³ Berikut penjelasan terkait teknik pengumpulan data yang akan diterapkan dalam penelitian ini:

1. Observasi

Observasi dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Observasi secara langsung berarti peneliti langsung melakukan pengamatan terhadap objek penelitiannya di tempat dan waktu terjadinya peristiwa, sementara tidak langsung dilakukan perantaraan alat tertentu, seperti rekaman video, film, rangkain slide, rangkaian photo.⁸⁴

Observasi merupakan sebuah metode yang dimanfaatkan dalam mengamati perilaku seseorang maupun tahapan terlaksananya dari sebuah aktifitas, digunakan baik situasi buatan atau situasi sebenarnya. Peneliti untuk penelitian ini menggunakan observasi non partisipasif, seperti peneliti datang ke aktifitas yang diamati di sekolah, namun tidak aktif ikut serta

⁸³ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah* (Jember: UIN Kiai Achmad Siddiq Jember, 2021).

⁸⁴ Ibid, hlm 80

pada aktifitas tersebut.⁸⁵ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pedoman observasi yang dimanfaatkan menjadi panduan untuk melakukan observasi. Yang mana observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu terkait mengamati bagaimana pendampingan korban *bullying* dengan *pendekatan rational emotive behavior therapy* pada anak lembaga TPQ EL MALYAQI di Kabupaten Bondowoso

2. Wawancara

Wawancara merupakan suatu kegiatan yang berisi percakapan antara dua individu yang dilaksanakan melalui interaksi tanya jawab guna memperoleh suatu informasi dan bertukar ide. Menurut Moleong, wawancara adalah percakapan yang dilaksanakan oleh pewawancara dan narasumber berisikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang bertujuan memperoleh informasi mendalam tentang subjek.⁸⁶

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara semi terstruktur dengan memberikan lebih banyak kebebasan daripada wawancara terstruktur. Pada wawancara ini, narasumber diharapkan dapat menyampaikan ide maupun pendapat secara terbuka untuk mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian.⁸⁷ Supaya tahapan pengumpulan data dengan wawancara semi terstruktur lebih efisien dengan memanfaatkan panduan

⁸⁵ Mardawani, *Praktis Penelitian Kualitatif Teori Dasar Dan Analisis Data Dalam Perspektif Kualitatif* (Yogyakarta: Deepublish, 2020), 55.

⁸⁶ Fiantika, Wasil M, Jumiyati, Honesti, Wahyuni, Jonata, *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif*. Hal 58

⁸⁷ Mardawani, *Praktis Penelitian Kualitatif: Teori Dasar dan Analisis Data dalam Perspektif Kualitatif* (Yogyakarta: Deepublish, 2020). Hal 57

wawancara untuk mempermudah proses pengumpulan data. Berikut adalah informan yang digunakan dalam wawancara ini:

- a. Ibu Ida pemilik lembaga TPQ EL MALYAQI
- b. Mbak Vana anak dari Pemilik lembaga TPQ EL MALYAQI yang berperan konselor sebagai pendampingan korban bullying
- c. Santri TPQ kelas lima ada dua
- d. Santri TPQ kelas empat ada Satu
- e. Santri TPQ kelas tiga ada satu

3. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu metode pengumpulan data pada penelitian yang berbentuk sumber tertulis, gambar, serta karya-karya yang memberikan informasi bagi proses penelitian.⁸⁸ Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data penelitian kualitatif sebagai pelengkap dari observasi dan wawancara agar dapat dipercaya. Tujuan dari teknik dokumentasi agar peneliti mendapatkan data yang diharapkan serta dalam membandingkan hasilnya terhadap data observasi dan wawancara untuk mendapatkan data yang valid juga tepat.

Adapun data yang akan di dapatkan melalui teknik dokumentasi adalah sebagai berikut:

- a. Profil lembaga TPQ EL MALYAQI
- b. Biografi subyek penelitian.

⁸⁸ Muh Fitrah Luthfiyah, Etodologi Penelitian, Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus (Jawa Barat: CV Jejak, 2017), 74.

- c. Gambaran lokasi penelitian.
- d. Data santri TPQ EL MALYAQI.
- e. Hasil wawancara dan kuensioner dengan subyek penelitian yang berkaitan dengan pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy pada anak lembaga TPQ EL MALYAQI di Desa Curahdami Kabupaten Bondowoso.

E. Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dari tahapan mencari sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan di lapangan, maupun dokumentasi seperti hasil pengorganisasian data ke dalam suatu kategori, menjelaskan pada unit-unit, melakukan sintesa, memasukkan ke dalam suatu pola, memilah data yang penting, dan menarik simpulan untuk memudahkan peneliti maupun orang lain dalam memahami data penelitian.⁸⁹

Miles dan Huberman menjelaskan terkait pelaksanaan analisis data pada suatu penelitian kualitatif dilaksanakan secara interaktif, dan dilaksanakan secara terus menerus hingga tuntas dan data sudah menjadi jenuh. Adapun beberapa kegiatan pada analisis data, sebagai berikut:

1. Reduksi data (*data reduction*)

Mereduksi data merupakan sebuah kegiatan merangkum, memilah bagian pokok, memfokuskan pada bagian-bagian penting, mencari tema dan pola pada data yang sudah diperoleh dalam penelitian. data yang telah

⁸⁹ Fiantika, Wasil M, Jumiyati, Honesti, Wahyuni, Jonata, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Hal 64

direduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan memudahkan peneliti dalam melaksanakan pengumpulan data lanjutan.

2. Penyajian data

Setelah data di reduksi, maka langkah berikutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, proses penyajian data dilakukan dengan membentuk uraian singkat, bagan, menghubungkan antar kategori, *flowchart*, dan lainnya. Akan tetapi yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif yaitu penyajian data berbentuk narasi atau teks.

3. Kesimpulan/Verifikasi (*conclusion drawing*)

Menurut Miles dan Huberman, menarik kesimpulan merupakan langkah lanjutan dari menganalisis data kualitatif. Kesimpulan awal yang ditemukan masih bersifat sementara dan masih dapat berubah jika tidak ditemukan bukti-bukti pendukung yang kuat serta dapat mendukung pada pengumpulan data selanjutnya. Apabila Kesimpulan awal yang telah dikemukakan memiliki bukti-bukti pendukung yang konsisten dan valid saat peneliti kembali ke lokasi penelitian untuk mengumpulkan data, maka kesimpulan yang telah dikemukakan dianggap sebagai Kesimpulan yang kredibel.⁹⁰

F. Keabsahan Data

Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik triangulasi. Triangulasi diartikan sebagai sebuah teknik pengumpulan

⁹⁰ Fany Rita, Muhammad Wasil, dan Dkk, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ed. oleh Y Novita, Rake Sarasin (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2020).

data pada sumber data yang sebelumnya sudah ada. Melaksanakan teknik triangulasi sama halnya dengan mengumpulkan data dengan menguji kredibilitas data yang sudah diperoleh. Berikut beberapa triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Triangulasi Teknik

Penelitian ini menggunakan triangulasi teknik untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang sama. Peneliti menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi kepada sumber data yang sama secara serentak.⁹¹ Data yang telah diperoleh dari hasil observasi akan dicek kembali melalui data yang diperoleh dari wawancara dan data yang telah diperoleh dari wawancara maupun observasi akan dicek melalui data yang diperoleh dari dokumentasi. Apabila data yang terkumpul memiliki kesamaan yang signifikan maka data dianggap valid.

2. Triangulasi Sumber

Peneliti menggunakan triangulasi sumber sebagai salah satu teknik menguji keabsahan data. Teknik triangulasi sumber yang sering digunakan adalah, metode pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data yang sudah ada.⁹²

Dalam pelaksanaanya peneliti akan mengumpulkan data wawancara dengan informan dan apabila menghasilkan data yang sama maka data

⁹¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Peneliti Kualitatif*, Edisi revisi (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), <https://doi.org/10.24252/saa.v7i2.10273>.

⁹² Lexy J. Moleong.

dianggap valid, kemudian dari hasil observasi yang dilaksanakan dalam waktu yang berbeda dan menghasilkan kesamaan, maka data dianggap valid. Dan terakhir, apabila hasil pengumpulan dari berbagai dokumentasi yang berbeda tetapi ditemukan kesamaan pada bagian hasil, maka data dianggap valid.

G. Tahap - Tahap Penelitian

Bagian ini menjelaskan bagaimana peneliti akan melakukan penelitian, mulai dari tahap penelitian pendahuluan, perancangan desain, pelaksanaan penelitian, dan proses penulisan laporan.⁹³

1. Tahap Awal

Pada tahap awal disini peneliti menentukan lokasi penelitian terlebih dahulu selanjutnya menyusun rancangan penelitian kemudian dilanjut dengan mengurus perizinan setelah itu menentukan informan dan yang terakhir menyiapkan pertanyaan wawancara.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini meliputi pengumpulan data, pengolahan data, dan menganalisis data yang sudah di peroleh dilapangan.

3. Tahap Pelaporan

Setelah mendapatkan data dan menganalisisnya, peneliti kemudian membuat laporan penelitian. Laporan ini disusun dalam bentuk skripsi, sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah yang ditetapkan Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

⁹³ Tim Penyusun, 48

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lembaga TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso untuk lebih memahami obyek pada penelitian ini, berikut ini gambaran obyek penelitian.

1. Sejarah Singkat Berdirinya TPQ EL MALYAQI BONDOWOSO

Tahun itu, langkah kami berpindah menuju sebuah rumah sederhana di RT 5, Desa Poncogati, diawali dengan niat untuk mencari tempat tinggal yang tenang, ramah keluarga, dan dapat menjadi ruang tumbuh yang baik bagi anak-anak. Kami tak membawa banyak, hanya harapan baru dan doa agar lingkungan yang kami tinggali ini menjadi tempat yang penuh keberkahan. Namun, beberapa bulan setelah menetap, kami mulai menyadari ada satu hal yang terasa kosong di lingkungan ini, tak terdengar lagi suara anak-anak mengaji di surau, tak ada kegiatan pembelajaran agama seperti yang biasa kami dapati di tempat tinggal lama. Surau tua yang katanya dahulu menjadi pusat kegiatan keagamaan kini telah senyap, ditinggal oleh generasi sepuh yang telah wafat, dan belum ada yang meneruskan perjuangan mereka.

Di RT 2 memang ada TPQ, tapi sayangnya, beberapa orang tua bercerita bahwa suasananya tidak begitu ramah untuk anak-anak. Banyak yang akhirnya berhenti dan memilih mengaji sendiri di rumah, meskipun itu pun tak selalu berjalan teratur. Sampai suatu hari, datang seorang anak

tetangga yang dititipkan kepada kami. Orang tuanya ingin anaknya bisa mengaji, tapi lembaga pendidikan Al-Qur'an terdekat masih cukup jauh dari gang tempat kami tinggal. Di situlah titik balik semuanya bermula. Suami saya, Bapak Mohsin Ali, yang memang memiliki dasar ilmu agama dan merupakan keturunan dari Kyai Basuni pendiri pesantren tertua di Poncogati yang tak lain adalah buyut beliau menyambut amanah ini dengan sepenuh hati. Kami mulai membuka rumah kami untuk tempat belajar mengaji. Awalnya hanya satu-dua anak yang datang, duduk di ruang tamu dengan mushaf kecil di tangan dan suara terbata-bata melafalkan huruf hijaiyah. Tapi dari hari ke hari, kabar itu menyebar. Anak-anak lain mulai datang. Orang tua mereka pun merasa senang karena kini ada tempat yang nyaman, dekat, dan penuh kasih sayang untuk anak-anak mereka belajar agama. Dari dua orang murid, bertambah menjadi lima. Lalu sepuluh. Dan akhirnya, sekitar 35 anak pernah aktif mengaji di tempat kami. Saat ini, sekitar 20-an anak masih rutin hadir.

Jadwal mengaji kami tetapkan pada waktu menjelang magrib hingga setelah isya. Suara mereka mengaji mengisi malam di RT 5, menggantikan sunyi yang dulu pernah ada. Rumah kami bukan sekadar tempat tinggal lagi, tapi menjadi tempat menyalurkan ilmu, menjaga warisan leluhur, dan membina generasi Qur'ani Tak hanya berhenti di situ, kami juga mulai bergandeng tangan dengan masyarakat sekitar. Bersama, kami menyelenggarakan peringatan hari-hari besar Islam seperti Maulid

Nabi, Isra Mi'raj, dan Nuzulul Qur'an. Kami ingin tradisi keagamaan yang dulu hidup di kampung ini bisa terus berlanjut.

2. Profil Lembaga Tempat Penelitian.

- a. Nama Yayasan : TPQ EL MALYAQI BONDOWOSO
- b. Alamat Yayasan : Utara Lapangan Victory Gang Melati RT
05 / RW 01 Desa Poncogati Kecamatan
Curahdami Kabupaten Bondowoso
- c. Telpon Hp : 085235424656
- d. Email : tpqelmalyaqibondowoso@gmail.com
- e. Status Kepemilikan Tanah: Milik Yayasan
- f. Luas Tanah : 10m x 19m
- g. Tahun Didirikan : 2019
- h. Visi Sekolah Supaya santri bisa mengaji dan mempratekkan ibadah dalam kehidupan sehari-hari, bisa mandiri, terampil dan punya jiwa pemimpin
- i. Misi Sekolah :
 - 1) Mendidik anak-anak agar memiliki akhlaqul karimah
 - 2) Membentuk sikap dan perilaku yang baik, santun, sopan dan berkarakter
 - 3) Mewujudkan santri yang disiplin dan mandiri
 - 4) Membekali santri kemampuan membaca Al- qur'an yang benar
 - 5) Membekali santri dengan do'a- do'a harian

6) Membekali santri dengan tatacara dan bacaan sholat serta membiasakan untuk melaksanakannya

7) Membiasakan santri untuk cinta pada sesamanya

3. Tujuan TPQ EL MALYAQI

- a. Memberikan Pendidikan Keagamaan Islam kepada anak-anak sejak usia dini
- b. Mengajarkan kemampuan membaca, menulis, dan menghafal do'a-do'a harian
- c. Meningkatkan pemahaman tentang ilmu agama Islam
- d. Membina akhlak mulia
- e. Membangun Generasi Qur'ani

B. Penyajian Data dan Analisis

Penyajian data dan analisis merupakan uraian data dan temuan lapangan yang diperoleh untuk mempermudah dalam mengolah data dari informasi yang di dapatkan. Dalam memperoleh data, peneliti menggunakan metode untuk pengumpulan data dengan metode observasi, wawancara dan dokumentasi untuk mendapatkan informasi secara terperinci terkait “Pendampingan Korban *Bullying* Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* di TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso”. Berikut memaparkan data hasil penelitian di lapangan, sebagaimana focus penelitian berikut:

1. Bentuk-bentuk perilaku *bullying* yang dialami santri TPQ EL MALYAQI di Kabupaten Bondowoso

Bullying adalah suatu Tindakan atau perilaku yang dilakukan dengan cara melukai secara fisik, verbal atau emosional/psikologis oleh seseorang atau kelompok yang merasa lebih kuat kepada korban yang secara fisik atau mental lemah berulang kali tanpa perlawanan untuk membuat korban menderita. Dan berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti

a. Santri D

Hasil observasi terkait bentuk bentuk perilaku *bullying* yang di alami santri D ini sebuah perkataan yang menyakiti hati dan mentalnya santri D seperti sebutan gendut, *item*, *lelet* dan di buat bahan lelucon, hal itu di lakukan oleh teman sebayanya secara terus-menerus setiap harinya, maka dari itu yang dialami santri D tersebut yang dinamakan *bullying* Verbal. Perilaku *bullying* tersebut santri D ini mengalami dampak yang cukup Panjang. Santri D ini sampai berhenti sekolah selama 1 tahun, dikarenakan santri D ini tidak mau mendapatkan ejekan seperti gendut, *item* dan *lelet*. Hal itu yang bikin santri D enggan untuk masuk sekolah, sampai santri D ini ketinggalan mata Pelajaran sangat jauh, dan santri D ini bercerita, meskipun masuk sekolah dia tidak bisa fokus dan nyaman Ketika mengikuti mata Pelajaran, dikarenakan dia tidak bisa berkonsentrasi saat Pelajaran, yang ada di pikirannya santri D ini selalu berfikir gimana caranya menghindari ejekan dari teman sekelasnya. Santri D

ini beranggapan lingkungan sekolahnya sangat menakutkan dalam hidupnya, karna setiap harinya santri D ini tidak pernah tenang. Ketika masuk sekolah, ada aja yang bikin santri D ini menangis dan tidak betah ada dilingkungan sekolahnya, dan teman-temannya sering kali menyuruh-nyuruh santri D.⁹⁴

*“saya setiap hari mendapatkan ejekan seperti gendut, item dan lelet dan dibuat bahan tawa oleh teman sekelas. Saya sering kali tidak ditemani oleh teman kelas jika saya tidak menuruti apa yang disuruh oleh teman saya, Ketika saya ingin sekali melawannya tapi tidak ada satu pun yang berpihak dan membela saya, karna teman cewek kelas pun berpihak pada pelaku bullying, seolah pelaku tersebut di anggap mempunyai kekuasaan di dalam kelas”.*⁹⁵

Dari wawancara di atas bahwa santri D ini mendapatkan *bullying* verbal secara terus-menerus, sehingga adek tersebut enggan untuk masuk sekolah dan sempat berhenti sekolah selama 1 tahun di karenakan santri D ini ingin menghindari Tindakan *bullying* yang dia alami di lingkungan sekolahnya. perilaku *bullying* yang dialami santri D mempunyai dampak Panjang seperti enggan masuk sekolah, penurunan prestasi akademik karna kesulitan untuk memusatkan focus dan konsentrasi saat sedang belajar.

b. Santri M

Hasil observasi bentuk-bentuk perilaku *bullying* yang di alami santri M ini sebuah perkataan yang kurang mengenakan dari temannya yang di bilang sok pintar dan jelek, hal itu santri M

⁹⁴ Hasil observasi yang dilakukan peneliti Bersama santri D selaku korban bullying dilakukan pada hari Minggu, 08 November 2024

⁹⁵ Wawancara bersama santri D, korban bullying, TPQ EL MALYAQI Bondowoso, Minggu, 08 November 2024

mengalami perilaku *bullying* verbal, bukan itu saja santri M mengalami dicakar, dicubit, didorong tiba-tiba dari belakang dan mendapatkan pukulan dari teman sebayanya, maka dari itu hal yang di alami santri M ini di sebut dengan *bullying* Fisik. Sehingga perlakuan *bullying* yang di alami santri M ini memiliki dampak Panjang, seperti santri M tersebut merasa citra dirinya jatuh, dan berubah dratis penurunan prestasi akademiknya, yang awalnya santri M ini seorang anak yang pintar sekarang nilainya sangat turun dikarenakan santri M tersebut sering kali tidak masuk sekolah, santri M ini menghindari berinteraksi sesama teman-temannya, dan lebih suka menyendiri, mengurung diri di kamar selama 1 bulan.

Santri M ini mendapatkan perilaku *bullying* membuat dia selalu beranggapan kalo dirinya emang tidak punya harga diri, sehingga santri M ini minta pindah sekolah dikarenakan tidak betah dengan perkatan temannya yang di bilang dia sok kepintaran dan jelek, selain itu santri M ini selalu dibuat nangis oleh temannya dengan cubitan maupun pukulan, sehingga santri M ini memutuskan untuk tidak berinteraksi sama teman nya bukan hanya teman tapi dengan lingkungan rumahnya. Santri M ini sempat mempunyai pemikiran untuk mengakhiri masa hidupnya di karenakan tidak sanggup untuk menjalankan kehidupan dengan penuh olok-olokan dari temannya dan pukulan yang di sengaja di lakukan oleh

temannya. Dari peneliti sempat melihat memar yang ditangannya santri M, itu bekas pukulan dan cakaran dari teman kelasnya.⁹⁶

*“saya sering di bullying perkataan yang sok pintar dan jelek, saya juga sering mendapatkan pukulan, cubitan dari teman-teman saya, teman saya secara tiba-tiba mendorong saya, dipukul saya, dicakar, padahal saya sering diam daripada berinteraksi sama teman saya”.*⁹⁷

Dari wawancara di atas bahwa santri M ini sering kali mendapatkan perilaku *bullying* yang berbentuk verbal maupun fisik. Setelah mendapatkan perilaku *bullying* santri M ini berubah drastis seperti sering mengurung dikamar, dan pernah mengurung di kamar selama 1 bulan lebih tidak mau berbaur sama temannya sama sekali, dan santri M ini sampai pindah sekolah. Dampak yang di alami santri tersebut merasa dirinya tidak ada harga dirinya dan merasa tidak pernah dihargai sama temannya, sehingga santri tersebut sering kali sakit dan sempat pernah mempunyai pikiran bunuh diri.

c. Santri K

Hasil observasi bentuk-bentuk perilaku *bullying* yang di alami Santri K ini sering di kata-katain kurus kaya kayu Lidi, terus dikatakan dengan menyangkut orang tua nya seperti anak sama bapaknya kurus seperti kayu Lidi yang tanpa tulang, yang dialami santri K tersebut itu bentuk-bentuk *bullying* verbal yang dialami di lingkungan sekolahnya dan santri K juga sering mendapatkan perlakuan seperti foto yang di

⁹⁶ Hasil observasi yang dilakukan penelitian Bersama santri M selaku korban bullying dilakukan pada hari Minggu, 08 November 2024

⁹⁷ Wawancara bersama santri M, korban bullying, TPQ EL MALYAQI Bondowoso, Minggu, 08 November 2024

posting di whatsapp pasti di buat stiker bahan lelucon oleh teman-temannya, hal itu yang dialami santri K bentuk-bentuk *cyberbullying* yang dialami di lingkungan rumahnya. Dan santri K ini ternyata sering kali di suruh-suruh, dan santri K ini sering kali tidak di temani oleh teman kelasnya, dan K

ketika santri K ini ikut kumpul pasti di jauhkan oleh teman-teman nya, sehingga santri K ini mempunyai dampak *bullying* jangka pendek seperti santri K sering menyendiri dan dia lebih suka diam tanpa berinteraksi sesama teman sebayanya, dia melakukan seperti itu supaya tidak ada perkataan yang menyakiti santri K dan dia lebih tidak menyimpan nomer-nomer temannya, dan santri K ini enggan untuk masuk sekolah di karenakan santri K ini sangat malu, dan punya rasa takut yang berlebihan, dan rasa malu, dan cemas. Setiap hari kalo udah nyampe di kelasnya santri K ini mengalami keringat dingin, dan berkeringat banyak.

Sehingga santri K ini lebih memilih menyendiri tanpa seorang teman dikarenakan santri K ini beranggapan bahwa mempunyai teman kalo suka semena-mena dan tukang nyuru-nyuruh. Sehingga santri K ini timbul perasaan untuk membalas dendam.⁹⁸

“saya sering dibuat lelucon sama teman saya, dan saya sering kali di kata-katai kurus kayak lidi, ketika saya post foto di wa pasti sama teman saya di buat stiker dan di buat ejekan di dalam kelas. Saya sering kali di ejek dan di saut pautin sama orang tua saya, itu yang membuat saya menangis dan tidak mau masuk sekolah, dan

⁹⁸ Hasil observasi yang dilakukan penelitian Bersama santri k selaku korban bullying dilakukan pada hari Minggu, 08 November 2024

*bukan itu saja, saya sering kali disuruh-suruh oleh teman dekat saya semisal saya tidak mau, saya pasti tidak ditemani dan dapat hinaan dari teman sebaya saya, oleh karna itu saya lebih suka menyendiri daripada saya harus berteman yang suka nyuruh-nyuruh”.*⁹⁹

Dari wawancara di atas bahwasannya santri k ini mengalami perilaku bullying verbal dan *cyber bullying*. santri tersebut mengalami dampak jangka pendek seperti mempunyai rasa malas untuk masuk sekolah, mempunyai takut, rasa malu karna fotonya sering di buat stiker oleh temannya dan dibuat bahan olok-olokan, Dan santri K ini sempat mempunyai pemikiran untuk balas dendam.

d. Santri A

Hasil observasi bentuk bentuk perilaku *bullying* yang di alami santri A ini mendapatkan *bullying* verbal dan emosional di karenakan ulah temannya sendiri, santri A ini lagi asik bermain game dan beberapa menit teman nya yang inisial R nyamperin santri A ini yang lagi asik bermain game, dan inisial R ini bilang ke santri A, kalo mau pinjam hp nya untuk melihat video, dan santri A ini tidak tahu kalo R ini meminjam HP nya untuk melihat video porno, santri A ini meminjam kan hp nya dikarenakan kasihan, ternyata sama si R ini disalah gunakan untuk melihat video yang tidak senonoh dan tidak pantas untuk diliat, Ketika meliat video tersebut santri A ini di paksa liat oleh si R ini, Ketika udah nyampek 30 menitan, pak dhe nya santri A ini melewati teras samping rumahnya dan pak dhe ini kepo denga

⁹⁹ Wawancara bersama santri K, korban bullying, TPQ EL MALYAQI Bondowoso, Minngu, 08 November 2024

napa yang di tonton, di karenakan lagat si R ini agak kebingungan dan mencurigai, dan pak dhe nya Santri A ini menghampiri santri A dan si R ini, Ketika di periksa hp nya ternyata melihat video yang tidak pantas untuk liat, seketika itu pak dhe nya santri A ini, seketika melaporkan kepada ibu nya santri A ini, dan santri A ini langsung di pukul sama bapaknya sampai di cancel dipanggang rumahnya di depan, pertama itu bapaknya memukul dan *menggambyor* di kamar mandi, dan ibunya mensita hp santri A ini, dan ibunya menanyakan kepada santri A ini.

Awal ceritanya, dan santri A ini menceritakan awal mula melihat video tersebut, dengan mendengar cerita anaknya ibunya langsung menyuruh santri A ini untuk menjauhi si R ini, dengan ramainya santri A ini sehingga tetangganya sudah mengetahui, sampai di sekolahnya santri A ini mendapatnya bullying verbal seperti pecandu video porno. Dengan kejadian itu santri A memiliki dampak Panjang, santri A ini mengalami trust issue, dalam kondisi seperti ini santri A sulit untuk mempercayai orang-orang yang ada di sekitarnya, dalam kondisi trust issue santri A ini khawatir akan mendapatkan perlakuan buruk Kembali bila menaruh kepercayaan terhadap orang lain, maupun orang itu teman dekatnya santri A ini, dan santri A ini

cenderung menutup dirinya dan enggan bersosialisasi dengan orang lain.¹⁰⁰

*“saya di fitnah sama teman saya, saya main hp pada siang hari diteras rumah, dan salah satu teman saya lewat dirumah menghampiri saya, dan bertanya “liat apa kamu?” dan saya menjawab “saya main game free fire” lalu teman saya meminjam hp saya untuk ngasih tahu film, dan saya tidak tahu kalau film tersebut film dewasa, saya Cuma diam dan teman saya yang menglihat,saya di paksa liat juga, Ketika pak dhe saya lewat samping rumah, ternyata pak dhe saya liat apa yang saya tonton sama teman saya,tapi teman saya tidak mengakui perbuatannya malah saya yang difitnah, semenjak itulah, teman saya banyak yang mengejek saya dan menjauhi saya, dan warga di rumah pun mengomongi saya, padahal itu perbuatan teman saya bukan saya”.*¹⁰¹

Hasil dari wawancara di atas bahwa santri A ini di fitnah oleh temannya, sampai-sampai santri A ini mendapatkan hukuman dari ibunya yang disita hp nya dan dipukuli oleh ayahnya, dan teman-teman di sekolahnya mengejek santri A ini, sehingga adek tersebut mengalami dampak Panjang seperti tidak berani berinteraksi sama temannya, dan mengalami *trust issue*, Ketika dalam keadaan *trust issue* ini santri A ini sulit untuk mempercayai orang-orang yang ada di sekitarnya, karna santri A ini mengkhawatirkan akan mendapatkan perlakuan buruk Kembali, dan santri A ini sekarang lebih menutup dirinya dan enggan untuk bersosialisasi dengan orang lain.

Bullying merupakan perilaku agresif yang termasuk intimidasi, pengucilan, dan tindakan perundungan yang dilakukan secara sengaja kepada individu, baik secara lisan maupun fisik yang terjadi secara

¹⁰⁰ Hasil observasi yang dilakukan penelitian Bersama santri A selaku korban bullying dilakukan pada hari Minggu, 08 November 2024

¹⁰¹ Wawancara bersama santri A, korban bullying,TPQ EL MALYAQI Bondowoso, Minngu, 08 November 2024

berulang-ulang kali. Kasus *bullying* yang dialami oleh santri D, M, K, A, ini mendapatkan *bullying* verbal seperti perkataan yang menyakiti hati seperti ejekan gendut, item, lelet, kurus kayak sapu lidi, sok pintar, jelek dan pecandu video porno, bukan itu saja santri M juga mengalami *bullying* fisik seperti dipukul, dicakar, dicubit dan didorong, dan santri K selain mengalami *bullying* verbal, santri K juga mengalami *cyberbullying*, dipermalukan dan ditertawakan dihadapan santri K langsung, dan santri A juga selain mengalami *bullying* verbal, santri K juga mengalami *bullying* emosional di sebabkan oleh fitnahan dari temannya.

2. Pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* pada santri TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso

a. Santri D

Pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* pada santri D. *Bullying* yang dialami oleh santri D ini *bullying* verbal, hal itu dilakukan oleh temannya secara terus-menerus, sehingga santri D ini mengalami dampak yang cukup Panjang seperti santri D berhenti sekolah selama 1 tahun dikarenakan santri D menghindari ejekan dari teman sebayanya. Santri D ini mengalami *bullying* waktu masih kelas 5 sd dan mendapatkan pendampingan selama 1,5 bulan hasilnya: Sebelumnya, kalau teman-teman ejek saya, saya langsung mikir, "Oh iya, memang saya gendut, item, lelet. Saya memang jelek, tidak berguna." Terus saya langsung sedih sekali, marah sama diri sendiri, terus maunya menjauh saja dari mereka. Sekolah juga rasanya takut sekali. Pokoknya kalau diejek, rasanya dunia runtuh. Setelah

mendapatkan pendampingan, saya mulai bisa mikir yang lain. Kalau mereka ejek "gendut" atau *Item*," saya coba ingat kata Mbak Vana, "Ini hanya fisik saya, tidak mengurangi nilai saya sebagai manusia." Atau kalau mereka bilang "lelet," saya ingat "Saya tidak selalu lelet, dan saya punya kelebihan lain."Sekarang, saya masih merasa tidak enak kalau diejek, tapi tidak sampai sedih sekali dan marah pada diri sendiri sampai ingin berhenti sekolah. Rasanya tidak seberat dulu, kak. Saya mulai berpikir, "Ini masalah mereka, bukan masalah saya." Saya juga jadi lebih berani untuk tidak menuruti kalau mereka mau memperlakuk saya, walaupun kadang mereka jadi tidak menyapa. Tapi rasanya tidak sesakit dulu kalau tidak disapa. Saya jadi lebih tenang sekarang.

Tahap pertama, *Activating Event*, menggali detail pengalaman bullying (perkataan, waktu, tempat) melalui pertanyaan terarah, mbak Vana menggali situasi yang memicu tekanan emosional santri D yaitu: Ejekan verbal terus-menerus ("gendut, item, lelet") dari teman-teman sekelas, Dijadikan bahan lelucon dan dipermalukan di lingkungan sekolah, Perilaku menyuruh-nyuruh (dominasi sosial) yang membuat santri D merasa direndahkan. dipertemuan sesi konseling pertama santri D ini tidak mau terbuka dan tidak mau mengutarakan permasalahannya, matanya berkaca-kaca dan mbak vana tidak memaksa santri D dan mbak vana menghargai Keputusan santri D. lalu pertemuan kedua mbak vana membangun jembatan kepercayaan dan keamanan, setelah itu mbak Vana menciptakan suasana yang penuh empati, aman, meyakini santri D bahwa apa yang diceritakan terjaga, tidak akan bocor kesiapaapun dan mbak vana tidak menghakimi agar santri D merasa nyaman untuk berbagi pengalaman yang menyakitkan.

Pada saat pertemuan ini berlangsung, mbak Vana melakukannya dengan menyelingi pertemuan tersebut dengan gurauan dan candaan. Agar dapat membuat santri D merasa nyaman dan terbuka dan akhirnya santri D tersebut menceritakan permasalahan

yang dialaminya. Mbak Vana melakukan obrolan santai untuk mencairkan ketegangan yang terjadi pada diri santri D saat bercerita.¹⁰²

“Pendampingan kepada santri D ini dalam pertemuan pertama proses koseling, santri D masih belum bisa terbuka dan menceritakan kejadian yang dialami saat disekolah, dan saya tidak memaksanya untuk bercerita, baru pertemuan yang kedua saya membangun hubungan yang aman dan terpercaya dengan santri D, meyakinkan santri D ini dan saya menciptakan lingkungan yang tenang dan privat komunikasi suportif, empati, dan penerimaan tanpa menghakimi, menghargai kecepatan santri. Pada saat pertemuan ini berlangsung, saya melakukannya dengan menyelingi pertemuan tersebut dengan gurauan dan candaan. Agar dapat membuat santri merasa nyaman dan terbuka dengan saya, saya juga melakukan obrolan Santai untuk menghilangkan ketegangan yang terjadi pada santri D saat bercenrita. Tahap Activating Event saya mengambil bagian tertentu kejadiin bullying (kata, waktu, tempat) dengan pertanyaan seperti ‘Coba ceritakan apa saja perkataan atau tindakan yang kamu alami saat kejadian bullying itu?’, ‘Kapan tepatnya kejadian itu terjadi? Apakah ada waktu-waktu tertentu?’, ‘Di mana lokasi kejadian bullying itu berlangsung?’, ‘Siapa saja orang yang terlibat dalam kejadian itu?’, ‘Apakah ini kejadian yang pertama kali atau sudah berulang?’, ‘Bagaimana detail kejadiannya? Bisakah kamu ceritakan langkah demi langkah?’.”¹⁰³

Dari memaparan wawancara diatas bahwa mbak vana mendengarkan Aktif: mmperhatikan secara seksama Ketika santri D bercerita, mbak vana juga menunjukkan rasa empati melalui respons verbal dan nonverbal, dan menghindari memotong ditengah-tengah santri D bercerita. Setelah santri D selesai bercerita, mbak Vana merangkum kembali poin-poin penting untuk memastikan pemahaman yang tepat dan validasi perasaan santri D seperti "Jadi, kamu merasa sangat tidak nyaman dan takut saat teman-temanmu?".

¹⁰² Hasil Observasi yang dilakukan peneliti Bersama Mbak Vana, Sabtu, 07 Desember 2024

¹⁰³ Wawancara Bersama Mbak Vana, Sabtu, 07 Desember 2024

Selanjutnya, tahap *Belief* mengidentifikasi pikiran dan keyakinan yang muncul akibat *bullying*, mbak Vana membantu santri D mengenali pikiran dan keyakinan negatif yang muncul akibat *bullying*, seperti: "Aku memang pantas diejek karena tubuhku berbeda", "Tidak ada yang mau berteman dengan orang sepertiku", "Sekolah adalah tempat yang menakutkan, aku tidak bisa bertahan di sini", "Jika aku masuk sekolah lagi, pasti akan diejek lagi", dengan contoh pertanyaan untuk mengenali keyakinan irasional tentang diri dan sekolah. fokus utama mbak Vana pada tahap ini mengetahui pikiran, pemahaman, dan keyakinan yang berkembang dalam benak santri D sebagai respons terhadap pengalaman *bullying*. Setelah mengetahui kondisi santri D, Mbak Vana melakukan pembicaraan yang santai dan sedikit memberikan candaan, Mbak Vana mengajak memainkan suatu permainan yang berjudul "ayam itik" agar santri D dapat sedikit Santai dalam sesi konseling yang akan dilaksanakan. Setelah diselingin dengan obrolan Santai dan permainan mbak Vana mulai lah dengan mengajukan pertanyaan seperti, *"Apa yang Anda pikirkan ketika mengingat kejadian itu?"*, *"Bagaimana perasaan Anda tentang diri sendiri sekarang?"*, *"Setelah kejadian itu, apa yang terlintas di pikiranmu tentang dirimu sendiri?"* Selanjutnya, pertanyaan seperti, *"Apa yang kamu yakini tentang sekolah atau lingkungan pertemananmu setelah mengalami bullying ini?"* membantu memahami keyakinan tentang dunia di sekitar santri D.

Terakhir, untuk memahami keyakinan tentang bagaimana seharusnya orang lain atau dunia bertindak.

Pada pertemuan ketiga ini tahap belief yang mana saya mengenali pikiran santri D dan keyakinan yang muncul akibat mengalami bullying, dan pada tahap ini saya menyampaikan pertanyaan untuk Mengungkap Keyakinan, saya membantu santri D untuk menyadari pikiran-pikiran yang muncul di benaknya setelah atau selama kejadian bullying, dengan pertanyaan: 'Apa yang Anda pikirkan ketika mengingat kejadian itu?,' 'Bagaimana perasaan Anda tentang diri sendiri sekarang?' 'Setelah kejadian itu, apa yang kamu pikirkan tentang dirimu sendiri?' (Menggali keyakinan tentang diri), 'Apa yang kamu yakini tentang sekolah atau lingkungan pertemananmu setelah mengalami bullying?' (Menggali keyakinan tentang dunia), Pada tahap belief ini saya memvalidasi emosi yang dirasakan santri D, mengakui kesedihan atau kemarahannya, namun secara bersamaan tidak menyetujui keyakinan irasional yang mendasarinya. Seperti Saya mengerti kamu merasa sangat sedih dan marah. Namun, mari kita coba lihat apakah keyakinan 'aku memang tidak berharga' itu benar adanya.¹⁰⁴

Pada wawancara di atas bahwa pada tahap belief yang dilakukan oleh mbak vana memvalidasi emosi yang dirasakan santri D, mengakui kesedihan atau kemarahannya, namun secara bersamaan tidak menyetujui keyakinan irasional yang mendasarinya. Pada tahap belief ini mbak vana membawa kesadaran kepada santri D, mengenai peran keyakinan santri D dalam memelihara emosi negatif dan perilaku tidak sesuai disebabkan dampak jangka panjang dari *bullying* verbal yang santri D alami.

Pada tahap *Consequences*, mbak Vana mendiskusikan bagaimana keyakinan irasional tersebut memengaruhi perasaan dan tindakan santri D, seperti: Emosi: Takut, malu, rendah diri, putus asa.

¹⁰⁴ Wawancara Bersama Mbak Vana, Sabtu, 07 Desember 2024

Perilaku: Menghindar dari sekolah (bolos/dropout 1 tahun), sulit konsentrasi, sering menangis, dan merasa tidak berdaya. Pada sesi konseling mbak vana dan santri D penuh kehangatan serta keakraban, pada tahap ini mbak Vana berusaha membangun Kembali *rapport* (hubungan baik) dengan tujuan agar berjalannya konseling dapat menciptakan suasana yang hangat penuh keakraban, setelah itu mbak vana membantu santri D mengenali dampak emosional dan perilaku yang timbul akibat *bullying* dan keyakinannya, melalui mempertanyakan tentang perasaan, pandangan terhadap sekolah, alasan keengganan bersekolah dan aktivitas selama tidak bersekolah. Pada tahap ini mbak Vana membantu santri D menyadari dampak emosional dan perilakunya akibat bullying dan keyakinannya, melalui pertanyaan seperti tentang perasaannya setelah diejek, pandangannya tentang sekolah, alasan enggan bersekolah, dan aktivitas selama tidak bersekolah.

Secara emosional, santri D ini merasakan sedih, marah, malu, takut, cemas, rendah diri, dan tidak berharga. Dari segi perilaku, ia menunjukkan keengganan ke sekolah, menarik diri, perubahan nafsu makan/tidur, dan kurang motivasi. Mbak vana mengajukan pertanyaan kepada santri D tentang emosi yang mereka rasakan dalam situasi tertentu atau ketika memikirkan pengalaman *bullying*. Pertanyaan seperti *Ketika Anda mengingat perkataan mereka, apa yang Anda rasakan?," Bagaimana perasaan Anda tentang diri sendiri saat ini?"*

selanjutnya saya bertanya tentang tindakan atau pola perilaku yang mereka tunjukkan. Contoh: *‘Apa yang biasanya kamu lakukan ketika merasa cemas?’*, *‘Apakah kamu menghindari situasi tertentu?’*, *‘Bagaimana Anda berinteraksi dengan orang lain?’*

“saya mengajak santri D untuk secara sadar menggali dampak emosional dan perilaku yang muncul karna akibat langsung dari pengalaman bullying dan keyakinan-keyakinan yang telah terungkap sebelumnya. Untuk memudahkan proses ini, saya memberi pertanyaan-pertanyaan yang disebabkan mengalami bullying, seperti ‘Bagaimana perasaanmu setelah diejek?’, *‘Apa yang kamu rasakan ketika memikirkan tentang sekolah?’*, *‘Apa yang membuatmu enggan untuk masuk sekolah?’*, *dan ‘Apa yang kamu lakukan selama satu tahun tidak bersekolah?’* Melalui pertanyaan-pertanyaan ini, diketahui beragam akibat bullying yang dialami santri D. Secara emosional, ia merasakan kesedihan yang mendalam, kemarahan terhadap pelaku, rasa malu atas kejadian yang menimpanya, ketakutan akan terulang kembali, kecemasan dalam interaksi sosial, perasaan rendah diri yang merusak harga dirinya, serta perasaan tidak berharga. Pada aspek perilaku, tampak jelas adanya santri D mengalami keengganan untuk pergi ke sekolah sebagai bentuk penghindaran, menarik diri dari interaksi dengan teman-teman sebagai respons terhadap rasa tidak aman, perubahan dalam pola makan atau tidur yang mengindikasikan adanya tekanan psikologis dari santri D, serta penurunan motivasi dalam berbagai aspek kehidupannya.”¹⁰⁵

Dari wawancara di atas bahwa pada tahap ini mbak vana membantu santri D menyadari dampak emosional dan perilakunya akibat bullying dan keyakinannya. Pada tahap ini mbak vana menyadari pada santri D bahwa betapa besar pengaruh bullying dan keyakinan irasionalnya terhadap emosi dan perilakunya.

Tahap *Disputing Irrational Belief* melibatkan penantangan aktif keyakinan negatif santri D melalui pertanyaan yang menuntut kebenaran dan mendorong sudut pandangan yang lebih rasional dan

¹⁰⁵ Wawancara Bersama Mbak Vana, Sabtu, 07 Desember 2024

positif. Mbak Vana mulai mengajak santri D mempertanyakan kebenaran pikiran negatifnya dengan pertanyaan seperti: "Apakah ejekan mereka benar-benar mencerminkan nilai dirimu?", "Apakah semua orang di sekolah setuju dengan ejekan itu, atau hanya beberapa orang?", "Jika ada teman lain yang diejek seperti kamu, apakah kamu juga akan menganggapnya tidak berharga?". Pada tahap ini mbak vana menyadarkan Santri D bahwa permasalahan-permasalahan yang muncul sebenarnya di timbulkan oleh keyakinan irrasional santri D itu sendiri. Cara mengatasi keyakinan irrasional mbak Vana mengajak santri D keluar dari keyakinan irrasional tersebut menggantikannya menjadi pola pikir yang lebih rasional atau mengkonfrontasikan pola pikir santri D. Dalam sesi konseling ini, mbak vana mengusahakan aktif menantang dan mempertanyakan keyakinan-keyakinan irasional yang sebelumnya telah mengetahui pada diri santri D.

Proses ini mbak vana melakukan dengan mengajukan serangkaian pertanyaan yang bertujuan untuk memunculkan pemikirannya dan membantunya melihat sudut pandang yang lebih rasional. Seperti, mbak vana mengajukan pertanyaan dan mengamati santri D *'Apakah benar hanya karena kondisi fisikmu yang gendut dan berkulit gelap, kamu lantas pantas menerima perlakuan yang tidak menyenangkan seperti itu?'* Pertanyaan ini bertujuan untuk menguji kebenaran keyakinan negatifnya tentang dirinya santri D yang timbul akibat *bullying*. Selanjutnya, untuk membantu santri D menghadapi

rasa takutnya terkait kembali ke lingkungan sekolah, mbak vana bertanya, *Coba bayangkan, apa hal terburuk yang mungkin terjadi jika kamu memutuskan untuk kembali ke sekolah? Dan seandainya hal itu terjadi, apakah ada cara yang bisa kamu pikirkan untuk menghadapinya?''*

''Pada tahap Disputing Irrational Belief, Saya mengajukan deratan pertanyaan yang membangkitkan pemikiran santri D. Misalnya, saya bertanya, Apakah benar hanya karena fisikmu yang gendut dan berkulit gelap kamu pantas diperlakukan seperti itu?'' Kemudian, untuk menghadapi rasa takutnya kembali ke sekolah, saya bertanya, Apa hal terburuk yang mungkin terjadi jika kamu kembali ke sekolah? Bisakah kamu menghadapinya?'' Untuk menggoyahkan keyakinannya yang bergantung pada validasi eksternal, saya bertanya, Apakah harga dirimu benar-benar ditentukan oleh perkataan orang lain? Apa sebenarnya yang membuatmu berharga sebagai seorang manusia?'' Terakhir, untuk mendorong penerimaan diri, saya bertanya, Apakah kamu bisa menerima dirimu apa adanya, dengan segala kelebihan dan kekuranganmu?'' Pertanyaan diatas saya bertujuan untuk menggugat validitas keyakinan negative kepada santri D dan membantunya lebih rasional dan positif tentang dirinya dan situasinya.¹⁰⁶

Berdasarkan wawancara diatas, mbak vana melakukan dengan mengajukan serangkaian pertanyaan yang bertujuan untuk memunculkan pemikirannya dan membantunya melihat pandangan yang lebih rasional. Pertanyaan ini dirancang untuk mencari ketakutannya secara nyata dan memberdayakannya untuk mempertimbangkan strategi menyelesaikan permasalahan yang dimilikinya.

Terakhir, pada tahap terakhir *Effective*, Perubahan yang Diharapkan, Mbak Vana dan santri D bekerja sama untuk menetapkan

¹⁰⁶ Wawancara Bersama Mbak Vana, Sabtu, 07 Desember 2024

tujuan perubahan, seperti: Mengurangi rasa takut berlebihan terhadap sekolah, meningkatkan kepercayaan diri bahwa ejekan tidak menentukan harga dirinya, mengembangkan strategi coping (misal: melapor ke guru, mencari teman yang mendukung). Mbak vana membantu santri D membangun keyakinan rasional dan positif untuk menggantikan keyakinan irasionalnya, mendorong pengulangan dan penerapan keyakinan baru ini dalam kehidupan sehari-hari. Selama sesi konseling terakhir, mbak vana menerapkan beberapa tindakan kunci. Pertama, mbak vana menjadi pendengar aktif, memberikan perhatian penuh, menunjukkan minat, dan merangkul perkataan santri D untuk memastikan pemahaman yang benar, yang saya lakukan seperti mengangguk-angguk sambil menatap Santri D,

Jadi, yang kamu rasakan adalah kamu sering diejek dengan kata-kata 'gendut' padahal sedang berusaha menurunkan berat badan, lalu diejek 'item' terkait warna kulitmu, dan dibilang 'lelet' saat kamu membutuhkan waktu lebih dalam belajar kelompok. Ejekan-ejekan ini membuatmu merasa direndahkan, tidak percaya diri, dan bahkan jadi malas untuk pergi ke sekolah. Apakah benar begitu yang kamu alami?"

Kedua, mbak vana menggunakan pertanyaan terbuka untuk mendorong pemikiran mendalam dan pengungkapan perasaan yang lebih luas seperti pertanyaan *"Apa yang membuat Anda merasa khawatir atau cemas akhir-akhir ini?"* (Mendorong pengungkapan kekhawatiran). Ketiga, mbak vana secara tetap memberikan reaksi positif seperti ucapan *"saya selalu mengakui kemajuan dan usaha santri D dalam proses konseling"*, mengakui setiap kemajuan dan usaha yang ditunjukkan santri D.

“Pada tahap terakhir ini, saya fokus membantu santri D membangun keyakinan yang lebih rasional dan positif untuk menggantikan keyakinan irasionalnya. Kami mengembangkan bersama keyakinan-keyakinan baru seperti, Meskipun ada yang berkata buruk, itu hanya pendapat mereka, bukan penentu nilaiku,” Setiap orang punya kekurangan, termasuk saya, dan itu tidak membuat saya tidak berharga,” dan Saya berhak merasa aman dan dihormati.” Saya mendorong santri D untuk terus mengulang dan menerapkan keyakinan rasional ini dalam pikiran dan tindakannya sehari-hari. Selama sesi, saya berperan sebagai pendengar aktif, menggunakan pertanyaan terbuka untuk mendorong refleksi mendalam, memberikan umpan balik positif atas setiap kemajuan, dan mengajarkan keterampilan penting seperti teknik relaksasi, asertivitas, serta cara mencari dukungan sosial untuk membantunya menghadapi tantangan di masa depan.”¹⁰⁷

Dari memaparan wawancara diatas bahwa mbak Vana sebagai konselor pendamping korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* selama proses berjalannya konseling memakai teori A-B-C-D dengan bertujuan membantu santri dalam mengubah pola pikir irasional menjadi rasional. Dapat disimpulkan dengan teknik ini, santri D yang menjadi korban *bullying* dapat belajar untuk mengidentifikasi dan menantang pemikiran negatif, serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

b. Santri M

Pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* pada santri M. *bullying* yang di alami santri M *bullying* verbal, bukan itu saja santri M mengalami *bullying* Fisik. Sehingga perlakuan *bullying* yang di alami santri M ini memiliki dampak

¹⁰⁷ Wawancara Bersama Mbak Vana, Sabtu, 07 Desember 2024

Panjang, seperti santri M tersebut merasa citra dirinya jatuh, dan berubah dratis penurunan prestasi akademiknya, dan santri M ini mendapatkan *bullying* tersebut di kelas 4 sd dan mendapatkan pendampingan selama 1,5 bulan, hasilnya: Sebelumnya, kalau teman-teman saya bilang saya jelek atau sok pintar, rasanya langsung sakit sekali di hati. Saya juga jadi mikir, "Memang saya jelek makanya diejek." Kalau dipukul atau didorong, saya cuma bisa diam di pojok, menangis saja, karena takut sekali melawan. Rasanya saya tidak punya siapa-siapa, sendirian terus, sampai saya pernah mikir ingin mengakhiri semuanya. Sekolah juga jadi tidak mau, rasanya saya tidak berharga sama sekali. Tapi setelah konseling sama Mbak Vana, saya jadi lebih mengerti. Mbak Vana bilang kalau ejekan mereka itu bukan karena saya jelek, tapi karena mereka sendiri mungkin ada masalah. Terus, saya belajar kalau saya punya hak untuk tidak diperlakukan seperti itu. Kalau ada yang mulai ganggu, saya coba ingat kata Mbak Vana untuk berani bilang "Tidak!" atau pergi dari situasi itu. Sekarang, saya masih merasa sedih kalau diejek atau dipukul, tapi tidak sampai yang ingin menangis di pojok terus-menerus. Saya jadi lebih berani mencari tempat aman, atau kalau ada guru saya lapor. Saya juga tidak lagi berpikir ingin mengakhiri hidup. Rasanya jadi punya kekuatan lagi, kak. Saya jadi sadar kalau saya berharga dan tidak pantas diperlakukan seperti itu, tidak peduli apa kata mereka. Sekolah pun tidak setakut dulu.

Identifikasi Peristiwa Pemicu. Mbak Vana membantu Santri M mengungkap pengalaman bullying yang menjadi sumber distress: Bullying verbal: Ejekan "sok pintar", "jelek", dan olok-olok yang merendahkan, bullying fisik: Dicubit, didorong, dipukul, hingga meninggalkan memar, Penolakan sosial: Dikucilkan, dihindari teman, dan perasaan tidak aman di sekolah. Dalam kasus santri M, Langkah pertama yang dilakukan oleh mbak vana yaitu dengan membangun ruang aman bagi santri M, dan menunjukkan empati, mendengarkan tanpa menghakimi, dan mbak vana menjelaskan kerahasiaan konseling pada santri M.

Pada tahap awal ini dilakukan pendekatan dengan cara berbagi cerita dan pengalamannya selama ini, dengan diselengin sedikit gurauan untuk memecah ketegangan yang terjadi apabila santri M merasa mulai tegang (kurang nyaman ketika bercerita). Setelah santri M mulai terbuka dan nyaman saat bercerita mulai lah pada tahap *Activating Event*, mbak vana sangat berhati-hati menanyakan terperinci kejadian pengalaman bullying di sekolah lama, meliputi kejadian, perkataan/tindakan pelaku, seperti pertanyaan

"kamu tadi menyebutkan ada beberapa kejadian yang tidak menyenangkan di sekolah lama. Apakah kamu bersedia berbagi sedikit lebih detail tentang salah satu kejadian yang paling kamu ingat?" Selain perkataan itu, apakah ada tindakan lain yang mereka lakukan padamu? Kamu menyebutkan ada pukulan, cubitan, cakaran, dan dorongan. Bisakah kamu ceritakan salah satu contohnya?"

Pengetahuan sekolah, perasaan saat itu, alasan tidak mau sekolah, pengalaman mengurung diri, serta pemikirannya tentang diri, situasi, dan perasaannya kini terkait kejadian dan kepindahan sekolah seperti pertanyaan

Selain perkataan itu, apakah ada tindakan lain yang mereka lakukan padamu? Kamu menyebutkan ada pukulan, cubitan, cakaran, dan dorongan. Bisakah kamu ceritakan salah satu contohnya? "Setelah kejadian-kejadian itu, kamu juga jadi lebih banyak mengurung diri. Bagaimana rasanya saat kamu mengurung diri? Apa yang kamu pikirkan atau rasakan saat itu?"¹⁰⁸

"Pada tahap awal, saya dengan penuh kehati-hatian, saya mulai menggali informasi tertentu mengenai pengalaman bullying yang dialami santri M. Saya mengajukan beberapa pertanyaan terbuka untuk memahaminya secara mendalam. Santri M, bisakah kamu ceritakan tentang apa yang terjadi di sekolah dulu?" saya memulai. Kemudian, saya melanjutkan dengan pertanyaan yang lebih detail, "Apa saja yang dikatakan atau dilakukan oleh teman-temanmu?," "Seberapa sering kejadian itu terjadi? Apakah setiap hari?," dan "Apakah ada guru atau pihak sekolah yang tahu?," Saya juga berusaha memahami dampaknya secara emosional dengan bertanya, "Bagaimana perasaanmu saat itu terjadi?," Untuk memahami akar masalah keengganannya bersekolah, saya bertanya, "Apa yang membuatmu akhirnya tidak mau lagi ke sekolah?," Saya juga ingin memahami pengalamannya selama masa isolasi, "Bagaimana rasanya mengurung diri selama satu bulan? Apa yang kamu pikirkan tentang dirimu sendiri dan situasi itu selama masa itu?," Terakhir, saya menanyakan perasaannya saat ini, "Bagaimana perasaanmu sekarang tentang kejadian itu dan tentang pindah sekolah?," Melalui serangkaian pertanyaan ini, saya dapat memahami secara menyeluruh pengalaman bullying yang dialami santri M."¹⁰⁹

Berdasarkan wawancara di atas, mbak vana melakukan tahap awal dengan penuh kehati-hatian, dan mulai menggali informasi tertentu mengenai pengalaman bullying yang dialami santri M, serta mengajukan beberapa pertanyaan terbuka untuk memahaminya secara

¹⁰⁸ Hasil observasi yang dilakukan peneliti Bersama Mbak Vana, Sabtu, 07 Desember 2024

¹⁰⁹ Wawancara Bersama Mbak Vana, Sabtu, 07 Desember 2024

mendalam dan melalui serangkaian pertanyaan ini, mbak vana dapat memahami secara menyeluruh pengalaman bullying yang dialami santri M.”

Tahap *Belief* ini, mbak Vana menggali pikiran otomatis dan keyakinan negatif Santri M, seperti: "Aku memang jelek dan tidak berharga" , "Aku pantas disakiti karena tidak bisa membela diri", "Tidak ada yang mau berteman dengan orang sepertiku", "Lebih baik mati daripada terus menderita seperti ini", mbak vana membantu santri M mengenali keyakinan irasional akibat *bullying*, seperti merasa lemah/tidak berharga, menganggap sekolah berbahaya, dan takut interaksi sosial. Setelah santri M sudah menceritakan pengalamannya pada tahap satu, mbak vana menyelingi sedikit waktu untuk melakukan suatu permainan agar santri M tidak bosan dan tidak tegang, mbak vana melakukan itu berupaya mencairkan suasana dan membentuk keakraban Bersama santri M. setelah itu Mbak vana menyampaikan dengan mendengarkan pikiran otomatis, mengajukan pertanyaan penyebab.

Dalam proses tahap kedua ini Proses menuntun santri M menyadari bagaimana keyakinan-keyakinan tak logis ini memicu keengganan sosial, enggan sekolah, penurunan nilai, rasa tidak aman, bahkan mungkin rasa bersalah atau malu yang ia rasakan, dan mbak Vana membantu menyadari pikiran yang pesimis dari santri M *Kamu juga merasa 'tidak ada harapan untuk merasa lebih baik.' Apakah ini*

berarti kamu yakin bahwa kondisimu saat ini akan terus berlangsung selamanya?."

pada tahap Belief, saya berusaha membantu santri M mengetahui keyakinan-keyakinan irasional yang berkembang akibat pengalaman bullying. Saya dengan saksama mendengarkan cerita santri M dan pemikiran langsung yang diungkapkan santri M, terutama yang mencerminkan pandangan negatif tentang dirinya, orang lain, atau situasi sekolah. Untuk menggali lebih dalam, saya mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti "Ketika kamu merasa tidak ingin ke sekolah, apa yang terlintas di pikiranmu?," "Apa yang kamu yakini tentang dirimu sendiri setelah mengalami bullying itu?," dan "Apa yang kamu pikirkan tentang orang lain sekarang?." Selain itu, saya juga mengenali generalisasi berlebihan yang mungkin dilakukan santri M, membantunya melihat apakah ia menarik kesimpulan umum yang luas hanya berdasarkan beberapa pengalaman negatif yang dialaminya. Beberapa keyakinan irasional yang teridentifikasi pada santri M antara lain, "Aku pasti orang yang lemah dan tidak berharga karena aku di-bully," yang menunjukkan penyalahan diri dan rendah diri; "Sekolah adalah tempat yang berbahaya dan aku tidak akan pernah aman di sana," serta "Orang lain pasti akan menyakitiku jika aku berinteraksi dengan mereka," yang mencerminkan ketidakpercayaan pada orang lain. Melalui proses ini, saya membantu santri menyadari bagaimana keyakinan-keyakinan irasional ini memberikan pada keengganan berinteraksi sosial, keengganan bersekolah, penurunan nilai, perasaan tidak aman, serta kemungkinan rasa bersalah atau malu yang dialaminya.¹¹⁰

Berdasarkan wawancara diatas, bahwa pada tahap ke dua, mbak Vana menuntun santri M menyadari bagaimana keyakinan-keyakinan tak logis ini menyebabkan keengganan sosial, enggan sekolah, penurunan nilai, rasa tidak aman, bahkan mungkin rasa bersalah atau malu yang ia rasakan. Mbak Vana membimbing santri M untuk menyadari bagaimana keyakinan-keyakinan tak logis ini memicu rasa tidak aman dalam berinteraksi maupun dalam

¹¹⁰ Wawancara Bersama Mbak Vana, Sabtu, 07 Desember 2024

menghadapi tantangan hidup, serta bagaimana standar-standar yang tidak realistis dapat menumbuhkan rasa bersalah atau malu yang mendalam ketika mereka tidak mampu memenuhinya. Proses ini dilakukan dengan penuh empati dan kesabaran, menciptakan ruang aman bagi santri M untuk mengakui dan merenungkan keterkaitan antara pola pikir yang tidak sehat dengan kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi. Dengan menyadari hubungan yang jelas ini, santri M mulai memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang akar permasalahan mereka, yang menjadi landasan penting untuk tahap perubahan selanjutnya.

Pada tahap *Consequences*, "Apakah ejekan mereka benar-benar membuktikan kamu tidak berharga?", "Jika ada teman lain yang diejek 'sok pintar', apakah kamu juga menganggapnya benar?". Mbak Vana menghubungkan keyakinan irasional dengan konsekuensi yang dialami Santri M: Emosi: Depresi, putus asa, rasa malu, keinginan bunuh diri. Perilaku: Menghindar dari sekolah, mengurung diri, penurunan prestasi akademik. Mbak Vana membantu santri M untuk menghadapi tahap *Consequences* dengan rasa aman dan tetap terbuka, sehingga proses konseling dapat berjalan efektif menuju perubahan yang positif. Suasana yang nyaman dan hangat akan memungkinkan santri M untuk tetap merasa didukung meskipun sedang menghadapi kenyataan yang mungkin tidak menyenangkan. Setelah mbak Vana membantu santri M menyadari bagaimana keyakinan irasional

penyebab emosi negatif (takut, cemas, sedih, dll.) dan perilaku menghindar (menolak sekolah, mengurung diri, menarik diri sosial). Tahap *Disputing* mbak Vana melibatkan persoalan antusias keyakinan irasional dengan mempertanyakan bukti, logika, konsekuensi, dan menawarkan pilihan rasional. Mbak Vana bersikap aktif, direktif, membimbing menemukan ketidaklogisan keyakinan, dan memberikan penjelasan pola pikir sehat seperti saya mengatakan ke santri M, *Mari kita pikirkan bersama. Apakah nilai seseorang ditentukan oleh perkataan orang lain yang mungkin memiliki masalahnya sendiri atau bahkan berniat menyakiti? Apakah 'sok pintar' itu benar-benar hal yang buruk? Bukankah itu bisa berarti kamu memiliki kemampuan dan pengetahuan yang baik? Lalu, tentang 'jelek', bukankah kecantikan itu relatif dan setiap orang memiliki keunikan masing-masing?"*

Pada tahap Consequences, saya membantu santri M memahami hubungan antara keyakinan-keyakinan irasional yang telah diketahui dengan penyebab emosional dan perilaku yang dialaminya. Langkah pertama, saya menjelaskan hubungan sebab-akibat antara keyakinan dan penyebab, contohnya dengan bertanya, Apakah kamu melihat bagaimana pikiran 'Sekolah adalah tempat yang berbahaya' membuatmu merasa cemas dan akhirnya tidak mau pergi ke sana?" Langkah kedua, saya memfokuskan terkait emosi dengan menanyakan, Apa saja perasaan yang kamu alami saat mengingat kejadian itu atau saat memikirkan sekolah baru?" sehingga ia menyadari rasa takut, cemas, sedih, marah, malu, bersalah, rendah diri, dan tidak berdaya yang dialaminya. Langkah ketiga, saya menganalisis dampak perilaku dengan pertanyaan seperti, Bagaimana tindakan mengurung diri selama sebulan memengaruhi perasaanmu dan hubunganmu dengan orang lain?," untuk menyoroti penyebab dari penolakan bersekolah, mengurung diri, menarik diri, dan menghindari interaksi sosial. Melalui proses ini, santri M dapat melihat secara

*jelas bagaimana keyakinan-keyakinan irasionalnya memicu dan memperkuat dampak negatif yang ia rasakan dan lakukan.*¹¹¹

Berdasarkan wawancara diatas, bahwa pada tahap ini Mbak Vana menunjukkan sikap yang aktif dan direktif dalam membimbing santri untuk mengenali ketidaklogisan keyakinan yang selama ini mereka pegang. Keaktifannya ini terwujud dalam mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang menantang asumsi santri, mengarahkan mereka untuk mencari bukti-bukti yang mendukung atau menyangkal keyakinan tersebut, serta membantu mereka melihat tidak sesuai dalam pemikiran mereka. Sikap direktif Mbak Vana tidak bersifat sewenang-wenang, melainkan lebih sebagai upaya terstruktur untuk memfokuskan diskusi pada akar permasalahan dan membantu santri mencapai pemahaman yang lebih jernih. Proses bimbingan ini dilakukan langkah demi langkah, di mana Mbak Vana dengan sabar menuntun santri melalui serangkaian pertanyaan dan analisis logis, memungkinkan mereka untuk secara bertahap menyadari sendiri ketidakrasionalan keyakinan mereka. Selain itu, Mbak Vana juga berperan aktif dalam memberikan penjelasan mengenai pola pikir yang lebih sehat dan adaptif.

Pada tahap Disputing, Mbak Vana membantu Santri M mempertanyakan dan mengganti keyakinan irasional dengan pertanyaan seperti: "Apakah orang yang menyakitimu benar-benar

¹¹¹ Wawancara Bersama Mbak Vana, Sabtu, 07 Desember 2024

layak menentukan harga dirimu?","Apakah semua orang di sekitarmu setuju dengan ejekan itu, atau hanya pelaku bullying?","Jika ada temanmu yang mengalami hal serupa, apakah kamu akan menyalahkannya?". Mbak Vana menciptakan suasana yang cukup aman dan suportif untuk santri M agar secara aktif terlibat dalam proses *disputing*. Meskipun tahap ini menantang, pendekatan yang lembut, empatik, dan berfokus pada pertumbuhan akan membantu santri M merasa didukung dan termotivasi untuk melepaskan keyakinan irasional santri M. setelah itu baru mbak vana secara antusias mengajak keyakinan-keyakinan irasional santri M melalui berbagai pendekatan logis dan berdasarkan pengalaman.

Pertama, mbak vana mempertanyakan bukti dengan mengajukan pertanyaan seperti, *'Apakah ada bukti bahwa semua sekolah berbahaya?'* dan *'Apakah karena kamu pernah di-bully, itu berarti kamu benar-benar tidak berharga?'*. Kedua, mbak Vana mengajak logika di balik keyakinannya dengan pertanyaan seperti, *'Apakah logis untuk berpikir bahwa satu pengalaman buruk akan terus berulang di semua situasi dan dengan semua orang?'* Ketiga, mbak Vana mempertimbangkan akibat dari keyakinannya dengan bertanya, *'Apakah keyakinan 'Aku harus bisa melawan bullying itu' membantu kamu merasa lebih baik sekarang, atau justru menambah rasa bersalah?'* Terakhir, saya menawarkan opsi rasional dengan mendorongnya untuk mempertimbangkan pikiran yang lebih logis dan

membantu tentang dirinya, sekolah, dan orang lain, seperti *Meskipun ada orang yang jahat, ada juga banyak orang baik dan peduli,"dan Aku tidak bisa mengontrol tindakan orang lain, tapi aku bisa belajar cara menghadapinya."*

Pada tahan ini, saya membimbing santri M, dan saya bertanya, Kamu bilang karena kamu pernah dibully di sekolah lama, semua sekolah pasti berbahaya. Apakah kamu benar-benar sudah mencoba dan mengalami semua sekolah di dunia ini? Atau mungkin ada hal lain yang membuatmu merasa tidak aman?" jika santri M mengatakan, Kalau ada yang melihatku saat melakukan kesalahan, pasti mereka akan membenciku selamanya!," saya merespons dengan sedikit senyum, Selamanya? Wah, itu hukuman yang berat sekali hanya untuk satu kesalahan kecil. Apa kamu sendiri selalu membenci orang selamanya hanya karena satu kesalahan?" Lalu Saya memberikan penjelasan tentang pola pikir yang lebih sehat dan adaptif, saya berkata, Daripada berpikir 'Aku pasti lemah karena dibully,' bagaimana kalau kita coba pikirkan 'Orang yang melakukan bullying memiliki masalah dengan diri mereka sendiri, dan itu tidak mengurangi nilai diriku.' Ini adalah cara pandang yang lebih realistis dan bisa membuatmu merasa lebih berdaya.¹¹²

Berdasarkan wawancara diatas, bahwa pada tahap ini mbak Vana secara antusias mengajak keyakinan-keyakinan irasional santri M melalui berbagai pendekatan logis dan berdasarkan pengalaman. Jika santri merasa bingung atau kesulitan memahami logika yang disampaikan, Mbak Vana kemungkinan memberikan penjelasan dengan sabar dan menggunakan contoh-contoh yang relevan dengan kehidupan santri. Kesabaran ini akan membantu santri merasa didukung dalam proses pemikiran mereka.

Pada tahap *Effect*, Mbak Vana dan Santri M bekerja sama untuk: Emosi: Mengurangi perasaan tidak berdaya dan meningkatkan

¹¹² Wawancara Bersama Mbak Vana, Sabtu, 07 Desember 2024

self-worth. Perilaku: Melapor pada guru/orang tua untuk perlindungan dari bullying fisik, mencari teman atau kelompok yang mendukung, kembali ke sekolah dengan strategi coping (misal: teknik ignor, afirmasi diri). Krisis bunuh diri: Jika ideasi suicidal masih kuat, rujuk ke psikolog/psikiater untuk pendampingan intensif. Setelah berhasil menantang keyakinan irasional, mbak vana membantu santri M mengembangkan keyakinan rasional/adaptif, seperti merasa berharga, tidak semua tempat/orang berbahaya, berhak merasa aman/bahagia, dan belajar dari masa lalu untuk masa depan lebih baik. Mbak vana bekerja sama merumuskan pernyataan positif, mengembangkan strategi mengatasi kecemasan di lingkungan baru, dan membangun kembali kepercayaan diri melalui aktivitas yang disukai, selalu bersikap empatik, sabar, tekun, memberdayakan, dan fokus pada kekuatan/ketahanan santri M. seperti mbak Vana bicara dengan santri M, *"Saya lemah dan tidak berharga," bagaimana kalau kita coba dengan 'Saya berharga dan memiliki potensi untuk berkembang'?"* *Sekolah baru adalah awal yang baru, dan tidak semua orang sama."* *Saya bisa belajar cara berinteraksi dengan aman di lingkungan baru."*

Setelah berhasil menantang keyakinan irasional, pada tahap Effective, saya membantu santri M merumuskan keyakinan yang lebih rasional, realistis, dan memberdayakan. Bersama-sama, kami menciptakan pernyataan positif seperti 'Aku berharga meskipun pernah dibully,' 'Tidak semua tempat dan orang berbahaya, aku bisa belajar menilai situasi,' 'Aku berhak merasa aman dan bahagia,' dan 'Masa lalu tak bisa diubah, tapi aku bisa belajar dan membangun masa depan.' Saya juga membantu mengembangkan strategi mengatasi kecemasan di lingkungan baru, seperti teknik relaksasi dan keterampilan sosial, serta membangun kembali kepercayaan dirinya

*melalui aktivitas yang disukai. Selama proses ini, saya bersikap empati, sabar, tekun,*¹¹³

Dari wawancara peneliti Bersama mbak vana sebagai konselor pendamping santri M menjadi korban bullying, bahwa santri M mengalami dampak yang sangat berpengaruh buruk dalam proses pendidikannya, dan enggan untuk masuk sekolah, prestasi akademiknya turun sampai ada yang berniat mengakhiri hidupnya dan lebih memilih diam daripada berinteraksi sama teman sebayanya. dapat di simpulkan bahwa tujuan koneling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk memperbaiki sikap, perilaku, cara berpikir, regulasi emosi serta sudut pandang santri M yang tadinya *irasional* menjadi *rasional* agar santri yang menjadi korban *bullying* dapat mengembangkan diri serta lebih menghargai diri mereka sendiri melalui perubahan perilaku yang lebih baik. Dengan mengikuti tahapan-tahapan ini, mbak Vana membantu santri untuk memahami bagaimana keyakinan-keyakinan irrasionalnya mempertahankan dampak negatif dari *bullying* dialami dan membekalinya dengan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif untuk menghadapi masa kini dan masa depan. Proses ini bertujuan untuk memulihkan rasa aman, membangun kembali kepercayaan diri, dan membantu santri M ini kembali berinteraksi sosial dengan lebih positif.

¹¹³ Wawancara Bersama Mbak Vana, Sabtu, 07 Desember 2024

c. Santri K

Pendampingan korban *bullying* dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* pada santri K. *Bullying* yang dialami santri K ini *bullying* verbal dan *cyberbullying*. Dan santri K ini ternyata sering kali di suruh-suruh, dan santri K ini sering kali tidak di temani oleh teman kelasnya, dan ketika santri K ini ikut kumpul pasti di jauhkan oleh teman-temannya, sehingga santri K ini mempunyai dampak *bullying* jangka pendek seperti santri K sering menyendiri dan dia lebih suka diam tanpa berinteraksi sesama teman sebayanya, santri K ini mengalami *bullying* waktu di kelas 5 sd dan santri K ini mendapatkan pendampingan dan hasilnya: Dulu, kalau teman-teman bilang saya "kurus seperti sapu lidi" atau pas lihat foto saya dijadikan stiker bahan lelucon, rasanya langsung hancur. Saya sedih sekali, marah, nangis, dan kadang kepikiran ingin balas dendam. Saya mikir, "Memang salah saya ya, badan saya kecil?" Terus jadi malas sekolah, maunya menyendiri terus, enggak mau bergaul. Rasanya enggak ada harga diri. Kalaupun sudah ditegur, mereka tetap begitu, jadi makin putus asa. Tapi setelah ngobrol sama Mbak Vana, saya mulai paham. Mbak Vana bilang kalau fisik itu cuma sebagian dari diri kita. Itu tidak membuat saya jadi tidak berharga. Terus, soal foto saya yang dijadikan stiker, Mbak Vana jelaskan kalau itu *cyberbullying*, dan itu salah. Saya belajar kalau saya punya hak untuk aman, di dunia nyata maupun di media sosial. Sekarang, kalau ada yang mengejek, saya masih merasa enggak enak, tapi tidak sampai semarah atau sesedih dulu. Saya

jadi lebih berani untuk melaporkan ke orang dewasa kalau itu sudah keterlaluan, seperti yang Ustadzah Ida lakukan. Perasaan ingin balas dendam juga sudah tidak sekuat dulu, kak. Saya jadi sadar kalau saya tidak sendirian dan saya tidak pantas diperlakukan seperti itu. Saya jadi lebih percaya diri untuk jadi diri saya sendiri, tidak peduli apa kata mereka tentang fisik saya. Walaupun kadang masih disuruh-suruh, saya jadi lebih berani menolak kalau memang tidak mau.

Mbak vana membantu Santri K mengidentifikasi: Bullying Verbal: Ejekan fisik ("kurus kayu lidi") dan pelecehan keluarga ("bapaknya kayu lidi tanpa tulang"). Cyberbullying: Foto dijadikan stiker lucu di WhatsApp tanpa izin. Pengucilan Sosial: Dijauhi, tidak diajak interaksi, dan dijadikan "target" suruh-suruhan. Mbak vana membangun kepercayaan, menggali detail bullying, dan mengidentifikasi pemicu keengganan bersekolah (situasi, pikiran, perasaan, orang, tempat). Mengingat tingkat ketakutan dan kecenderungan menarik diri yang tinggi pada Santri K.

Langkah awal yang dilakukan oleh mbak vana yaitu membangun hubungan yang lebih dalam berlandaskan kepercayaan yang kuat. Dalam proses ini, kesabaran, empati, dan validasi setiap perasaan Santri K menjadi prioritas utama. Selanjutnya, mbak vana menggali pengalaman bullying lebih detail untuk memahami secara komprehensif jenis bullying (verbal dan cyberbullying), konteks kejadian, serta dampak spesifik yang dialaminya. Pertanyaan-

pertanyaan terarah mengenai kejadian-kejadian spesifik yang memicu ketakutan besar untuk bersekolah akan sangat membantu seperti pertanyaan “apakah kamu sering mendapatkan perlakuan cyberbullying dari temannya?”, “siapa yang melakukan perlakuan cyberbullying tersebut laki-laki atau Perempuan?”, “sejak kapan kamu mendapatkan perlakuan seperti itu?”, Terakhir, mbak vana berupaya mengidentifikasi pemicu keengganan untuk pergi ke sekolah dan membantu Santri K mengenali situasi, pikiran, atau perasaan spesifik yang memicu rasa takutnya terkait lingkungan sekolah. Hal ini mencakup mengidentifikasi apakah ada individu tertentu, lokasi spesifik di sekolah, atau bahkan ingatan akan kejadian bullying yang membuatnya merasa cemas.¹¹⁴

Langkah pertama yang saya lakukan membangun kepercayaan yang lebih kuat kepada Santri K, mengingat tingkat ketakutan dan penarikannya yang tinggi. Kesabaran, empati, dan validasi perasaan Santri K sangat penting, selanjutnya saya memahami secara mendalam jenis, konteks, dan dampak spesifik dari bullying verbal dan cyberbullying yang dialami Santri K. saya menanyakan tentang kejadian-kejadian spesifik yang membuatnya merasa sangat takut untuk masuk sekolah seperti “dikatakan seperti apa sama teman-temannya sehingga kamu sangat ketakutan Ketika masuk sekolah”, lalu saya membantu Santri K mengidentifikasi situasi, pikiran, atau perasaan spesifik yang memicu rasa takutnya terkait sekolah dengan pertanyaan “Apakah ada orang tertentu, tempat tertentu di sekolah, atau bayangan kejadian bullying yang membuatnya cemas?” “apakah kamu sering mendapatkan perlakuan cyberbullying dari temannya?”, “siapa yang melakukan perlakuan cyberbullying tersebut laki-laki atau Perempuan?”, “sejak kapan kamu mendapatkan perlakuan seperti itu?”¹¹⁵

¹¹⁴ Hasil observasi yang dilakukan peneliti Bersama mbak vana, Minggu, 22 Desember 2024

¹¹⁵ Wawancara Bersama Mbak Vana, Minggu, 22 Desember 2024

Berdasarkan wawancara diatas, bahwa mbak vana mengingat kondisi Santri K yang menunjukkan ketakutan dan kecenderungan menarik diri yang tinggi, langkah awal Mbak Vana adalah membangun hubungan yang mendalam berlandaskan kepercayaan yang kuat melalui kesabaran, empati, dan validasi setiap perasaan Santri K. Untuk menciptakan suasana kehangatan dan keterbukaan, Mbak Vana menunjukkan minat yang tulus pada Santri K sebagai individu, mendengarkan dengan penuh perhatian tanpa menghakimi, menggunakan bahasa tubuh yang terbuka dan ramah, serta menciptakan lingkungan fisik yang aman dan nyaman. Ia juga mungkin berbagi sedikit informasi pribadi yang relevan (self-disclosure) secara hati-hati untuk membangun koneksi dan menunjukkan bahwa ia juga manusia biasa, sambil terus fokus pada pengalaman Santri K. Dengan demikian, Santri K diharapkan merasa lebih aman, dipahami, dan termotivasi untuk berbagi detail pengalaman bullying yang dialaminya, termasuk jenis, konteks, dan dampaknya, serta mengidentifikasi pemicu spesifik keengganan bersekolahnya.

Pada Tahap *Belief*, Mbak Vana menggali pikiran otomatis Santri K yang memperburuk dampak bullying, seperti: "Aku memang layak diejek karena tubuhku aneh""Tidak ada yang mau berteman dengan orang sepertiku""Aku harus membalas dendam karena mereka jahat" "Lebih baik menyendiri daripada disakiti lagi". Mbak Vana

secara seksama mengidentifikasi keyakinan-keyakinan irasional yang dipegang Santri K, terutama yang berkaitan dengan dirinya ("tidak berharga"), orang lain ("semua jahat"), dan kemampuannya dalam mengatasi masalah ("lebih baik menghindar"). Fokus utama Mbak Vana adalah pada keyakinan-keyakinan yang secara langsung memicu ketakutan bersekolah dan perasaan tidak berdaya yang mendorong perilaku menarik diri Santri K.

Melalui percakapan yang mendalam dan pertanyaan-pertanyaan yang cermat, Mbak Vana membantu Santri K untuk mengenali dan mengungkapkan pikiran-pikiran negatif otomatis yang muncul terkait sekolah dan interaksi sosial. Misalnya, Mbak Vana mungkin bertanya, *'Apa yang terlintas di pikiranmu saat membayangkan pergi ke sekolah?' atau 'Apa yang kamu khawatirkan akan terjadi jika berinteraksi dengan teman-teman?'* Dengan memfokuskan pada Keyakinan Terkait Sekolah dan Diri, Mbak Vana membimbing Santri K untuk mengidentifikasi akar dari rasa takut dan keengganannya, seperti keyakinan bahwa *'Jika saya pergi ke sekolah, mereka akan menyakiti saya lagi' atau 'Saya tidak cukup kuat untuk menghadapi mereka.'* Untuk mencairkan suasana dan mengurangi ketegangan serta kebosanan selama proses konseling, Mbak Vana dapat menyisipkan permainan-permainan ringan dan interaktif yang relevan dengan tema yang sedang dibahas. Mbak Vana Mengajak Santri K untuk menggambar bagaimana perasaannya saat memikirkan

sekolah atau saat dibully. Aktivitas ini memberikan cara alternatif untuk mengekspresikan diri dan dapat menjadi titik awal untuk diskusi yang lebih mendalam.

Dalam tahap ini, saya memfokuskan perhatian pada keyakinan-keyakinan irasional Santri K yang secara langsung memicu rasa takutnya untuk kembali ke sekolah dan dorongan untuk menyendiri. Saya mengajukan pertanyaan-pertanyaan spesifik untuk menggali keyakinan tersebut, seperti 'Apa yang paling kamu takuti akan terjadi jika kamu masuk sekolah?,' 'Apa yang kamu pikirkan tentang dirimu sendiri ketika kamu mengingat kejadian bullying?,' dan 'Apa yang kamu yakini tentang bagaimana teman-temanmu akan memperlakukanmu jika kamu kembali ke sekolah?.' Melalui pertanyaan-pertanyaan ini, saya mengidentifikasi keyakinan tentang ketidakberdayaan, dengan mencermati pernyataan-pernyataan yang menunjukkan perasaan tidak mampu mengatasi situasi, seperti 'Saya tidak tahan lagi,' atau 'Tidak ada yang bisa membantu saya.' Lebih lanjut, saya juga berupaya mengaitkan keyakinan-keyakinan irasional ini dengan perilaku menghindar yang ditunjukkan Santri K, membantunya menyadari bagaimana pikiran-pikiran negatif tersebut mendorongnya untuk menjauhi sekolah dan interaksi sosial. Dengan memahami keterkaitan ini, langkah selanjutnya untuk menantang dan mengubah keyakinan tersebut dapat lebih efektif.¹¹⁶

Berdasarkan wawancara diatas, bahwa Mbak Vana dengan cermat menggali pikiran-pikiran negatif otomatis Santri K terkait sekolah dan interaksi sosial, seperti "Jika saya pergi ke sekolah, mereka akan menyakiti saya lagi" atau "Saya tidak cukup kuat untuk menghadapi mereka." Untuk mencairkan suasana dan memfasilitasi ekspresi diri, Mbak Vana mengajak Santri K menggambar perasaannya saat memikirkan sekolah atau pengalaman bullying, yang kemudian menjadi titik awal untuk diskusi lebih mendalam.

¹¹⁶ Wawancara Bersama Mbak Vana, Minggu, 22 Desember 2024

Pada Tahap *Emotional Consequence*, dampak emosional dan perilaku santri K, emosi: Rasa malu berlebihan, cemas, takut, keinginan balas dendam. Perilaku: Menghindari sekolah, menarik diri dari sosialisasi, keringat dingin saat di kelas. Mbak Vana dengan penuh perhatian mengakui dan memvalidasi beragam emosi yang dirasakan Santri K akibat bullying, seperti ketakutan untuk bersekolah, kecemasan yang melumpuhkan, kesedihan mendalam yang mengarah pada depresi, rasa malu yang menghimpit, perasaan rendah diri yang merusak, keinginan untuk mengisolasi diri, serta perasaan tidak berdaya dalam menghadapi situasi.

Mbak Vana dengan lembut menjelaskan bahwa emosi-emosi tersebut adalah respons yang wajar dan dapat dipahami mengingat pengalaman traumatis bullying yang dialami Santri K. Untuk menciptakan suasana kehangatan dan mengurangi rasa takut serta cemas, Mbak Vana menunjukkan empati yang mendalam melalui bahasa verbal dan nonverbal, menciptakan ruang yang aman dan tidak menghakimi bagi Santri K untuk mengekspresikan perasaannya tanpa ada tekanan. Ia mungkin menggunakan sentuhan lembut yang sesuai (jika dianggap nyaman dan tepat secara budaya), menjaga kontak mata yang hangat, dan menggunakan nada bicara yang menenangkan. Selain itu, Mbak Vana dapat berbagi pengalaman serupa (jika relevan dan tidak berlebihan) untuk menunjukkan pemahaman dan membangun koneksi, serta menekankan bahwa Santri K tidak

sendirian dalam переживания ini. Dengan validasi dan kehangatan ini, diharapkan Santri K merasa lebih diterima, aman, dan termotivasi untuk melanjutkan proses konseling tanpa dihantui rasa takut dan kecemasan yang berlebihan.

Pada tahap Consequences, saya membantu Santri K mengenali dampak emosional dan perilaku yang dialaminya akibat bullying dan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Secara emosional, Santri K merasakan ketakutan untuk pergi ke sekolah, kecemasan yang mendalam, depresi, rasa malu yang kuat, rendah diri, perasaan terisolasi, dan ketidakberdayaan. Dari segi perilaku, ia menunjukkan penolakan atau keengganan yang besar untuk bersekolah, sering menyendiri, menarik diri dari aktivitas sosial, penurunan partisipasi belajar, serta kemungkinan perubahan pola tidur dan makan. Sebagai konselor, tindakan saya meliputi memvalidasi perasaan Santri K, mengakui dan membenarkan emosi yang dirasakannya sebagai respons wajar terhadap bullying. Saya juga membantu Santri K memahami dampak perilaku menghindar, mendiskusikan konsekuensi jangka panjang dari menjauhi sekolah dan interaksi sosial, seperti isolasi dan ketinggalan pelajaran. Selain itu, saya mengeksplorasi hubungan pikiran-perasaan-perilaku, membantu Santri K melihat bagaimana keyakinan-keyakinan irasionalnya memicu emosi negatif yang begitu kuat.¹¹⁷

Berdasarkan wawancara diatas, bahwa Mbak Vana dengan penuh empati mengakui dan memvalidasi emosi Santri K akibat bullying (ketakutan, kecemasan, depresi, malu, rendah diri, isolasi, tidak berdaya), menjelaskan bahwa itu adalah respons wajar terhadap pengalaman traumatisnya. Untuk menciptakan suasana hangat dan mengurangi rasa takut serta cemas, Mbak Vana menunjukkan empati melalui bahasa verbal dan nonverbal, menciptakan ruang aman tanpa penghakiman, mungkin menggunakan sentuhan lembut (sesuai), menjaga kontak mata hangat, dan berbicara dengan nada

¹¹⁷ Wawancara Bersama Mbak Vana, Minggu, 22 Desember 2024

menenangkan, serta berbagi pengalaman serupa (jika relevan) untuk membangun koneksi dan menekankan bahwa Santri K tidak sendirian, sehingga ia merasa lebih diterima, aman, dan termotivasi melanjutkan konseling.

Pada Tahap *Disputing Irrational Belief*, Konselor menggunakan pertanyaan untuk membantu Santri K mempertanyakan keyakinan negatifnya: "Apakah tubuh kurus benar-benar membuatmu tidak berharga?" "Apakah semua orang di sekolah setuju dengan ejekan itu, atau hanya segelintir orang?" "Jika ada teman lain yang diejek, apakah kamu juga akan menganggapnya pantas disakiti?" "Apakah balas dendam akan membuatmu merasa lebih baik, atau justru memperburuk keadaan?". Mbak Vana secara aktif menantang keyakinan-keyakinan irasional Santri K yang mendasari keengganan masuk sekolah dan perilaku menarik dirinya. Fokus utama adalah membongkar logika di balik generalisasi negatif seperti *Semua orang di sekolah jahat* atau *Saya tidak akan pernah aman di sana*," serta mempertanyakan efektivitas jangka panjang dari menghindari sebagai mekanisme koping.

Mbak Vana menggunakan serangkaian pertanyaan yang dirancang untuk memicu pemikiran kritis Santri K, misalnya: *Apakah benar semua orang di sekolah pernah menyakitimu?*, *Bisakah kamu mengingat satu saja interaksi positif di sekolah?*, atau *Bagaimana perasaanmu setelah menghindari sekolah dalam jangka waktu yang*

lama? Apakah masalahnya benar-benar hilang?." Pertanyaan-pertanyaan ini diajukan dengan nada yang ingin tahu dan suportif, bukan menuduh, sehingga Santri K merasa diajak untuk bereksplorasi daripada dihakimi. Untuk menciptakan suasana nyaman dan mencairkan ketegangan selama proses *disputing*, Mbak Vana dapat menggunakan beberapa strategi. Ia bisa memulai sesi dengan percakapan ringan di luar topik utama untuk membangun koneksi dan rasa aman. Sese kali, Mbak Vana dapat menyisipkan humor yang lembut dan relevan (jika dirasa tepat dan sesuai dengan kepribadian Santri K) untuk mengurangi kecemasan. Selain itu, penggunaan analogi atau metafora yang mudah dipahami dapat membantu Santri K melihat keyakinan irasionalnya dari perspektif yang berbeda tanpa merasa terancam. Misalnya, Mbak Vana bisa menggunakan analogi tentang kacamata berwarna yang membuat semua hal terlihat gelap, padahal kenyataannya tidak demikian.

Mbak Vana juga perlu sangat memperhatikan bahasa tubuh dan nada bicaranya, memastikan ia terlihat rileks, terbuka, dan penuh perhatian. Memberikan jeda yang cukup bagi Santri K untuk merenungkan pertanyaan dan menyampaikan jawabannya juga penting. Selain itu, Mbak Vana dapat memvalidasi perasaan Santri K meskipun sedang menantang keyakinannya, menunjukkan bahwa ia memahami betapa sulitnya proses ini. Pujian atas keberanian Santri K dalam menghadapi pikiran-pikiran sulitnya juga dapat meningkatkan

kepercayaan diri dan keterbukaan. Dengan mengkombinasikan teknik *disputing* yang efektif dengan upaya aktif menciptakan suasana yang nyaman dan hangat, Mbak Vana membantu Santri K untuk secara bertahap melepaskan keyakinan irasionalnya dan membuka diri terhadap perspektif yang lebih realistis dan positif.

“Saya Memberi Pertanyaan pertama: Apakah logis bahwa seluruh sekolah adalah tempat yang berbahaya hanya karena ada beberapa orang yang melakukan bullying?, Saya memberi Pertanyaan kedua Apakah menghindari sekolah membuatmu merasa lebih baik dalam jangka panjang? Atau justru membuat masalah semakin besar?”¹¹⁸

Berdasarkan wawancara diatas, bahwa yang dilakukan Mbak Vana secara aktif menantang keyakinan irasional Santri K terkait keengganan bersekolah dan menarik diri dengan pertanyaan-pertanyaan yang memicu pemikiran kritis terhadap generalisasi negatif dan efektivitas menghindar. Untuk menciptakan suasana nyaman dan mencairkan ketegangan, Mbak Vana memulai dengan percakapan ringan, menyisipkan humor lembut (jika sesuai), menggunakan analogi sederhana, memperhatikan bahasa tubuh dan nada bicara yang rileks dan suportif, memberikan jeda untuk refleksi, memvalidasi perasaan Santri K, dan memuji keberaniannya. Kombinasi teknik *disputing* yang efektif dengan upaya menciptakan suasana hangat ini membantu Santri K secara bertahap melepaskan keyakinan irasional dan membuka diri pada perspektif yang lebih realistis.

¹¹⁸ Wawancara Bersama Mbak Vana, Minggu, 22 Desember 2024

Pada Tahap *Effect*, mengurangi kecemasan berlebihan saat di sekolah. Membangun strategi coping (misal: melapor ke guru/orang tua, memblokir pelaku cyberbullying). Meningkatkan self-esteem melalui afirmasi positif. Mbak Vana secara aktif membantu Santri K mengembangkan keyakinan-keyakinan rasional dan adaptif yang akan menggantikan keyakinan irasional yang sebelumnya diidentifikasi dan dibantah. Fokus utama adalah membangun perspektif yang lebih realistis dan positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan kemampuan mengatasi tantangan, khususnya terkait dengan situasi sekolah dan interaksi sosial.

Mbak Vana membantu Santri K untuk menerima dirinya apa adanya, termasuk mengakui bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Ia mungkin menggunakan teknik seperti *self-compassion exercises* untuk membantu Santri K bersikap lebih lembut dan menerima diri sendiri, mengurangi tekanan untuk menjadi sempurna atau selalu disukai oleh semua orang. Selama keseluruhan Tahap *Effect*, Mbak Vana terus menciptakan suasana yang nyaman dan penuh keakraban. Ia mempertahankan sikap empati, mendengarkan dengan penuh perhatian, dan memberikan validasi terhadap setiap perasaan Santri K.

Humor yang lembut dan relevan mungkin sesekali digunakan untuk mencairkan suasana dan membangun kedekatan. Mbak Vana juga secara aktif memberikan dukungan dan penguatan positif atas

setiap kemajuan yang dicapai Santri K, sekecil apapun itu. Pujian yang spesifik dan tulus atas keberanian, ketekunan, dan upaya Santri K dalam menghadapi ketakutannya akan sangat memotivasi. Keberhasilan sesi konseling pada tahap ini dapat dilihat dari beberapa indikator. Santri K mulai menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang keyakinan rasional dan mampu mengidentifikasi perbedaannya dengan keyakinan irasional sebelumnya. Ia mungkin mulai menunjukkan minat atau keberanian untuk mengambil langkah-langkah kecil dalam berinteraksi sosial atau kembali ke lingkungan sekolah.

Berkurangnya tingkat kecemasan dan ketakutan yang diungkapkan Santri K, serta meningkatnya ekspresi emosi positif dan harapan, juga menjadi tanda kemajuan. Selain itu, semakin terjalinnya hubungan yang kuat dan saling percaya antara Mbak Vana dan Santri K, yang ditandai dengan keterbukaan dan partisipasi aktif Santri K dalam sesi, menunjukkan keberhasilan dalam menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung proses pemulihan. Dengan dukungan Mbak Vana yang berkelanjutan, Santri K diharapkan semakin berdaya untuk mengatasi dampak bullying dan membangun kembali kehidupan sosial dan akademiknya.

saya berfokus untuk membantu Santri K menginternalisasi keyakinan-keyakinan rasional yang telah kami kembangkan bersama, mendorongnya untuk terus mengulang dan memperkuat pemikiran-pemikiran yang lebih adaptif ini. Selain itu, mengingat isolasi sosial yang dialaminya, saya secara bertahap mendorongnya untuk membangun kembali keterlibatan sosial, dimulai dari interaksi dengan

orang-orang yang paling dipercayainya, dengan tujuan untuk mengurangi rasa takut dan kecemasannya dalam berinteraksi. Proses penerimaan diri juga menjadi fokus penting, di mana saya membantu Santri K menerima dirinya apa adanya, terlepas dari bentuk tubuhnya, dan menekankan bahwa nilai dirinya sebagai individu tidak ditentukan oleh penampilan fisik maupun perkataan orang lain. Selama keseluruhan proses ini, saya senantiasa memberikan dukungan yang berkelanjutan, memvalidasi setiap perasaannya, dan memberikan penguatan positif atas setiap kemajuan yang berhasil dicapainya, sekecil apapun itu, untuk membangun rasa percaya diri dan memotivasi perubahan yang positif.¹¹⁹

Dari wawancara di atas Bersama mbak vana sebagai konselor pendampingnya santri korban bullying dapat di ketahui bahwa Melalui proses konseling REBT yang komprehensif dan bertahap ini, mbak vana berupaya membantu Santri K mengatasi dampak *bullying* yang mendalam, termasuk fobia sekolah dan penarikan diri, serta mengurangi keluhan fisik yang mungkin terkait dengan stres emosional. Mbak vana mempunyai tujuannya untuk memberdayakan Santri K agar dapat kembali berinteraksi dengan lingkungan sekolah dan sosial secara positif, membangun rasa percaya diri, dan mengembangkan strategi koping yang efektif untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Mbak Vana aktif membantu Santri K mengembangkan keyakinan rasional dan adaptif menggantikan keyakinan irasional, membangun perspektif realistis dan positif tentang diri, orang lain, dan kemampuan mengatasi masalah, terutama terkait sekolah dan interaksi sosial. Mbak Vana membantu penerimaan diri melalui teknik *self-*

¹¹⁹ Wawancara Bersama Mbak Vana, Minggu, 22 Desember 2024

compassion. Suasana nyaman dan akrab terus diciptakan dengan empati, perhatian, validasi, dan humor lembut. Dukungan dan penguatan positif diberikan atas setiap kemajuan. Keberhasilan terlihat dari pemahaman keyakinan rasional, minat berinteraksi sosial/kembali ke sekolah, berkurangnya kecemasan/ketakutan, meningkatnya emosi positif/harapan, serta hubungan saling percaya yang kuat, memberdayakan Santri K mengatasi dampak bullying dan membangun kembali kehidupan sosial/akademiknya.

d. Santri A

Dalam sesi konseling dengan santri A, Dipaksa teman (R) menonton video porno melalui pinjaman HP. Dilaporkan ke orang tua lalu dipukuli oleh orang tuanya, dipermalukan di depan umum, *bullying* Lanjutan: Dijuluki "pecandu porno" oleh teman sekolah, dampak Sosial: Dikucilkan, reputasi rusak di lingkungan rumah dan sekolah. Santri A ini mengalami bullying waktu kelas 3 sd dan mendapatkan pendampingan, hasilnya: Sebelumnya, setiap kali mereka bilang "pecandu video porno" atau saya lewat di depannya, rasanya campur aduk: sedih, marah, malu sekali, dan langsung diam saja. Saya merasa semua orang percaya fitnah itu, padahal saya tahu itu tidak benar. Pikiran saya cuma, "Kenapa saya difitnah? Kenapa saya yang harus tanggung malu?" Itu membuat saya jadi malas ke sekolah, maunya menyendiri saja, dan tidak percaya lagi sama teman-teman. Rasanya malu sekali sampai mau menunduk terus. Tapi setelah bicara sama Mbak Vana, saya jadi lebih lega. Mbak

Vana bilang kalau fitnah itu bukan kebenaran tentang saya, tapi tentang orang yang menyebarkan. Saya jadi sadar kalau saya tidak perlu menanggung malu untuk sesuatu yang tidak saya lakukan. Mbak Vana juga bilang perasaan malu itu wajar, tapi saya punya pilihan untuk tidak membiarkan rasa malu itu mengendalikan hidup saya. Saya belajar untuk tidak diam saja kalau difitnah, tapi juga tidak perlu balas dendam. Sekarang, kalau ada yang mengejek lagi, saya masih merasa tidak enak, tapi rasa malunya tidak sebesar dulu. Saya tidak lagi menunduk. Saya jadi bisa berpikir, "Itu fitnah, bukan saya." Saya tidak lagi malas sekolah. Saya juga jadi lebih berani cerita sama saudara saya kalau ada apa-apa. Sekarang saya merasa lebih kuat, kak. Saya tahu saya tidak salah, dan itu yang terpenting.

langkah awal Mbak Vana adalah mendorong penerimaan diri yang rasional, menekankan bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh perkataan negatif orang lain dan ia berhak merasa baik tentang dirinya. Selanjutnya, untuk mencairkan suasana, Mbak Vana menyambut santri A dengan hangat dan penuh empati, mendengarkan aktif tanpa menghakimi, serta menciptakan ruang yang aman untuk berbagi.

Guna membangun keterhubungan dan memberikan perspektif baru, Mbak Vana secara bijak berbagi pengalaman pribadinya yang relevan dengan perasaan tidak nyaman akibat perkataan teman, menunjukkan bahwa kesulitan serupa dapat diatasi. Sikap Mbak Vana

yang penuh perhatian, penggunaan bahasa yang mudah dipahami, sesekali menyelipkan humor ringan, menunjukkan minat pada hal lain yang disukai santri A, memberikan pujian yang tulus atas keberaniannya, dan menyediakan waktu yang cukup dalam sesi, bertujuan untuk menumbuhkan keakraban dan membuat santri A merasa nyaman serta menikmati proses konseling. Dengan demikian, santri A diharapkan merasa didukung, dipahami, dan termotivasi untuk mengatasi dampak bullying, menerima dirinya, serta perlahan membangun kembali kepercayaan diri dan relasinya dengan orang lain.¹²⁰

*langkah pertama yang saya ambil adalah membangun kepercayaan dan validasi dengan sangat hati-hati. Saya menciptakan hubungan yang penuh empati dan tanpa menghakimi, di mana validasi atas perasaan Santri A terkait ketidakadilan fitnah dan rasa sakit akibat bullying menjadi prioritas utama. Langkah kedua, saya berupaya memahami kronologi dan detail fitnah secara menyeluruh, termasuk bagaimana fitnah itu muncul, siapa saja yang terlibat dalam penyebarannya, dan bagaimana reaksi lingkungan rumah terhadap fitnah tersebut. Selanjutnya, saya mengidentifikasi pemicu emosional, membantu Santri A mengenali situasi, pikiran, atau interaksi spesifik yang memicu rasa malu, marah, takut, dan hilangnya kepercayaan. Langkah terakhir, saya mengeksplorasi dampak pada kepercayaan, berdiskusi bersama Santri A mengenai bagaimana pengalaman difitnah dan di-bully telah merusak kepercayaannya terhadap teman-teman dan mungkin orang lain di sekitarnya.*¹²¹

Berdasarkan wawancara diatas, Mbak Vana fokus pada penerimaan diri rasional santri A, menegaskan bahwa harga dirinya tidak ditentukan oleh perkataan negatif dan ia berhak merasa baik. Untuk membangun suasana yang nyaman, Mbak Vana menyambut

¹²⁰ Hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan mbak Vana, Minggu 22 Desember 2024

¹²¹ Wawancara Bersama Mbak Vana, Minggu, 22 Desember 2024

dengan hangat, mendengarkan aktif, dan menciptakan ruang aman. Ia berbagi pengalaman pribadi yang relevan untuk membangun keterhubungan dan harapan. Sikap penuh perhatian, bahasa yang mudah dipahami, humor ringan, minat pada hal lain, pujian tulus, dan waktu yang cukup bertujuan menumbuhkan keakraban dan kenyamanan. Dengan demikian, santri A diharapkan merasa didukung, termotivasi mengatasi dampak bullying, menerima diri, serta membangun kembali kepercayaan diri dan relasi.

Memasuki tahap *belief*, Mbak Vana membantu mengidentifikasi: "Aku orang jahat karena pernah lihat video itu." "Semua orang pasti menganggap aku tidak sopan." "Aku tidak bisa percaya siapa pun lagi, termasuk teman dekat." "Ini semua salahku; aku seharusnya tidak meminjamkan HP." Setelah berhasil membangun kehangatan dan kenyamanan, Mbak Vana secara bertahap membimbing santri A untuk membangun kembali kepercayaan yang realistis terhadap orang lain. Proses ini dimulai dengan membantu santri A memahami bahwa kepercayaan bukanlah konsep hitam-putih, melainkan sebuah spektrum dengan berbagai tingkatan.

Mbak Vana menjelaskan bahwa tidak semua orang memiliki niat yang sama, dan penting untuk bisa membedakan individu yang berpotensi dapat dipercaya dari mereka yang mungkin tidak. Ia menekankan bahwa pengalaman buruk di masa lalu tidak berarti semua orang akan mengecewakannya. Untuk menumbuhkan kembali

rasa percaya, Mbak Vana mendorong santri A untuk memulai dengan membangun kepercayaan secara bertahap melalui interaksi kecil dan positif dengan orang-orang di sekitarnya. Ia mungkin menyarankan untuk mengamati perilaku orang lain dari waktu ke waktu sebelum memberikan kepercayaan yang lebih besar. Selama tahapan ini, Mbak Vana terus menciptakan suasana yang mendukung dan aman, memastikan santri A merasa nyaman dan tidak lagi terbebani oleh kemurungan. Ia memberikan dukungan dan validasi atas setiap kemajuan kecil yang ditunjukkan santri A dalam membuka diri dan membangun kembali keyakinan positif terhadap hubungan interpersonal.

pada tahap Belief, saya berfokus pada keyakinan-keyakinan irasional Santri A yang muncul akibat fitnah dan bullying. Terkait dengan diri, saya membantu Santri A mengidentifikasi keyakinan negatifnya akibat sebutan "pecandu video porno" yang tidak benar, melalui pertanyaan kunci seperti, "Apa yang kamu pikirkan tentang dirimu sendiri ketika orang lain menyebutmu seperti itu?" dan "Mengapa sebutan itu membuatmu merasa sangat malu padahal itu bukan kamu?" Untuk mengungkap trust issue, saya mengidentifikasi generalisasi negatif tentang orang lain dengan pertanyaan seperti, "Apakah benar bahwa semua orang di lingkungan rumahmu ini tidak bisa dipercaya?" dan "Apakah tidak ada satu pun orang yang kamu rasa bisa mengerti atau mendukungmu?" Terakhir, untuk menganalisis keyakinan terkait fobia sekolah, saya mencari tahu ketakutan terbesarnya jika kembali ke sekolah, apakah itu ejekan lanjutan, pengucilan, atau konsekuensi lainnya. Melalui proses ini, saya berupaya memahami akar keyakinan irasional yang mendasari emosi dan perilakunya."¹²²

¹²² Wawancara Bersama Mbak Vana, Minggu, 22 Desember 2024

Berdasarkan wawancara diatas, Mbak Vana Setelah terciptanya kehangatan dan kenyamanan, Mbak Vana membimbing santri A membangun kembali kepercayaan realistis pada orang lain. Ia menjelaskan bahwa kepercayaan bertingkat dan penting membedakan individu yang dapat dipercaya. Pengalaman buruk tidak berarti semua orang akan mengecewakan. Mbak Vana mendorong pembangunan kepercayaan bertahap melalui interaksi kecil dan positif, menyarankan pengamatan perilaku sebelum memberikan kepercayaan lebih besar. Selama proses ini, suasana tetap mendukung dan aman, memastikan santri A nyaman dan tidak murung. Dukungan dan validasi diberikan atas setiap kemajuan dalam membuka diri dan membangun keyakinan positif terhadap hubungan.

Melanjutkan sesi konseling ke tahap *Consequences*, dampak emosional dan perilaku santri A, Emosi: Malu, bersalah, takut, dendam. Perilaku: menutup diri, menghindari interaksi social, sulit konsentrasi di sekolah. Mbak Vana membantu santri A mengembangkan pandangan yang lebih seimbang dan aman terhadap lingkungan sekolah. Ia berupaya menggeser persepsi sekolah yang mungkin saat ini didominasi oleh pengalaman *bullying*, menjadi tempat yang juga menawarkan kesempatan untuk belajar, berinteraksi dengan teman-teman yang suportif, dan mendapatkan bantuan dari pihak sekolah.

Mbak Vana mengajak santri A untuk melihat sekolah tidak hanya sebagai sumber ketakutan, tetapi juga sebagai lingkungan yang memiliki potensi positif. Untuk memfasilitasi hal ini, Mbak Vana bersama santri A merencanakan langkah-langkah bertahap untuk kembali berinteraksi di lingkungan sekolah dengan perasaan yang lebih aman. Rencana ini mungkin mencakup identifikasi area atau situasi yang terasa lebih nyaman, strategi menghadapi potensi interaksi negatif, dan cara mencari dukungan jika dibutuhkan. Agar proses ini tidak terasa membosankan atau memberatkan, Mbak Vana secara strategis menyelingi percakapan dengan canda tawa ringan yang relevan dan tidak menyinggung.

Humor digunakan sebagai alat untuk mencairkan ketegangan, membangun suasana yang lebih rileks, dan menjaga motivasi santri A selama sesi konseling. Dengan demikian, santri A tidak hanya mengembangkan pandangan yang lebih positif tentang sekolah, tetapi juga merasa lebih *enjoy* dan termotivasi dalam menyusun rencana untuk kembali berinteraksi dengan lingkungannya.

Pada tahap Consequences, saya membantu Santri A mengenali dampak emosional dan perilaku yang dialaminya akibat fitnah dan bullying. Secara emosional, ia merasakan rasa malu yang mendalam, marah, sedih, takut (hingga fobia sekolah), cemas, merasa dikhianati, mengalami trust issue yang membuatnya sulit percaya pada orang lain, serta rendah diri. Dari segi perilaku, Santri A menunjukkan penolakan atau keengganan yang kuat untuk bersekolah, sering menyendiri, menarik diri dari interaksi sosial, menjadi lebih tertutup dan tidak komunikatif, serta kemungkinan mengalami kesulitan tidur atau perubahan nafsu makan. Sebagai konselor, tindakan saya meliputi memvalidasi emosi dan dampak, mengakui dan membenarkan semua perasaan yang dirasakan Santri A, serta menjelaskan

bagaimana fitnah dan bullying dapat menyebabkan dampak emosional yang mendalam dan memicu trust issue. Saya juga membantu Santri A memahami dampak penarikan diri, mendiskusikan bagaimana menghindari dari sekolah dan interaksi sosial justru dapat memperburuk perasaannya dan menghambat proses pemulihan. Selain itu, saya mengeksplorasi hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, membantu Santri A melihat bagaimana keyakinan-keyakinan irasionalnya memicu emosi negatif yang intens, yang pada gilirannya mendorong perilaku menghindari dan kesulitan dalam mempercayai orang lain.¹²³

Berdasarkan wawancara diatas, Mbak Vana membantu santri A melihat sekolah secara lebih seimbang, tidak hanya sebagai tempat *bullying* tetapi juga untuk belajar, bertemu teman suportif, dan mendapat bantuan. Mereka bersama-sama merencanakan langkah bertahap untuk kembali ke sekolah dengan rasa aman, mengidentifikasi area nyaman, strategi menghadapi interaksi negatif, dan cara mencari dukungan. Mbak Vana menyelengi sesi dengan canda tawa ringan agar santri A tidak bosan dan lebih termotivasi dalam menyusun rencana serta mengembangkan pandangan positif terhadap sekolah.

Memasuki tahap *Disputing*, Mbak Vana secara aktif memberikan penguatan positif yang berkelanjutan atas setiap kemajuan yang berhasil diraih santri A. Penguatan ini tidak hanya berfokus pada keberhasilan besar, tetapi juga pada langkah-langkah kecil yang menunjukkan keberanian santri A dalam mengatasi rasa takut, membangun kembali kepercayaan diri, dan mulai berinteraksi secara positif di lingkungan sekolah. Mbak Vana secara verbal

¹²³ Wawancara Bersama Mbak Vana, Minggu, 22 Desember 2024

mengakui dan menghargai setiap upaya santri A, sekecil apapun itu, untuk keluar dari zona nyamannya dan menghadapi situasi yang sebelumnya membuatnya cemas. Melalui penguatan yang konsisten ini, Mbak Vana membantu santri A untuk melihat dirinya sebagai individu yang mampu mengatasi kesulitan dan tumbuh menjadi lebih kuat dari sebelumnya. Selain itu, dalam tahap ini, Mbak Vana secara khusus berupaya untuk mengatasi *trust issue* yang dialami santri A. Ia terus membangun hubungan baik yang didasari oleh rasa saling percaya dan keterbukaan dalam sesi konseling.

Sikap Mbak Vana yang konsisten, empatik, dan suportif secara bertahap membantu santri A untuk merasa lebih aman dan percaya pada orang lain. Suasana konseling yang tetap *enjoy* dan positif diciptakan melalui interaksi yang hangat dan responsif dari Mbak Vana, sehingga santri A merasa nyaman untuk terus berbagi dan mengeksplorasi perasaannya tanpa rasa takut. Dengan demikian, tahap *Disputing* ini tidak hanya memperkuat kemajuan yang telah dicapai, tetapi juga secara aktif membangun kembali kepercayaan diri santri A, mengatasi *trust issue*, dan memelihara hubungan terapeutik yang positif dan menyenangkan.

saya mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang направлены на раскрытие ketidaklogisan pemikirannya. Terkait rasa malu, saya bertanya, 'Apakah logis bahwa kamu menjadi 'kotor' hanya karena orang lain mengatakan sesuatu yang tidak benar tentangmu?' dan 'Apakah merasa malu dan bersalah (padahal tidak bersalah) membantumu merasa lebih baik atau mengatasi situasi ini?'" Untuk mengatasi fobia sekolahnya, saya menganalisis ketakutannya dengan pertanyaan, 'Apa hal terburuk yang kamu bayangkan akan terjadi jika

kamu kembali ke sekolah?"dan Seberapa besar kemungkinan hal itu benar-benar terjadi?" Selanjutnya, saya menawarkan pendekatan bertahap untuk menghadapi ketakutan tersebut dengan bertanya, Bisakah kita menghadapi ketakutan ini langkah demi langkah, daripada menghindarinya sepenuhnya?".¹²⁴

Mbak Vana terus memberikan penguatan positif atas setiap kemajuan santri A dalam mengatasi rasa takut, membangun kepercayaan diri, dan berinteraksi di sekolah. Ia menghargai setiap upaya kecil santri A, membantunya melihat diri sebagai individu yang lebih kuat. Mbak Vana juga fokus mengatasi *trust issue* dengan membangun hubungan baik yang didasari kepercayaan dan keterbukaan. Suasana konseling tetap *enjoy* dan positif, membuat santri A nyaman berbagi dan mengeksplorasi perasaannya, sehingga memperkuat kemajuan, membangun kembali kepercayaan diri, mengatasi *trust issue*, dan memelihara hubungan terapeutik yang positif.

Pada tahap terakhir ini, Mbak Vana sebagai konselor berfokus pada pengembangan keyakinan rasional yang lebih kokoh dalam diri santri A. Tujuannya adalah untuk membangun kembali kepercayaan yang realistis terhadap lingkungan sosialnya, secara signifikan mengurangi rasa malu akibat *bullying* yang dialaminya, dan mengatasi rasa takut untuk kembali berinteraksi secara aktif di sekolah. Keberhasilan Mbak Vana dalam sesi-sesi konseling sebelumnya telah membantu santri A menjadi lebih baik dan memiliki potensi untuk

¹²⁴ Wawancara Bersama Mbak Vana, Minggu, 22 Desember 2024

terus berkembang. Dalam tahap ini, Mbak Vana membimbing santri A untuk melihat masa lalu sebagai pelajaran yang berharga tanpa terus terbebani olehnya, membantu santri A melepaskan diri dari emosi negatif yang terkait dengan kejadian *bullying*.

Proses ini mendorong santri A untuk berpikir lebih rasional dan logis dalam menyikapi situasi sosial, tidak lagi mudah terpengaruh oleh perkataan negatif atau ketakutan yang tidak berdasar. Mbak Vana secara konsisten memberikan semangat dan dukungan penuh kepada santri A, memotivasi untuk terus melangkah maju dan mengaplikasikan keyakinan-keyakinan rasional yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan ini membantu santri A merasa lebih percaya diri dan berani menghadapi tantangan di masa depan, serta mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai selama proses konseling. Dengan demikian, tahap terakhir ini menjadi fondasi yang kuat bagi kesejahteraan psikologis jangka panjang santri A, memungkinkannya untuk kembali berinteraksi di lingkungan sekolah dan sosial dengan rasa percaya diri, tanpa dihantui rasa malu atau ketakutan berlebihan.

Langkah pertama saya mendorong penerimaan diri yang rasional: saya membantu Santri A untuk memahami bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh perkataan orang lain, terutama perkataan yang tidak benar. Tekankan bahwa ia berhak untuk merasa baik tentang dirinya sendiri. Langkah ke dua saya membangun kepercayaan yang realistis: saya membantu Santri A untuk memahami bahwa tidak semua orang bisa dipercaya sepenuhnya, tetapi ada tingkatan kepercayaan dan ada orang-orang yang layak dipercaya. Dorong untuk membangun kepercayaan secara bertahap berdasarkan pengalaman nyata. Langkah ke tiga saya mengembangkan pandangan

*yang lebih aman tentang Sekolah: saya membantu Santri A untuk melihat sekolah tidak hanya sebagai tempat bullying, tetapi juga sebagai tempat belajar, bertemu teman (yang mungkin mendukung), dan mendapatkan bantuan dari pihak sekolah. Rencanakan langkah-langkah bertahap untuk kembali ke sekolah dengan rasa aman yang lebih besar. Langkah yang terakhir saya memberikan penguatan positif: yang saya lakukan saya Terus berikan dukungan dan penguatan positif atas setiap kemajuan yang dicapai Santri A dalam mengatasi rasa takut, membangun kembali kepercayaan, dan berinteraksi dengan lingkungan sekolah.*¹²⁵

Dari wawancara di atas Bersama mbak vana sebagai konselor bisa di ketahui bahwa melalui proses konseling REBT yang fokus pada identifikasi dan perubahan keyakinan irrasional yang mendasari *trust issue* dan enggan masuk sekolah, mbak vana sangat berupaya memberdayakan Santri A untuk mengatasi dampak negatif *bullying* dan fitnah. Dalam proses konseling yang dilakukan mbak vana memiliki tujuannya untuk membantu Santri A membangun kembali kepercayaan yang realistis, mengurangi rasa takut untuk kembali ke sekolah, memulihkan harga diri, dan berani untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Mbak Vana membimbingnya melihat masa lalu sebagai pelajaran, melepaskan emosi negatif, dan berpikir lebih rasional. Dengan semangat dan dukungan terus-menerus, santri A termotivasi untuk maju dan menerapkan keyakinan rasional, merasa lebih percaya diri menghadapi tantangan, serta mempertahankan perubahan positif demi kesejahteraan psikologis jangka panjang dan interaksi sosial yang lebih baik.

¹²⁵ Wawancara Bersama Mbak Vana, Minggu, 22 Desember 2024

C. Hasil Pembahasan Temuan

1. Bentuk-bentuk perilaku bullying yang dialami santri TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso

Berdasarkan data yang peneliti dapatkan bahwa santri TPQ EL MALYAQI mengalami *bullying* secara fisik, verbal, emosional maupun *cyber bullying*. Dan permasalahan Tindakan *bullying* tersebut di dapatkan dilingkungan sekolahnya oleh kalangan teman sebayanya yang mempunyai sifat agresif dan beranggapan kalo dirinya mempunyai kekuasaan tinggi di lingkungan sekolahnya sehingga semena-mena terhadap temannya. Dan Tindakan *bullying* tersebut diperbuat secara sengaja oleh teman sebayanya yang dilakukan secara berulang-ulang kali tanpa berhenti secara fisik maupun mental. Tindakan hal itu yang mengganggu dan mengacaukan kehidupan santri EL MALYAQI untuk berkelanjutan dengan tujuan menyakiti, merendahkan, menghina, mengejek secara kasar dan terus-menerus, dan mempermalukan korban *bullying*. Apapun bentuk *bullying* pasti memiliki dampak yang buruk bagi korban *bullying*.

a. Santri D

Berdasarkan hasil penelitian korban Tindakan *bullying* yang dialami santri D dengan *bullying* verbal yang terus-menerus, berupa ejekan yang menyakitkan hati dan mental seperti "gendut," "item," dan "lelet," serta dijadikan bahan lelucon oleh teman sebaya setiap hari, menunjukkan adanya dinamika kekuasaan dan ketidakseimbangan

dalam lingkungan sekolah. Dampak yang dialami santri D, hingga berhenti sekolah selama satu tahun dan kesulitan fokus belajar.

Pemaparan temuan diatas selaras dengan pernyataan Ken Rigby bahwasannya *bullying* itu sebuah Hasrat untuk menyakiti, dan Hasrat tersebut bisa diliat oleh sebuah aksi yang menyebabkan korban menderita. Aksi *bullying* ini merugikan korban hingga memperngaruhi psikisnya. Dan para ahli menyatakan bahwa *bullying* mungkin merupakan bentuk agresivitas antarsiswa yang memiliki dampak paling negatif bagi korbannya. Hal ini dikarenakan adanya ketidakseimbangan kekuasaan dimana pelaku yang berasal dari kalangan siswa yang beranggapan memiliki kekuasaan yang tinggi di kalangan sekolah, dan melakukan tindakan tertentu kepada korbannya. Dimana korban yang tak berdaya tidak mampu melakukan perlawanan.¹²⁶

Dampak pada Korban, menurut Coloroso sangat menekankan dampak jangka panjang *bullying* terhadap kesejahteraan fisik, emosional, sosial, dan akademik korban. Pengalaman santri D yang mengalami trauma hingga enggan bersekolah selama satu tahun, kesulitan berkonsentrasi, dan merasa lingkungan sekolah sebagai tempat yang menakutkan adalah contoh nyata dari dampak serius yang diidentifikasi oleh Coloroso. Korban *bullying* seringkali mengalami penurunan harga diri, masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan

¹²⁶ Ponny Retno Astuti, *Meredam Bullying*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2008). h. 16

depresi, kesulitan dalam membangun kepercayaan, dan penurunan prestasi akademik.¹²⁷

b. Santri M

Berdasarkan hasil penelitian korban Tindakan *bullying* yang dialami santri M menunjukkan adanya kombinasi *bullying* verbal ("sok pintar," "jelek") dan fisik (cubitan, pukulan tanpa sebab, dorongan, cakaran) yang dilakukan oleh teman-temannya. Perilaku *bullying* ini terjadi berulang kali dan berdampak sangat signifikan pada kesejahteraan fisik dan psikologis santri M, hingga menyebabkan penurunan prestasi akademik, menarik diri dari interaksi sosial, keinginan untuk pindah sekolah, dan bahkan munculnya pikiran untuk mengakhiri hidupnya.

Pemaparan temuan diatas selaras dengan pernyataan Ken Rigby bahwasannya *bullying* itu sebuah Hasrat untuk menyakiti, dan Hasrat tersebut bisa diliat oleh sebuah aksi yang menyebabkan korban menderita. Aksi *bullying* ini merugikan korban hingga memengaruhi psikisnya. Santri M jelas berada dalam posisi korban *bullying*. Pengalaman menerima ejekan yang merendahkan, serangan fisik yang menyakitkan dan tanpa alasan, serta perasaan tidak berdaya untuk menghentikannya, sesuai dengan karakteristik korban dalam teori Ken Rigby. Dampak yang dialami santri M, seperti penurunan citra diri, penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, dan munculnya pikiran

¹²⁷ Coloros, B. Stop Bullying (Memutuskan rantai kekerasan anak dari prasekolah hingga SMU). Jakarta: Serambi Ilmu Semesta (2023).

untuk bunuh diri, menunjukkan betapa beratnya beban psikologis yang ditanggung korban bullying.¹²⁸

Dampak pada kesehatan mental, *Bullying* yang dialami santri M secara jelas berdampak negatif pada kesehatan mentalnya. Perasaan citra diri yang jatuh, keinginan untuk menyendiri, perasaan tidak berharga, sering sakit (yang bisa jadi psychosomatic), dan bahkan munculnya pikiran untuk bunuh diri adalah indikasi gangguan kesehatan mental yang serius akibat bullying. Penulis SEJIWA menekankan pentingnya pencegahan dan intervensi dini terhadap masalah kesehatan mental, terutama pada anak dan remaja yang rentan terhadap dampak negatif lingkungan sosial.¹²⁹

c. Santri K

Berdasarkan hasil penelitian korban Tindakan bullying yang dialami oleh santri K ini melibatkan bullying verbal (ejekan fisik seperti "kurus kaya kayu lidi" dan ejekan yang menyangkut orang tua) serta cyberbullying (foto dijadikan stiker lelucon). Selain itu, terdapat juga unsur peminggiran sosial (tidak ditemani, dijauhi saat berkumpul) dan eksploitasi (sering disuruh-suruh). Dampak yang dialami santri K meliputi menarik diri secara sosial, enggan masuk sekolah karena malu

¹²⁸ Ponny Retno Astuti, *Meredam Bullying*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2008). h. 16

¹²⁹ Penulis Sejiwa. *Bullying (Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak)*, (Jakarta: Gramedia. 2008) h. 9-10

dan takut, kecemasan fisik (keringat dingin), dan munculnya keinginan untuk balas dendam.

Pemaparan temuan diatas selaras dengan pernyataan Ken Rigby bahwasannya *bullying* itu sebuah Hasrat untuk menyakiti, Ejekan yang merendahkan fisik dan keluarga, penyebaran foto sebagai bahan lelucon di dunia maya, pengucilan sosial, dan pemaksaan untuk melakukan perintah teman-teman menunjukkan adanya perlakuan negatif yang berulang dan bertujuan untuk menyakiti dan merendahkan santri K. Reaksi santri K berupa menarik diri, enggan bersekolah, dan mengalami kecemasan fisik adalah respons umum korban bullying yang merasa tidak aman dan terancam di lingkungan sosialnya. Munculnya keinginan untuk balas dendam juga merupakan indikasi dari rasa frustrasi dan ketidakberdayaan yang dialami korban.

Hal ini selaras dengan penelitian Ella Zain Zakiyah dkk pada jurnal yang berjudul Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying, dalam jurnal tersebut menjelaskan bahwa korban bullying merasakan emosi, seperti perasaan dendam, marah, tertekan, takut, malu, sedih, tidak nyaman dan terancam serta merasa tidak mampu untuk mengatasi permasalahan yang di alami. Dalam jangka waktu Panjang, emosi tersebut akan menimbulkan perasaan rendah diri

karena merasa dirinya tidak berharga dilingkungan. Korban bullying memiliki penyesuaian social yang buruk.¹³⁰

d. Santri A

berdasarkan hasil penelitian korban Tindakan bullying yang dialami oleh santri A ini unik karena bullying yang dialaminya tidak secara langsung dilakukan oleh teman-temannya, melainkan merupakan konsekuensi dari tindakan temannya (R) dan respons dari keluarga serta lingkungan sosialnya. Namun, ejekan verbal "pecandu video porno" dari teman-temannya di sekolah jelas merupakan bentuk bullying. Dampak yang dialami santri A sangat signifikan, termasuk trust issue, kesulitan mempercayai orang lain, kekhawatiran akan perlakuan buruk, dan menarik diri dari sosialisasi.

Pemaparan temuan diatas selaras dengan pernyataan Olweus bahwa bullying Tindakan atau perilaku yang disengaja yang dilakukan oleh sekelompok atau seseorang yang berulang kali dan dari waktu ke waktu kepada seseorang korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya dengan mudah atau sebagai penyalahgunaan kekuasaan atau kekuatan sistematis.¹³¹ Meskipun santri A sendiri tidak melakukan tindakan agresif, ia menjadi target dari perilaku agresif verbal ("pecandu video porno") oleh teman-temannya di sekolah. Perilaku mengejek ini kemungkinan besar disengaja untuk merendahkan dan menyakiti santri

A. Tindakan R yang menyalahgunakan kepercayaan dan memaksa santri

¹³⁰ Ela Zain Zakiyah dkk, Faktor Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying, Jurnal Penelitian & PPM Vol 4, No: 2, Juli 2017, h. 129-389.

¹³¹ Olweus, D. *Bullying at School*. Australia: Blackwell publishing (2004).

A menonton video juga merupakan perilaku yang merugikan dan disengaja.

Dampak lain yang dialami oleh korban *bullying* adalah mengalami berbagai macam gangguan meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah, dimana korban akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, tidak berharga, penyesuaian sosial yang buruk dimana korban merasa takut ke sekolah bahkan tidak mau sekolah, menarik diri dari pergaulan, prestasi akademik yang menurun akibat hilangnya konsentrasi belajar, bahkan yang lebih parah berkeinginan untuk bunuh diri daripada harus menghadapi tekanan-tekanan berupa hinaan dan hukuman.

Hasil penelitian para ahli, antara lain oleh Rigby, *bullying* yang banyak dilakukan di sekolah pada umumnya mempunyai tiga karakteristik yang terintegrasi sebagai berikut:

1. Ada perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korbanya.
2. Tindakan itu dilakukan secara tidak seimbang sehingga menimbulkan perasaan tertekan korban.
3. Perilaku itu dilakukan secara berulang atau terus menerus.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *bullying* memiliki tiga karakteristik, seperti perilaku yang agresif untuk menyakiti korban, tindakan yang tidak seimbang sehingga korban menjadi tertekan dan stress, dan juga penindasan itu dilakukan secara

terus menerus dalam jangka waktu yang pendek dan jangka waktu Panjang.¹³²

2. Pendampingan Korban *Bullying* Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Pada Santri TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses pendampingan terhadap korban *bullying* melalui *pendekatan rational emotive behaviour therapy* pada santri TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso. Fokus utamanya adalah bagaimana teknik *rational emotive behaviour therapy* dapat membantu santri korban *bullying* mengelola emosi negative, membentuk pola pikir yang lebih rasional, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi di lingkungannya. Pendampingan menggunakan pendekatan REBT terbukti efektif dalam membantu korban *bullying* di TPQ El Malyaqui. Pendekatan ini mampu menarget langsung akar masalah yaitu pola pikir irasional yang timbul sebagai dampak dari perlakuan *bullying*.

a. Santri D

Berdasarkan hasil peneliti Bersama Mbak Vana telah mengikuti langkah-langkah kunci dalam model A-B-C-D-E, dengan fokus pada identifikasi keyakinan irasional yang mendasari reaksi emosional dan perilaku tidak cocok untuk santri D. Teknik disputing yang digunakan bertujuan untuk menantang validitas dan kegunaan keyakinan-keyakinan tersebut, dan proses penggantian dengan

¹³² M. Wakhid, A., Andriani, N. S., & Saparwati. Perilaku *Bullying* Siswa Usia 10-12 (2019).

keyakinan yang lebih rasional diharapkan dapat membawa perubahan positif dalam kesejahteraan emosional dan perilaku santri D, termasuk motivasinya untuk kembali bersekolah. Pendampingan korban bullying dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* ini sangat mendukung efektivitas dalam menangani dampak psikologis bullying. Kemampuan korban untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif tentang diri sendiri dan lingkungan sekolah merupakan langkah penting dalam pemulihan dan pencegahan dampak jangka panjang bullying.

Berdasarkan hasil temuan pemaparan diatas selaras dengan dengan teori Albert Ellis yang menyatakan bahwa gangguan emosional tidak disebabkan langsung oleh peristiwa, melainkan oleh interpretasi individu terhadap peristiwa tersebut. Dengan mengubah interpretasi irasional menjadi rasional, emosi dan perilaku juga ikut berubah. Albert Ellis berpendapat bahwa yang perlu diubah oleh individu untuk mengatasi masalah emosi maupun perilakunya adalah adanya keyakinan irasional yang dikembangkan sendiri oleh individu.¹³³ Pada umumnya keyakinan berada diluar kesadaran. Keyakinan merupakan kebiasaan atau secara otomatis yang terdiri atas aturan-aturan dasar tentang bagaimana menjalani kehidupan di dunia. Dengan latihan manusia dapat menggali keyakinan yang ada di bawah alam sadarnya. Berlandaskan pendapat tersebut Ellis

¹³³ 13 Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, Dasar-Dasar Konseling, hal. 207

mengembangkan sebuah terapi bernama REBT untuk membantu orang mengubah keyakinan irasionalnya menjadi lebih rasional.¹³⁴

b. Santri M

berdasarkan hasil peneliti Bersama Mbak Vana telah mengikuti langkah-langkah kunci dalam model A-B-C-D-E, dengan fokus pada identifikasi keyakinan irasional yang mendasari reaksi emosional dan perilaku tidak cocok untuk santri M. Sama seperti pada kasus santri D, langkah awal Mbak Vana dalam menciptakan ruang aman, menunjukkan empati, mendengarkan tanpa menghakimi, dan menjelaskan proses konseling adalah krusial. Dalam REBT, meskipun fokus utama adalah pada perubahan kognitif, pembentukan kerja sama yang kuat memfasilitasi santri untuk terbuka dan menghadapi keyakinan-keyakinan yang menyakitkan. Keterbukaan ini menjadi landasan penting untuk proses selanjutnya.

Berdasarkan pemaparan hasil temuan tersebut selaras dengan pendapat Sulistyarini dan Mohammad Jauhar pada buku yang berjudul Dasar-Dasar Konseling. Pada buku tersebut menjelaskan terkait REBT adalah salah satu dari beberapa terapi yang berasal dari pikiran dan perilaku. REBT bukan hanya sekedar teknik akan tetapi merupakan teori yang komprehensif dari perilaku manusia. REBT berdasar pada konsep bahwa emosi dan perilaku merupakan hasil dari proses pikir yang memungkinkan bagi manusia untuk

¹³⁴ M. Andi Setiawan, Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi), ed. M.Pd. Ngalimun (Deepublish, 2018)

memodifikasinya seperti proses untuk mencapai cara yang berbeda dalam merasakan dan bertindak. Reaksi emosional seseorang sebahagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat cara berpikir yang tidak logis dan irasional, dimana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh prasangka, sangat personal dan irasional.¹³⁵

c. Santri K

Berdasarkan hasil penelitian dalam pendampingan santri K yang mengalami Tindakan bullying seperti: ejekan verbal terkait fisik, cyberbullying melalui stiker lelucon, dan lingkungan sekolah yang diasosiasikan dengan pengalaman negatif menjadi pemicu utama. Tindakan Mbak Vana untuk membangun hubungan yang lebih dalam, menggali pengalaman bullying secara detail, dan mengidentifikasi pemicu keengganan bersekolah menunjukkan pemahaman akan pentingnya konteks dalam REBT. Proses yang sistematis dari A-B-C-D-E, dengan fokus pada identifikasi dan disputing keyakinan irasional yang mendasari masalah emosional dan perilaku santri K, serta upaya untuk mengembangkan keyakinan rasional dan mendorong perubahan perilaku. Keberhasilan konseling bergantung pada kemampuan santri K untuk menginternalisasi keyakinan rasional yang baru dan

¹³⁵ Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, Dasar-Dasar Konseling, hal. 204

menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, serta dukungan yang berkelanjutan dari konselor dan lingkungannya.

Berdasarkan pemaparan hasil temuan tersebut selaras dengan teori Gerald Corey bahwa terapi *rasional emotive behaviour therapy* adalah sebuah teknik pemecahan masalah yang berfokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran dari dimensi perasaan. Gerald Corey memandang terapi REBT sebagai proses pendidikan di mana klien belajar untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang merusak diri sendiri. Tindakan Mbak Vana dalam menjelaskan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta mengajarkan cara berpikir yang lebih rasional, sesuai dengan pandangan ini.¹³⁶

d. Santri A

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pendampingan santri A menggunakan pendekatan REBT secara komprehensif dan sistematis menargetkan dampak psikologis bullying yang dipicu oleh fitnah. Mbak Vana dengan tepat menerapkan prinsip-prinsip REBT dalam mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional yang mendasari rasa malu, *trust issue*, dan keengganan bersekolah santri A. Melalui pengembangan keyakinan rasional dan dukungan yang berkelanjutan, pendampingan REBT ini bertujuan untuk memberdayakan santri A untuk mengatasi dampak negatif pengalaman traumatisnya,

¹³⁶ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi, penerjemah E. Koswara. Hal. 245

membangun kembali kepercayaan yang realistis, memulihkan harga diri, dan kembali berinteraksi dengan lingkungan sosialnya secara lebih positif.

Berdasarkan hasil temuan pemaparan diatas selaras dengan dengan teori Albert Ellis yang menyatakan bahwa gangguan emosional tidak disebabkan langsung oleh peristiwa, melainkan oleh interpretasi individu terhadap peristiwa tersebut. Dengan mengubah interpretasi irasional menjadi rasional, emosi dan perilaku juga ikut berubah. Albert Ellis berpendapat bahwa yang perlu diubah oleh individu untuk mengatasi masalah emosi maupun perilakunya adalah adanya keyakinan irasional yang dikembangkan sendiri oleh individu.¹³⁷ Pada umumnya keyakinan berada diluar kesadaran. Keyakinan merupakan kebiasaan atau secara otomatis yang terdiri atas aturan-aturan dasar tentang bagaimana menjalani kehidupan di dunia. Dengan latihan manusia dapat menggali keyakinan yang ada di bawah alam sadarnya.¹³⁸

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹³⁷ 13 Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, Dasar-Dasar Konseling, hal. 207

¹³⁸ M. Andi Setiawan, Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi), ed. M.Pd. Ngalimun (Deepublish, 2018)

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, berikut beberapa Kesimpulan hasil temuan terkait pendampingan korban bullying dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy di TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso:

1. Bentuk-Bentuk *Bullying* yang Dialami Santri TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso

Bullying adalah tindakan berulang yang menyakiti secara fisik, verbal, atau emosional/psikologis, dilakukan oleh individu atau kelompok yang merasa lebih kuat terhadap korban yang lebih lemah, sehingga korban menderita tanpa perlawanan. Di TPQ EL MALYAQI, santri D mengalami bullying verbal (gendut, lelet, item), santri M mengalami bullying verbal (jelek, sok kepintaran) dan fisik (dipukul, didorong, dicakar), santri K mengalami bullying verbal (kurus seperti sapu lidi) dan cyberbullying (fotonya dijadikan stiker lelucon), sedangkan santri A menjadi korban bullying verbal akibat fitnah (disebut pecandu video porno). Dampak dari bullying ini sangat serius bagi para korban, termasuk trauma, tekanan, kecemasan, kegelisahan, hilangnya harga diri, menjadi pendiam, suka mengurung diri, mengalami trust issue sehingga sulit mempercayai orang lain, dan bahkan bisa memunculkan pikiran untuk

mengakhiri hidup. lebih buruknya mempunyai pikiran ingin mengakhiri hidupnya.

2. Pendampingan Korban *Bullying* Pada Santri TPQ EL MALYAQI Menggunakan Teknik Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* di Kabupaten Bondowoso

pendampingan korban *bullying* di TPQ EL MALYAQI, Kabupaten Bondowoso, menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Melalui konseling, konselor membantu santri mengubah pikiran irasional menjadi rasional, dengan tujuan bukan hanya merasa lebih baik, tapi juga untuk meningkatkan pemikiran, perilaku, dan pandangan hidup santri agar lebih logis dan rasional, sehingga mereka dapat mengembangkan diri dan mengaktualisasikan potensi secara optimal. Pelaksanaan REBT ini dimulai dengan tahap awal, yaitu membangun hubungan baik dan memperkenalkan dasar-dasar REBT. Setelah santri menyampaikan keluhan, konselor memberikan validasi emosi dan menyimpulkan permasalahan. Tahap tengah melibatkan pemanfaatan model A-B-C REBT untuk membantah pemikiran irasional. Konselor kemudian membantu santri menjabarkan keadaan, kondisi *belief* (B), dan *consequence* (C) terhadap emosi, serta bagaimana fisik, pikiran, perasaan, dan perilaku saling memengaruhi. Pada tahap akhir, santri dibantu untuk terus mengembangkan pemikiran dan filosofi hidup yang rasional agar tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

B. Saran

Adapun saran-saran yang peneliti berikan pada penelitian ini ialah:

1. Bagi para santri TPQ EL MALYAQI yang mengalami *bullying*, sangat diharapkan untuk tidak ragu dan selalu terbuka berkomunikasi dengan para guru dan khususnya Ustadzah Ida selaku pemilik TPQ EL MALYAQI. Beliau memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman, serta dapat memberikan dukungan, bimbingan, dan solusi yang tepat bagi santri yang menjadi korban *bullying*.
2. Bagi masyarakat perlu bersikap lebih peduli dan tanggap terhadap korban, serta mendukung tindakan pencegahan dan penanganan *bullying*. Selain itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang *bullying* dan dampaknya, serta menciptakan lingkungan yang aman, suportif, dan inklusif bagi seluruh anak-anak, kita tidak hanya melindungi mereka dari bahaya *bullying*, tetapi juga menanamkan nilai-nilai empati, menghargai perbedaan, dan membangun masyarakat yang lebih harmonis di masa depan.
3. Bagi peneliti, menjadikan pengalaman dan menambah banyak sekali pengetahuan bagi peneliti dalam pendampingan korban *bullying* dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan besar harapan peneliti skripsi ini dapat bermanfaat untuk banyak kalangan. Karena keterbatasan

pengetahuan dan referensi, penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna.

4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggali lebih dalam efektivitas pendampingan korban bullying melalui pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Penelitian mendatang dapat memperluas cakupan subjek penelitian agar temuan lebih representatif, atau justru mempersempit fokus penelitian pada korban *bullying* dengan karakteristik yang lebih spesifik. Pengembangan metodologi penelitian dengan variabel dan instrumen yang lebih beragam juga disarankan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi permasalahan psikologis akibat *bullying*.



DAFTAR PUSTAKA

- Agung Widhi Kurniawan, Zarah Puspitaningtyas, (2016) Metode Penelitian Kuantitatif, (Yogyakarta: Pandiva Buku), 51-52.
- Ahmad Khoiri, Agussuryani, Puji Hartini. (2017) “Penumbuhan Karakter Islami Melalui Pembelajaran Fisika Berbasis” Jurnal Tadris. Vol. 02, no. 1: h. 19.
- Ainun Mardiah, (2022/2023), Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui
- Aliyah, M., & Asnawi, H. (2019). Pengaruh Perundungan Terhadap Perilaku
- Amini, Semai Jiwa, 2008, Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak, (Jakarta: Grasindo). h. 23
- Andri Priyatna Let's and Bullying 2010: Memahami, Mencegah dan Membatasi Bullying. (Jakarta: let's and Bullying) Hal 22
- Anggraeni, D., & Rahmi, A. (n.d.) 2022. *Pandangan Orang Tua Anak Usia Dini Terhadap Bullying atau Perundungan*.
- Coloroso, B. (2003). Stop Bullying (Memutus rantai kekerasan anak dari prasekolah hingga SMU). Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Corey, G. (2013). Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama.
- Diena Haryana et al, (2018), Stop Perundungan, edisi pert (Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan),
- Difa Sukma Milenia and Ulfa Danni Rosada, (2023), “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Sikap Tidak Percaya Diri Pada Siswa Korban Bullying,” CERDAS - Jurnal Pendidikan 2, no. 1: 44–54,
- Ela Zain Zakiah dkk, Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying, Jurnal Penelitian & PPM Vol 4, No: 2, Juli 2017, h. 129 – 389
- Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). Terapi perilaku emosional rasional: Panduan terapis. Impact Publishers.

- Fitri Puji Rahayu and Raup Padillah, 2019, Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meminimalisasi Perilaku Bullying, 24–30.
- Fitria Chakrawati, 2015, Bullying siapa takut?, (Solo: Tiga Ananda) Cet.1, h.11
- Gantina Komalasari & Eka Wahyuni, 2018, Teori Dan Teknik Konseling (Jakarta: Indeks).
- Hartono dan Boy Soedarmadji, Psikologi Konseling Edisi Revisi, hal. 133.
- Hasan Bastomi and Muhammad Ali Sofyan Aji, (2018) Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan),¹ KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling”², no. 1, <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4465>.
- Herson Verlinden & Thomas, 2012, “Perilaku Bullying: Asesmen Multidimensi dan Intervensi Sosial” dalam Jurnal Psikologi, Undip Vol. 11, No. 2,
- Hijrah itu Merubah Hijrah itu Merubah*, MPA 303 / Desember 2011 <https://jatim.kemenag.go.id/file/dokumen/303agama1.pdf> di akses tanggal 10 Oktober 2019 pukul : 09:14
- <https://books.google.co.id/books?id=itALx>, diakses 05/01/2022
- Ibid. h. 214
- Institut Agama Islam Negeri Jember, 2019, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, (Jember: IAIN Jember Press), 40.
- John Creswell, 2015, *Riset Pendidikan (Perencanaan, Pelaksanaan, Dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Lutfi Arya, 2018, "Melawan Bullying" (Mojokerto: CV. Sepilar Publishing House Anggota IKAPI), h. 18
- M. Andi Setiawan, 2018, Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi), ed. M.Pd. Ngalimun (Deepublish).
- M. Nasir Djamil, 2013, Anak Bukan Untuk di Hukum, (Jakarta: Sinar Grafika), h.27.
- Maya Ardila, 2014, *Efektivitas Teknik Konseling Bangku Kosong Dalam Menangani Siswa Bullying Di Sekolah (Sebuah Penelitian*

Di SMA Negeri I Banda Aceh), Karya Ilmiah. Banda Aceh, Fkip Unsyiah. h. 28

- Michele Borba Ed.D, 2010, *The Book Of Parenting Solution: 101 Jawaban Sekaligus Solusi Untuk Kebingungan Dan Kekhawatiran Orang Tua Dalam Menghadapai Permasalahan Anak Sehari-Hari*, (Jakarta: Elex Media Komputindo), h. 682
- Muhammad, 2009, *Aspek Perlindungan Anak dalam Tindak Kekerasan (Bullying) terhadap Korban Kekerasan di Sekolah (Studi Kasus di SMK Kabupaten Banyumas, Jurnal Dinamika Hukum Vol. 9 No. 3, h.232*
- Nadila, E. Y., Taufik, T., & Syarif, S. (2021). Analisis Konseling Rational-emotive Behavior Therapy dalam Pendidikan. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 99–110.
- Nanang Martono, 2016, *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada).
- Novianti, juli 2019, *Perlindungan Hukum Terhadap Anak Korban Bullying*, Jurnal Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI Vol. 11, No.08, h. 22
- Nurul Hidayah, juni 2016 “Peningkatan Kemampuan Membaca Permulaan Dengan Menggunakan Metode Struktur Analitik Sintetik (SAS) Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Pada Peserta Didik Kelas II C Semester II Di MIN 6 Bandar Lampung T.A 2015/2016” *Jurnal Terampil*. Vol. 3, no. 1 : h. 86.
- Nurul Hidayati, April (2012) “Bullying pada Anak: Analisis dan Alternatif Solusi”, *INSAN*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, Vol.No. 01, 43.
- Nuryakin, 2023 “Kasus Bullying Di MTs Muhammadiyah Sukarama,” *Wawancara Guru BK*, November 5.
- Olweus, D. 2004. *Bullying at School*. Australia: Blackwell publishing.
- Paresma Elvigo, 2014, *Secangkri Kopi Bully: Memoar Tentang Bullying Dan Secuil Tip Inspiratif*, (Jakarta: Elex Media Komputindo), h. 4-5
- Ponny Retno Astuti, 2008, *Meredam Bullying 3 Cara Efektif Mengatasi Kekerasan Pada Anak*, (Jakarta: UI Press), h.3.
- Purwaningrum, S., & Pamungkas, B. (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), 35–39.
- Rahmawati, S. W. (2016). Peran Iklim Sekolah terhadap Perundungan. *Jurnal Psikologi*, 43(2)hlm. 167—180.
- Ratnasari Hinggardipta, Desember (2022) Efektivitas Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Self Esteem Remaja, *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*. Vol 7 (2).
- Rigby, K. *New Perspective On Bullying*, (London: Jessica). h.212
- Rohman Ismiatun, 2014, *Bullying Di SD Negeri Gondolayu Kota Yogyakarta*, Skripsi, (Yogyakarta: FIP UNY), h. 22
- Rosmiaty, Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior Dan Realita.
- Saidah, 2016, *Pengantar Pendidikan* (Jakarta: Rajawali Pers). h. 13
- Sanders, 2004, Dkk, *Bullying Implication For The Classroom*, (California, Elsevier Academic Press), h. 118
- Sejiwa, 2008, *Bullying* (Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak), (Jakarta: Gramedia), h. 2
- Setiawan, 2018, *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*.
- Sidhu, Kaur dkk, *Aggression Among Adolescents Cross-Sectional Study*. Vol 1 No. 1, 21-26
- Sri Rejeki, (2016) “Pendidikan Psikologi Anak “Anti Bullying Pada Guru-Guru PAUD”, *Jurnal Pendidikan Psikologi Anak*. Vol. 16, No. 2 November: h. 236.
- Srifianti, 2018, Pengaruh Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Penurunan Simptom Generalized Anxiety Disorder (GAD), *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 : 92–99.
- Sucipto, 2012, *Bullying Dan Upaya Meminimalisasikannya*, *Ensiklopedia* Vol. 1, No. 1. Prodi BK FKIP Universitas Muria Kudus. h.4
- Sugiyono .2013, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta Bandung), hlm 80
- Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling*, hal. 204

Suzie Sugijokanto, 2014, *Cegah Kekerasan Pada Anak (Apa Saja Kategori Kekerasan Terhadap Anak Dan Bagaimana Solusi Serta Pencegahannya)*, (Jakarta, Elex Media Komputindo), h.26

T Reza Novita, Suswanti Hendriani, dan Silvianetri. 2022, Jurnal Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling. Efektivitas TeknikKonseling Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa di SMP Negeri 6Padang Panjang. 7(1)

Trismani, R. P. (2016). Perilaku Bullying di Sekolah. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 1(1)hlm. 1—10.

Ujang Khiyarusoleh, Anwar Ardani, “Pendekatan Guru Dalam Menangani Kasus

Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak Pasal 54

Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan, t.t

Windy Sartika Lestari, 2016 “Analisis Faktor-Faktor Penyebab Bullying Di Kalangan Peserta Didik (Studi Kasus Pada Siswa Smpn 2 Kota Tangerang Selatan)”, Skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, h. 82



LAMPIRAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanggung jawab dibawah ini:

Nama : Siti Nur Halizah
 Nim : 211103030013
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
 Fakultas : Dakwah
 Universitas : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 16 Mei 2025

Saya yang menyatakan



Siti Nur Halizah
 NIM. 211103030013

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

TRANSKIP WAWANCARA

Wawancara dengan ibu Ida sebagai pemilik lembaga TPQ

Peneliti: Baik, untuk memulai, apakah Ibu Ida menyadari atau memiliki catatan mengenai adanya santri di TPQ EL MALYAQI yang menjadi korban *bullying*?

Ibu Ida: Ya, kami menyadari adanya beberapa laporan atau indikasi terkait hal tersebut. Meskipun kami berusaha menciptakan lingkungan yang positif dan penuh kekeluargaan, dinamika antar anak-anak terkadang memunculkan perilaku yang tidak menyenangkan, termasuk *bullying*. Dan itu terjadi di lingkungan sekolahnya. Kami memiliki catatan beberapa kasus, baik yang dilaporkan langsung oleh santri,

Peneliti: Bisakah Ibu Ida menceritakan secara umum, bentuk-bentuk *bullying* seperti apa yang pernah terjadi di lingkungan TPQ EL MALYAQI?

Ibu Ida: Bentuknya beragam. Ada *bullying* verbal seperti ejekan, panggilan nama yang tidak baik, atau perkataan yang merendahkan. Ada juga *bullying* sosial, seperti pengucilan atau tidak diajak bermain. Meskipun jarang terjadi, kami juga mendengar adanya *bullying* fisik, dalam bentuk, dipukul, dicakar dorongan atau sentuhan yang tidak menyenangkan. Untuk *cyberbullying*, sejauh yang kami tahu, ada laporan langsung dari santri K yang setiap foronya di buat stiker yang di buat bahan lelucon, namun kami tetap memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang bijak.

Peneliti: Lalu, bagaimana biasanya pihak TPQ EL MALYAQI merespons atau menangani laporan atau temuan kasus *bullying* tersebut?

Ibu Ida: Langkah pertama kami adalah melakukan verifikasi dan mengumpulkan informasi yang akurat dari berbagai pihak terkait, baik korban, pelaku (jika teridentifikasi), maupun saksi. Kami berusaha mendengarkan semua sisi cerita tanpa menghakimi. Setelah itu, kami akan memanggil pihak-pihak yang terlibat, termasuk orang tua. Kami menekankan pentingnya meminta maaf dan memperbaiki perilaku. Untuk kasus yang lebih serius, kami memberikan sanksi yang mendidik sesuai dengan aturan TPQ, seperti teguran keras, tugas tambahan yang bermanfaat, atau bahkan skorsing sementara jika diperlukan.

Peneliti: Menurut Ibu, apa saja tantangan atau kendala yang dihadapi TPQ EL MALYAQI dalam menangani kasus *bullying*?

Ibu Ida: Beberapa tantangan yang kami hadapi antara lain adalah kesulitan mendapatkan informasi yang utuh dan jujur dari anak-anak, terutama jika mereka takut atau merasa tertekan. Terkadang, orang tua juga memiliki pandangan yang berbeda mengenai masalah ini.

Peneliti: Upaya pencegahan seperti apa yang selama ini telah dilakukan oleh TPQ EL MALYAQI untuk meminimalisir terjadinya *bullying*?

Ibu Ida: Kami secara rutin menyampaikan materi tentang akhlakul karimah, pentingnya saling menghormati, menyayangi, dan menghindari perilaku yang menyakiti orang lain dalam setiap kegiatan belajar mengajar. Kami juga sering mengadakan kegiatan-kegiatan yang bertujuan untuk mempererat tali persaudaraan antar santri, seperti *outbound* atau kegiatan kebersamaan lainnya. Selain itu, kami selalu terbuka terhadap laporan dari santri maupun orang tua dan berusaha menciptakan lingkungan di mana anak-anak merasa aman untuk berbicara jika ada masalah.

Peneliti: Jika ada santri yang menjadi korban *bullying*, dukungan seperti apa yang biasanya diberikan oleh pihak TPQ EL MALYAQI kepada mereka?

Ibu Ida: Kami berusaha memberikan dukungan emosional dengan mendengarkan keluh kesah mereka, memberikan semangat, dan meyakinkan mereka bahwa mereka tidak sendiri. Kami juga berusaha memulihkan rasa percaya diri mereka dan memberikan pemahaman bahwa mereka tidak bersalah atas perlakuan yang mereka terima. Jika diperlukan, kami juga akan melibatkan orang tua untuk memberikan dukungan di rumah. Kami juga menekankan kepada pelaku untuk meminta maaf dan memperbaiki diri, sebagai bagian dari proses pemulihan korban dan anak saya yang memberikan pendampingan saat santri menjadi korban *bullying*.

Wawancara dengan pendampingan korban bullying

Peneliti: Kapan pelaksanaan pendekatan *rational emotive behavior therapy/counseling* ini dilakukan pada anak korban *bullying*?

Mbak vana: sejak santri mengalami *bullying* dan berdampak sangat berat, dan situ santri harus di damping dalam proses konseling, biar santri tersebut tidak terus-terusan takut, truma, tertekan, dan enggan untuk bersekolah, berinteraksi sesama teman sekitarnya.

Peneliti: Berapa lama pertemuan untuk melaksanakan konseling dengan pendekatan REBT pada korban *bullying*?

Mbak vana: 8 pertemuan- 14 pertemuan

Peneliti: Aturan-aturan seperti apa yang harus disepakati dalam proses konseling?

Mbak vana: durasi waktu dalam proses konseling, harus saling terbuka dan tidak menutup-nutupi, hadir dalam sesi konseling tepat waktu.

Peneliti: Bagaimana cara menunjukan kepada konseli bahwa permasalahan yang dihadapinya berkaitan dengan pola pikir, perilaku dan sikap dari konseli?

Mbak vana: Langkah pertama yang saya lakukan yaitu dengan memvalidasi perasaan dan pengalaman santri sebagai korban *bullying*. Saya menunjukkan pemahaman dan empati terhadap apa yang telah mereka alami. Dan saya menghindari meremehkan atau menyalahkan mereka atas situasi *bullying*. Contoh: "Saya bisa membayangkan betapa sulit dan menyakitkannya pengalaman *bullying* yang kamu alami."

Peneliti: Bagaimana cara konselor membantu santri memisahkan keyakinan atau pola pikir yang irasional dan rasional?

Mbak vana: langkah awal adalah membangun hubungan aman dan penuh kepercayaan dengan menunjukkan empati, pemahaman, dan penghormatan terhadap nilai-nilai pesantren. Selanjutnya, melalui mendengarkan aktif dan pertanyaan terbuka, identifikasi keyakinan-keyakinan yang mengganggu dan pola pikir yang berulang. Proses membedakan keyakinan irasional dan rasional dilakukan dengan mengajukan pertanyaan evaluatif, menjelaskan ciri-ciri keyakinan irasional, serta menyajikan alternatif keyakinan yang lebih realistis. Teknik kognitif dan perilaku seperti mencatat pikiran, menantang pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, eksperimen perilaku, dan teknik relaksasi dapat digunakan.

Peneliti: Bagaimana cara konselor mengembangkan logika konseli dalam meminimalisir keyakinan yang irasional?

Mbak vana: Untuk mengembangkan logika santri dalam meminimalisir keyakinan irasional akibat *bullying*, konselor dapat memulai dengan memberikan edukasi sederhana tentang hubungan pikiran, emosi, dan perilaku, serta membantu santri mengenali pikiran otomatis mereka. Langkah selanjutnya adalah melatih mereka menantang bukti keyakinan irasional dan mencari penjelasan alternatif yang lebih logis, termasuk menggunakan pertanyaan "bagaimana jika" dan prinsip sebab-akibat. latihan berpikir logis dalam situasi sehari-hari, mendorong perspektif yang lebih luas, mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, memberikan tugas refleksi, dan menjadi contoh berpikir logis dapat memperkuat kemampuan rasional santri.

Peneliti: Bagaimana mengajarkan konseli untuk dapat menerapkan pendekatan rebt dalam meminimalisirkan pemikiran irasional menjadi rasional saat permasalahan terjadi kembali?

Mbak vana: Dengan mengajarkan dan melatih penerapan model ABCDE secara konsisten, konselor dapat membekali santri dengan alat yang ampuh untuk meminimalisir dampak emosional negatif dari *bullying* dan mengembangkan respons yang lebih rasional dan adaptif saat permasalahan tersebut terjadi kembali.

Peneliti: Apakah konselor memiliki hambatan dalam memantau perubahan pola pikir konseli?

Peneliti: Apakah ada faktor penghambat dalam melaksanakan terapi *rational emotive behavior therapy*?

Mbak vana: santri yang tidak mau terbuka dan saat proses konseling santri tidak hadir.

Peneliti: berapa lama pendampingan kepada santri yang menjadi korban bullying?

Konselor: setiap santri berbeda”mbak, santri D dan santri M ini satu bulan setenga, santri K dan santri A ini satu bulan, satu minggu itu dua pertemuan mbak.

Peneliti: bagaimana tahapan yang dilakukan saat proses konseling memakai pendekatan rebt dengan teori abcde?

Konselor: saya kasih contoh saat melakukan pendampingan terhadap santri D yang mengalami bullying verbal dengan ejekan seperti "gendut," "item," dan "lelet" yang dilakukan terus-menerus oleh teman sebayanya, memicu keyakinan irasional seperti merasa tidak berharga, semua orang akan mengejeknya, dan sekolah adalah tempat yang menakutkan, yang berujung pada kecemasan, ketakutan, penarikan diri dari sekolah, kesulitan fokus belajar, dan bahkan potensi gangguan fisik seperti masalah tidur atau nafsu makan. Untuk membantu Santri D, pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan model ABCDE akan digunakan, dimulai dengan Assessment untuk membangun kepercayaan dan memahami pengalamannya.

Peneliti: lalu setelah di mulai dengan membangun kepercayaan kepada santri, apa Langkah selanjutnya yang mbak Vana lakukan?

Konselor: Langkah pertama yaitu *Activating Event*: saat teman-temannya Santri D mengejeknya dengan sebutan yang menyakiti hati dan mentalnya seperti ("gendut," "item," "lelet"), selanjutnya pada tahap *belief* ini, Santri D merasa dan meyakini bahwa ia "jelek dan tidak pantas untuk dihargai dan di pantas untuk ditemani", kemudian masuk pada tahap *consequences*, santri D ini merasa sedih, marah, minder, dan enggan sekolah. Lalu saya membantu Santri D memberi keyakinan rasional ini, menjelaskan bahwa ciri fisik tidak menentukan harga diri, dan tidak ada keharusan untuk menjadi sempurna. Dengan mengganti pikiran irasional dengan pemikiran yang lebih rasional ("Ini hanyalah ciri fisikku, itu tidak mengurangi nilaiku," "Aku tidak harus sempurna," "Ejekan mereka tentang mereka, bukan aku"), Santri D diharapkan merasakan Efek positif berupa peningkatan rasa percaya diri, berkurangnya kesedihan dan kemarahan, serta kemampuan untuk fokus kembali di sekolah.

Peneliti: apakah ada perbedaanya setelah memberikan pendampingan konseling individu ini terhadap para santri yang mengalami bullying?

Konselor: Perubahan yang paling mendasar terjadi pada pola pikir Santri D. Sebelumnya, ia memiliki keyakinan irasional bahwa fisik "gendut," "item," dan sifat "lelet" membuatnya jelek dan pantas diejek. Ini adalah inti dari penderitaannya. Setelah sesi konseling, terutama pada tahap *Dispute*, Santri D mulai bisa membantah keyakinan irasional tersebut. Ia mulai memahami bahwa ciri fisik tidak menentukan harga dirinya sebagai individu.

Secara emosional, Santri D menunjukkan penurunan tingkat kesedihan, kemarahan, dan kekecewaan pada diri sendiri. Ia tidak lagi merasa "putus asa"

atau "minder" seberat sebelumnya. Meskipun masih ada perasaan tidak nyaman, intensitasnya jauh berkurang karena ia mulai memisahkan fakta fisik dari nilai dirinya.

Dari segi perilaku, keinginannya untuk kembali bersekolah. Sebelumnya, ia sempat berhenti satu tahun karena merasa sekolah adalah tempat menakutkan. Kini, santri D mulai menunjukkan motivasi untuk kembali belajar dan tidak lagi mengurung diri. Ia juga lebih berani untuk tidak memenuhi permintaan teman yang ingin memperalatnya, meskipun itu bisa berujung pada pengabaian sementara. Ini menunjukkan peningkatan keberanian Santri D

Peneliti: Jadi, dampaknya terlihat pada pikiran, emosi, dan perilakunya. Apakah Mbak vana melihat adanya efek rasional (E) yang konsisten pada Santri D?

Konselor: Ya, efek rasionalnya mulai muncul. Santri D kini lebih mampu menerima dirinya apa adanya. Ia tidak lagi melihat "gendut," "item," atau "lelet" sebagai label yang merendahkan seluruh eksistensinya, melainkan hanya sebagai bagian dari dirinya yang tidak sempurna seperti halnya setiap orang memiliki ketidaksempurnaan. Ia menyadari bahwa nilai dirinya berasal dari hal-hal yang lebih substansial, seperti kebaikan, kecerdasan, dan potensinya. Dengan kata lain, santri D ini sudah memiliki pandangan diri yang lebih realistis dan positif.

Peneliti: Menarik sekali. Menurut mbak vana, apa kunci keberhasilan pendekatan REBT dalam kasus Santri D ini?

Konselor: Kunci utamanya adalah membantu Santri D menyadari bahwa bukan ejekan itu sendiri yang menyebabkan penderitaannya, melainkan interpretasi dan keyakinannya terhadap ejekan tersebut. Begitu santri D ini mampu mengidentifikasi dan membantah keyakinan irasionalnya, ia mulai mendapatkan kembali kendali atas emosi dan perilakunya. Proses *Dispute* yang intensif sangat penting di sini, karena melibatkan restrukturisasi kognitif yang mendalam. Juga, dukungan yang konsisten dan lingkungan yang aman sangat mendukung proses ini.

Wawancara dengan Korban Bullying

1. Santri D

Peneliti: Apakah kamu sering diejek atau dicemooh oleh temanmu saat di sekolah? Dapatkah kamu memberikan contohnya?

Santri D: sering sekali, dengan perkataan gendut, item, lelet

Peneliti: Siapa yang melakukan perlakuan tersebut laki-laki atau perempuan?

Santri D: Dua-duanya

Penelitian: Sejak kapan kamu mendapat perlakuan seperti itu?

Santri D: kelas 5

Peneliti: Menurut kamu mengapa kamu sampai diejek atau dicemooh, oleh temanmu?

Santri D: saya sadar bahwa saya mempunyai badan yang terlalu besar, maka dari itu teman saya ngatain saya dengan ucapan gendut, item dan lelet.

Peneliti: Selain bullying verbal, apakah kamu juga pernah mengalami bullying fisik, cyberbullying, *emotional bullying*? Bisakah kamu ceritakan?

Santri D: tidak ada

Peneliti: Menurutmu, apakah kamu memang pantas diperlakukan seperti itu?

Santri D: tidak pantas, tapi mau gimana lagi kalo emang faktanya saya mempunyai badan besar dan kulit item

Peneliti: Apa yang kamu rasakan ketika kamu mendapat perlakuan (dicemooh, diejek, disakiti, dikucilkan, dll) tersebut?

Santri D: Sedih, marah, Kecewa pada diri sendiri karna memiliki badan yang besar dan kulit hitam.

Peneliti: Apakah ada yang menolong ketika kamu diperlakukan seperti itu?

Santri D: Tidak ada, malah semua metawakan saya Ketika ada yang ngejek saya.

Peneliti: Apakah kamu pernah menceritakan perlakuan tersebut ke orang dewasa (guru, orang tua, kakak, dll)? Mengapa?

Santri D: pernah

Peneliti: Jika pernah, Tanggapan apa yang mereka berikan? Komentar, perbuatan apa yang dilakukan? Apakah ada perubahan sikap setelah mengetahui kondisimu saat ini? Jelaskan?

Santri D: saya menceritakan ke buguru, tapi guru saya menganggap bahwa itu hanya bercandaan temannya, setelah bu guru menganggap biasa saya lapor kepada Ustadzah Ida, besoknya Ustadzah ida langsung bertindak dan lapor ke bu guru

Peneliti: Apakah ada pengaruh terhadap prestasi di sekolahmu akibat perlakuan yang kamu dapat?

Santri D: sangat berpengaruh, saya sempat berhenti sekolah selama satu tahun, nilai saya sangat anjoy, karna di sekolah itu saya selalu cemas, gelisah, takut.

Peneliti: Apakah kamu pernah merasa putus asa atau minder di saat-saat tertentu akibat perlakuan *bullying* yang telah kamu terima?

Santri D: sangat minder sekali

Peneliti: Apakah kamu sering merasa kesepian dalam menjalani hari-hari?

Santri D: iya

Peneliti: Menurutmu apa saja dampak yang kamu rasakan dari perlakuanperlakuan *bullying* tersebut? Jelaskan?

Santri D: keengganannya untuk bersekolah, mengurung diri, menarik diri dari pergaulan, merasa citra dirinya sudah jatuh dan merasa tidak ada harga dirinya, hingga berhenti selama 1 tahun sekolah dikarenakan meskipun masuk sekolah santri D ini tidak bisa focus Ketika mengikuti mata Pelajaran dan beranggapan kalo di lingkungan sekolahnya itu tempat yang menakutkan.

Peneliti: Menurutmu, apakah teman-temanmu banyak yang memperlakukamu untuk kepentingan mereka sendiri?

Santri D: sering kali, Ketika saya tidak mau, teman saya langsung tidak menyapa saya, waktu itu pernah satu minggu tidak disapa.

Peneliti: Santri D, kita sudah berbicara banyak tentang pengalamanmu. Saya tahu ini tidak mudah, tapi kamu sudah sangat berani menceritakannya. Saya juga tahu kamu kemarin sudah bertemu dengan Mbak Vana untuk sesi konseling individu.

Setelah mendapatkan konseling individu dari Mbak Vana, apakah kamu merasakan ada dampak atau perubahan pada dirimu? Apa bedanya sebelum dan sesudah mendapatkan konseling itu?

Santri D: Iya, kak, ada dampaknya. Rasanya beda.

Sebelumnya, kalau teman-teman ejek saya, saya langsung mikir, "Oh iya, memang saya gendut, item, lelet. Saya memang jelek, tidak berguna." Terus saya langsung sedih sekali, marah sama diri sendiri, terus maunya menjauh saja dari mereka. Sekolah juga rasanya takut sekali. Pokoknya kalau diejek, rasanya dunia runtuh.

Setelah konseling sama Mbak Vana, saya mulai bisa mikir yang lain. Kalau mereka ejek "gendut" atau "item," saya coba ingat kata Mbak Vana, "Ini hanya fisik saya, tidak mengurangi nilai saya sebagai manusia." Atau kalau mereka bilang "lelet," saya ingat "Saya tidak selalu lelet, dan saya punya kelebihan lain."

Sekarang, saya masih merasa tidak enak kalau diejek, tapi tidak sampai sedih sekali dan marah pada diri sendiri sampai ingin berhenti sekolah. Rasanya tidak seberat dulu, kak. Saya mulai berpikir, "Ini masalah mereka, bukan masalah saya." Saya juga jadi lebih berani untuk tidak menuruti kalau mereka mau memperlakukanya, walaupun kadang mereka jadi tidak menyapa. Tapi rasanya tidak sesakit dulu kalau tidak disapa. Saya jadi lebih tenang sekarang, kak.

2. Santri M

Peneliti: Apakah kamu sering diejek atau dicemooh oleh temanmu saat di sekolah? Dapatkah kamu memberikan contohnya?

Santri M: sering sekali, dengan perkataan yang jelek dan sok kepintaran

Peneliti: Siapa yang melakukan perlakuan tersebut laki-laki atau perempuan?

Santri M: Perempuan

Penelitian: Sejak kapan kamu mendapat perlakuan seperti itu?

Santri M: sejak kelas 5

Peneliti: Menurut kamu mengapa kamu sampai diejek atau dicemooh, oleh temanmu?

Santri M: kata teman saya jelek

Peneliti: Selain bullying verbal, apakah kamu juga pernah mengalami bullying fisik, cyberbullying, *emotional bullying*? Bisakah kamu ceritakan?

Santri M: saya sering kali mendapatkan bullying fisik

Peneliti: mendapatkan bullying fisik, seperti apa contohnya?

Santri M: dipukul, didorong, dan dicakar, pernah diambak.

Peneliti: Siapa yang melakukan perlakuan tersebut laki-laki atau Perempuan?

Santri M: dua-duanya melakukannya

Peneliti: Seringkah dan sejak kapan kamu mendapatkan perlakuan tersebut?

Santri M: sering sekali, sejak kelas 5

Penelitian: Apa yang kamu lakukan Ketika kamu mendapatkan perlakuan tersebut?

Santri M: saya hanya diam dipojok dan menangis, karna saya tidak berani untuk melawannya.

Peneliti: Menurutmu, apakah kamu memang pantas diperlakukan seperti itu?

Santri M: tidak pantas.

Peneliti: Apa yang kamu rasakan ketika kamu mendapat perlakuan (dicemooh, diejek, disakiti, dikucilkan, dll) tersebut?

Santri M: Sedih, marah, dan menangis

Peneliti: Apakah ada yang menolong ketika kamu diperlakukan seperti itu?

Santri M: Tidak ada.

Peneliti: Apakah kamu pernah menceritakan perlakuan tersebut ke orang dewasa (guru, orang tua, kakak, dll)? Mengapa?

Santri M: pernah

Peneliti: Jika pernah, Tanggapan apa yang mereka berikan? Komentar, perbuatan apa yang dilakukan? Apakah ada perubahan sikap setelah mengetahui kondisimu saat ini? Jelaskan?

Santri M: bu guru saya hanya menegur teman yang ngebully saya tapi teman saya tetap melakukannya.

Peneliti: Apakah ada pengaruh terhadap prestasi di sekolahmu akibat perlakuan yang kamu dapat?

Santri M: sangat berpengaruh

Peneliti: Apakah kamu pernah merasa putus asa atau minder di saat-saat tertentu akibat perlakuan *bullying* yang telah kamu terima?

Santri M: Iya

Peneliti: Apakah kamu sering merasa kesepian dalam menjalani hari-hari?

Santri M: iya

Peneliti: Menurutmu apa saja dampak yang kamu rasakan dari perlakuan *bullying* tersebut? Jelaskan?

Santri M: keengganannya untuk bersekolah, mengurung diri, menarik diri dari pergaulan, merasa citra dirinya sudah jatuh dan merasa tidak ada harga dirinya, hingga pindah sekolah dan sampai mempunyai niat untuk mengakhiri masa hidupnya. Peneliti: Menurutmu, apakah teman-temanmu banyak yang memperalat kamu untuk kepentingan mereka sendiri?

Santri D: Iya sering, disuruh-suruh beli ke kantin.

Peneliti: Santri M, terima kasih sudah mau berbagi cerita yang begitu sulit ini. Saya tahu ini pasti tidak mudah. Saya sangat mengapresiasi keberanianmu. Saya juga tahu kamu kemarin sudah bertemu dengan Mbak Vana untuk sesi konseling individu.

Setelah mendapatkan konseling individu dari Mbak Vana, apakah kamu merasakan ada dampak atau perubahan pada dirimu? Apa bedanya sebelum dan sesudah mendapatkan konseling itu?

Santri M: Iya, kak. Ada perubahannya. Sangat terasa bedanya.

Sebelumnya, kalau teman-teman saya bilang saya jelek atau sok pintar, rasanya langsung sakit sekali di hati. Saya juga jadi mikir, "Memang saya jelek makanya diejek." Kalau dipukul atau didorong, saya cuma bisa diam di pojok, menangis saja, karena takut sekali melawan. Rasanya saya tidak punya siapa-siapa, sendirian terus, sampai saya pernah mikir ingin mengakhiri semuanya. Sekolah juga jadi tidak mau, rasanya saya tidak berharga sama sekali.

Tapi setelah konseling sama Mbak Vana, saya jadi lebih mengerti. Mbak Vana bilang kalau ejekan mereka itu bukan karena saya jelek, tapi karena mereka sendiri mungkin ada masalah. Terus, saya belajar kalau saya punya hak untuk tidak diperlakukan seperti itu. Kalau ada yang mulai ganggu, saya coba ingat kata Mbak Vana untuk berani bilang "Tidak!" atau pergi dari situasi itu.

Sekarang, saya masih merasa sedih kalau diejek atau dipukul, tapi tidak sampai yang ingin menangis di pojok terus-menerus. Saya jadi lebih berani mencari tempat aman, atau kalau ada guru saya lapor. Saya juga tidak lagi berpikir ingin mengakhiri hidup. Rasanya jadi punya kekuatan lagi, kak. Saya jadi sadar kalau saya berharga dan tidak pantas diperlakukan seperti itu, tidak peduli apa kata mereka. Sekolah pun tidak setakut dulu.

3.Santri K

Peneliti: Apakah kamu sering diejek atau dicemooh oleh temanmu saat di sekolah? Dapatkah kamu memberikan contohnya?

Santri K: sering, dengan perkataan kurus seperti sapu Lidi

Peneliti: Siapa yang melakukan perlakuan tersebut laki-laki atau perempuan?

Santri K: laki-laki maupun perempuan

Penelitian: Sejak kapan kamu mendapat perlakuan seperti itu?

Santri K: sejak kelas 4

Peneliti: Menurut kamu mengapa kamu sampai diejek atau dicemooh, oleh temanmu?

Santri K: karna badan saya yang kecil

Peneliti: Selain bullying verbal, apakah kamu juga pernah mengalami bullying fisik, cyberbullying, *emotional bullying*? Bisakah kamu ceritakan?

Santri K: cyberbullying, foto saya sering sekali dibuat stiker di buat bahan lelucon oleh teman saya.

Peneliti: Siapa yang melakukan perlakuan tersebut laki-laki atau Perempuan?

Santri K: golongan laki-laki yang nggak suka sama saya

Peneliti: Seringkah dan sejak kapan kamu mendapatkan perlakuan tersebut?

Santri K: lumayan sering, setiap saya posting foto saya.

Penelitian: Apa yang kamu lakukan Ketika kamu mendapatkan perlakuan tersebut?

Santri K: saya hanya negur teman saya tapi dengan teguran saya teman saya tidak memperdulikannya.

Peneliti: Menurutmu, apakah kamu memang pantas diperlakukan seperti itu?

Santri K: tidak.

Peneliti: Apa yang kamu rasakan ketika kamu mendapat perlakuan (dicemooh, diejek, disakiti, dikucilkan, dll) tersebut?

Santri K: Sedih, marah, dan menangis, dan rasanya ingin sekali balas dendam

Peneliti: Apakah ada yang menolong ketika kamu diperlakukan seperti itu?

Santri K: Tidak ada

Peneliti: Apakah kamu pernah menceritakan perlakuan tersebut ke orang dewasa (guru, orang tua, kakak, dll)? Mengapa?

Santri K: pernah

Peneliti: Jika pernah, Tanggapan apa yang mereka berikan? Komentar, perbuatan apa yang dilakukan? Apakah ada perubahan sikap setelah mengetahui kondisimu saat ini? Jelaskan?

Santri K: Ustadzah Ida langsung menegur anaknya dan memberi tahu kepada orang tuanya secara baik-baik.

Peneliti: Apakah ada pengaruh terhadap prestasi di sekolahmu akibat perlakuan yang kamu dapat?

Santri K: Iya, berpengaruh.

Peneliti: Apakah kamu pernah merasa putus asa atau minder di saat-saat tertentu akibat perlakuan *bullying* yang telah kamu terima?

Santri K: Pernah putus asa sekali

Peneliti: Apakah kamu sering merasa kesepian dalam menjalani hari-hari?

Santri K: tidak

Peneliti: Menurutmu apa saja dampak yang kamu rasakan dari perlakuan *bullying* tersebut? Jelaskan?

Santri K: keengganannya untuk bersekolah, menarik diri dari pergaulan, merasa tidak ada harga dirinya, sering suka menyendiri dan menghindari berinteraksi sesama teman sekitarnya.

Peneliti: Menurutmu, apakah teman-temanmu banyak yang memperlakukan kamu untuk kepentingan mereka sendiri?

Santri K: Iya sering, itu hal biasa yang dilakukan teman saya, menyuruh-nyuruh saya.

Peneliti: Santri K, terima kasih sudah mau berbagi cerita yang sangat personal dan sulit ini. Saya mengapresiasi keberanianmu. Saya tahu kamu juga sudah menjalani sesi konseling individu dengan Mbak Vana kemarin.

Setelah konseling itu, apakah kamu merasakan ada perubahan atau dampak pada dirimu? Bisa ceritakan bedanya, apa yang kamu rasakan sebelum dan sesudah konseling?

Santri K: Iya, kak, ada dampaknya. Ada bedanya.

Dulu, kalau teman-teman bilang saya "kurus seperti sapu lidi" atau pas lihat foto saya dijadikan stiker bahan lelucon, rasanya langsung hancur. Saya sedih sekali, marah, nangis, dan kadang kepikiran ingin balas dendam. Saya mikir, "Memang salah saya ya, badan saya kecil?" Terus jadi malas sekolah, maunya menyendiri terus, enggak mau bergaul. Rasanya enggak ada harga diri. Walaupun sudah ditegur, mereka tetap begitu, jadi makin putus asa.

Tapi setelah ngobrol sama Mbak Vana, saya mulai paham. Mbak Vana bilang kalau fisik itu cuma sebagian dari diri kita. Itu tidak membuat saya jadi tidak berharga. Terus, soal foto saya yang dijadikan stiker, Mbak Vana jelaskan kalau itu cyberbullying, dan itu salah. Saya belajar kalau saya punya hak untuk aman, di dunia nyata maupun di media sosial.

Sekarang, kalau ada yang mengejek, saya masih merasa enggak enak, tapi tidak sampai semarah atau sesedih dulu. Saya jadi lebih berani untuk melaporkan ke orang dewasa kalau itu sudah keterlaluan, seperti yang Ustadzah Ida lakukan. Perasaan ingin balas dendam juga sudah tidak sekuat dulu, kak. Saya jadi sadar kalau saya tidak sendirian dan saya tidak pantas diperlakukan seperti itu. Saya jadi lebih percaya diri untuk jadi diri saya sendiri, tidak peduli apa kata mereka tentang fisik saya. Walaupun kadang masih disuruh-suruh, saya jadi lebih berani menolak kalau memang tidak mau.

4. Santri A

Peneliti: Apakah kamu sering diejek atau dicemooh oleh temanmu saat di sekolah? Dapatkah kamu memberikan contohnya?

Santri A: Saya diejek dan dicemooh oleh teman saya dengan perkataan pecandu video porno

Peneliti: Siapa yang melakukan perlakuan tersebut laki-laki atau perempuan?

Santri A: laki-laki

Penelitian: Sejak kapan kamu mendapat perlakuan seperti itu?

Santri A: sejak teman saya menfitnah saya, padahal yang liat dan meminjam hp saya itu si R, dia yang memaksa liat video tersebut, tapi malah dia ngefitnah saya.

Peneliti: Menurut kamu mengapa kamu sampai diejek atau dicemooh, oleh temanmu?

Santri A: karna teman saya yang ngefitna dan buat omongan yang tidak benar

Peneliti: Selain bullying verbal, apakah kamu juga pernah mengalami bullying fisik, cyberbullying, *emotional bullying*? Bisakah kamu ceritakan?

Santri A: emotional bullying

Peneliti: Siapa yang melakukan perlakuan tersebut laki-laki atau Perempuan

Santri A: laki-laki

Peneliti: Seringkah dan sejak kapan kamu mendapatkan perlakuan tersebut?

Santri A: setiap saya lewat didepannya

Penelitian: Apa yang kamu lakukan Ketika kamu mendapatkan perlakuan tersebut?

Santri A: saya hanya diam

Peneliti: Menurutmu, apakah kamu memang pantas diperlakukan seperti itu?

Santri A: tidak, karna itu bukan kesalahan saya, dan saya tidak melakukannya, saya di paksa liat video tersebut oleh si R ini.

Peneliti: Apa yang kamu rasakan ketika kamu mendapat perlakuan (dicemooh, diejek, disakiti, dikucilkan, dll) tersebut?

Santri A: Sedih, marah, dan menangis, malu dan diam

Peneliti: Apakah ada yang menolong ketika kamu diperlakukan seperti itu?

Santri A: ada sodara saya yang satu sekolahan sama saya

Peneliti: Apakah kamu pernah menceritakan perlakuan tersebut ke orang dewasa (guru, orang tua, kakak, dll)? Mengapa?

Santri A: pernah

Peneliti: Jika pernah, Tanggapan apa yang mereka berikan? Komentar, perbuatan apa yang dilakukan? Apakah ada perubahan sikap setelah mengetahui kondisimu saat ini? Jelaskan?

Santri A: Ustadzah Ida langsung menegur anaknya dan memberi tahu kepada orang tuanya secara baik-baik.

Peneliti: Apakah ada pengaruh terhadap prestasi di sekolahmu akibat perlakuan yang kamu dapat?

Santri A: sangat berpengaruh karna saya merasa malu.

Peneliti: Apakah kamu pernah merasa putus asa atau minder di saat-saat tertentu akibat perlakuan *bullying* yang telah kamu terima?

Santri A: Pernah

Peneliti: Apakah kamu sering merasa kesepian dalam menjalani hari-hari?

Santri A: tidak

Peneliti: Menurutmu apa saja dampak yang kamu rasakan dari perlakuanperlakuan *bullying* tersebut? Jelaskan?

Santri A: malu dan malas untuk bersekolah, menarik diri dari pergaulan, sering suka menyendiri dan menghindari berinteraksi sesame teman sekitarnya dan mengalami trust issue.

Peneliti: Menurutmu, apakah teman-temanmu banyak yang memperlakukamu untuk kepentingan mereka sendiri?

Santri A: Tidak.

Peneliti: Santri A, saya turut prihatin mendengar pengalaman sulit yang kamu alami ini. Fitnah itu pasti sangat menyakitkan dan membuatmu merasa tidak adil. Saya tahu ini berat, tapi terima kasih sudah mau berbagi dengan saya. Saya juga tahu kamu sudah menjalani sesi konseling individu dengan Mbak Vana kemarin.

Sekarang, setelah konseling itu, apakah kamu merasakan ada perubahan atau dampak pada dirimu? Bisa kamu ceritakan apa bedanya, apa yang kamu rasakan sebelum dan sesudah mendapatkan konseling?

Santri A: Iya, kak, ada. Jauh beda sekali rasanya.

Sebelumnya, setiap kali mereka bilang "pecandu video porno" atau saya lewat di depannya, rasanya campur aduk: sedih, marah, malu sekali, dan langsung diam saja. Saya merasa semua orang percaya fitnah itu, padahal saya tahu itu tidak benar. Pikiran saya cuma, "Kenapa saya difitnah? Kenapa saya yang harus tanggung malu?" Itu membuat saya jadi malas ke sekolah, maunya menyendiri saja, dan tidak percaya lagi sama teman-teman. Rasanya malu sekali sampai mau menunduk terus.

Tapi setelah bicara sama Mbak Vana, saya jadi lebih lega. Mbak Vana bilang kalau fitnah itu bukan kebenaran tentang saya, tapi tentang orang yang menyebarkannya. Saya jadi sadar kalau saya tidak perlu menanggung malu untuk sesuatu yang tidak saya lakukan. Mbak Vana juga bilang perasaan malu itu wajar, tapi saya punya pilihan untuk tidak membiarkan rasa malu itu mengendalikan hidup saya. Saya belajar untuk tidak diam saja kalau difitnah, tapi juga tidak perlu balas dendam.

Sekarang, kalau ada yang mengejek lagi, saya masih merasa tidak enak, tapi rasa malunya tidak sebesar dulu. Saya tidak lagi menunduk. Saya jadi bisa berpikir, "Itu fitnah, bukan saya." Saya tidak lagi malas sekolah. Saya juga jadi lebih berani cerita sama saudara saya kalau ada apa-apa. Sekarang saya merasa lebih kuat, kak. Saya tahu saya tidak salah, dan itu yang terpenting.

PEDOMAN OBSERVASI

FENOMENA KORBAN PERILAKU *BULLYING* PADA SANTRI TPQ EL MALYAQI DI DESA CURAHDAMI KABUPATEN BONDOWOSO

1. Identitas Subyek

- a. Nama :
- b. Tempat, Tanggal lahir :
- c. Usia :
- d. Jenis Kelamin :
- e. Urutan kelahiran dalam keluarga :
- f. Hobi :
- g. Kelas :

2. Identitas Orangtua

- a. Nama ayah :
- b. Nama Ibu :
- c. Pekerjaan Ayah :
- d. Pekerjaan Ibu :
- e. Tinggal Serumah atau Tidak :

3. Lingkungan tempat tinggal subyek

- a. Apakah kamu menyukai suasana tempat tinggalmu sekarang ini?
- b. Apakah kamu mengenal tetangga-tetangga sekitarmu?
- c. Apakah kamu sering bermain dengan tetangga-tetangga di lingkungan tempat tinggalmu?
- d. Kalau ada acara di lingkungan tempat tinggalmu apakah kamu pernah ikut serta?

4. Lingkungan Sekolah

- a. Apakah kamu dekat dengan teman-teman sekelasmu?
- b. Apakah kamu mempunyai sahabat di sekolahmu?

- c. Seringkah kamu cerita-cerita dengan sahabatmu ketika kamu mendapatkan masalah?
- d. Seringkah sahabatmu atau temannmu bercerita dengan kamu jika mereka ada masalah?
- e. Menurutmu apakah teman-temanmu selama ini mendukungmu?
- f. Apakah kamu dekat dengan gurumu?

5. Konsep diri Subyek

- a. Menurutmu kamu itu orang yang seperti apa? Dapat diceritakan?
- b. Apakah kamu mempunyai idola yang kamu jadikan sebagai panutan hidupmu?
- c. Dapatkah kamu menyebutkan kelebihan dan kekuranganmu?
- d. Apakah kamu merasa penampilanmu cukup menarik? Atau menurutmu penampilanmu ada yang kurang menarik? Dapatkah kamu ceritakan?
- e. Menurutmu apakah teman-temanmu menyukai kehadiranmu?
- f. Apakah kamu tergolong orang yang mudah putus asa?

6. Nilai-nilai yang Dianut Subyek

- a. Apakah kamu seringkali berusaha bersikap biasa di depan orang banyak ketika sebenarnya ada sesuatu hal yang mengecewakanmu?
- b. Menurutmu apakah teman-temanmu banyak yang memperlakukan kamu untuk kepentingan mereka sendiri atau tidak?
- c. Ketika kamu marah kepada temanmu apakah kamu biasa mengungkapkannya atau memendamnya sendiri?
- d. Jika menghadapi suatu permasalahan, apakah kamu akan menghadapinya dengan tegang? Atau dengan santai dalam menyelesaikan masalah tersebut?
- e. Menurutmu apakah kamu mempunyai kehidupan yang menyenangkan sekarang ini?

f. Selama ini apakah kamu menjalani hidupmu dengan semangat?

7. Pengalaman Menjadi Korban *Bullying* Verbal

- a. Apakah kamu sering diejek atau dicemooh oleh temanmu saat di sekolah? Dapatkah kamu memberikan contohnya?
- b. Siapa yang melakukan perlakuan tersebut laki-laki atau perempuan?
- c. Sejak kapan kamu mendapat perlakuan seperti itu?
- d. Menurut kamu mengapa kamu sampai diejek atau dicemooh, oleh temanmu?

8. *Bullying* Fisik

- a. Apakah kamu pernah dipukul atau disakiti secara fisik oleh temanmu ketika di sekolah? Contohnya?
- b. Siapa yang melakukan perlakuan tersebut laki-laki atau perempuan?
- c. Seringkah dan sejak kapan kamu mendapat perlakuan seperti itu?
- d. Apa yang kamu lakukan ketika kamu mendapat perlakuan tersebut?
- e. Menurut kamu, mengapa kamu sampai dipukul atau diperlakukan kasar seperti itu?
- f. Menurutmu, apakah kamu memang pantas diperlakukan seperti itu?

9. Permasalahan yang dihadapi

- a. Apa yang kamu rasakan ketika kamu mendapat perlakuan (dicemooh, diejek, disakiti, dikucilkan, dll) tersebut?
- b. Apakah ada yang menolong ketika kamu diperlakukan seperti itu?
- c. Apakah kamu merasa bermasalah dengan situasi tersebut atau merasa baik-baik saja dengan situasi seperti itu?

10. Reaksi yang muncul

- a. Apakah kamu pernah menceritakan perlakuan tersebut ke orang dewasa (guru, orang tua, kakak, dll)? Mengapa?

- b. Jika pernah: Tanggapan apa yang mereka berikan? Komentar, perbuatan apa yang dilakukan? Apakah ada perubahan sikap setelah mengetahui kondisimu saat ini? Jelaskan?

11. Efek yang dirasakan akibat menjadi korban *bullying*

- a. Apakah ada pengaruh terhadap prestasi di sekolahmu akibat perlakuan yang kamu dapat?
- b. Apakah kamu pernah merasa putus asa atau minder di saat-saat tertentu akibat perlakuan *bullying* yang telah kamu terima?
- c. Apakah kamu sering merasa kesepian dalam menjalani hari-hari?
- d. Menurutmu apa saja dampak yang kamu rasakan dari perlakuanperlakuan *bullying* tersebut? Jelaskan?



PEDOMAN WAWANCARA PENELITIAN SKRIPSI

Pendampingan Korban Bullying Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Pada Anak Lembaga TPQ EL MALYAQIN di Desa Curahdami Kabupaten Bondowoso

A. Identitas Informan:

Nama :

Umur :

Pendidikan terakhir :

Alamat :

Tgl wawancara :

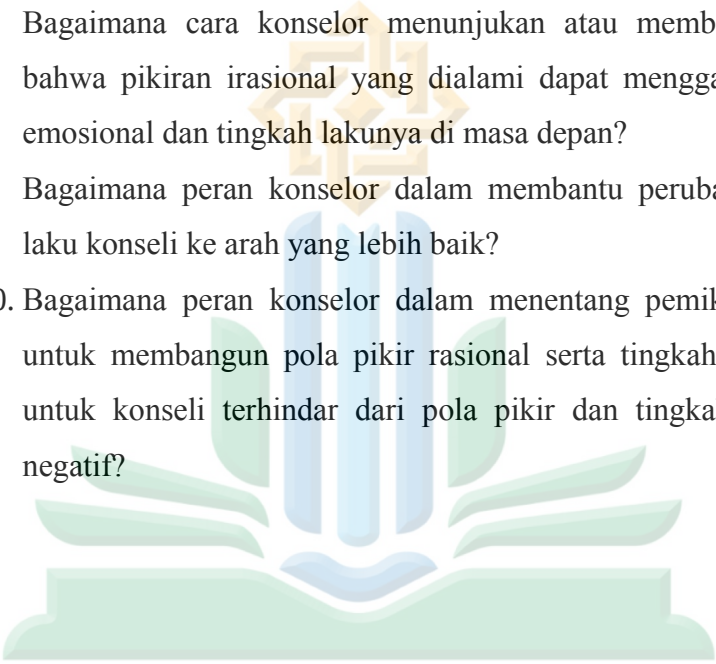
Daftar Pertanyaan

1. Kapan pelaksanaan pendekatan *rational emotive behavior therapy/counseling* ini dilakukan pada anak korban bullying?
2. Berapa lama pertemuan untuk melaksanakan konseling dengan pendekatan REBT pada korban bullying?
3. Aturan-aturan seperti apa yang harus disepakati dalam proses konseling?

Didalam konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* ada beberapa tahapan, diantaranya yaitu:

1. Bagaimana cara menunjukan kepada konseli bahwa permasalahan yang dihadapinya berkaitan dengan pola pikir, perilaku dan sikap dari konseli?
2. Bagaimana cara konselor membantu konseli memisahkan keyakinan atau pola pikir yang irasional dan rasional?
3. Bagaimana cara konselor mengembangkan logika konseli dalam meminimalisirkan keyakinan yang irasional?
4. Bagaimana mengajari konseli untuk dapat menerapkan pendekatan rebt dalam meminimalisirkan pemikiran irasional menjadi rasional saat permasalahan terjadi kembali?

4. Apakah konselor memiliki hambatan dalam memantau perubahan pola pikir konseli?
5. Apakah ada faktor penghambat dalam melaksanakan terapi *rational emotive behavior therapy*?
6. Bagaimana cara konselor mengetahui bahwa terdapat perubahan pola pikir maupun tingkah laku pada diri konseli?
7. Bagaimana perilaku atau tingkah laku dari konseli saat pemikirannya masih irasional dan sebaliknya?
8. Bagaimana cara konselor menunjukan atau membantu konseli bahwa pikiran irasional yang dialami dapat mengganggu secara emosional dan tingkah lakunya di masa depan?
9. Bagaimana peran konselor dalam membantu perubahan tingkah laku konseli ke arah yang lebih baik?
10. Bagaimana peran konselor dalam menentang pemikiran konseli untuk membangun pola pikir rasional serta tingkah laku positif untuk konseli terhindar dari pola pikir dan tingkah laku yang negatif?



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 FAKULTAS DAKWAH
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
 Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136
 email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B.2212 /Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ 5 /2025 19 Mei 2025
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Ust. Mohsin Ali, S.Pd.I

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Siti Nur Halizah
 NIM : 211103030013
 Fakultas : Dakwah
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
 Semester : VII (tujuh)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama $\pm$ 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Pendamping korban bullying dengan pendekatan rational emotive behavior therapy di TPQ Ei malyaqi Kabupaten Bondowoso "

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

a.n. Dekan
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan
 Kelembagaan,

Uun Yusuf





TAMAN PENDIDIKAN AL- QUR'AN EL MALYAQIN

Alamat Jl. Utara Lapangan Victory Gang Melati RT 05 / RW Desa Poncogati Kec.
Curahdami Kabupaten Bondowoso

6424656. Kec. Curahdami Kabupaten Bondowoso

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Pengasuh TPQ EL MALYAQIN menerangkan bahwa:

Nama : Siti Nur Halizah
Nim : 211103030013
Fakultas : Bimbingan dan Konseling Islam
Universitas : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Mahasiswa tersebut benar-benar telah mengadakan penelitian di TPQ EL MALYAQIN Bondowoso dengan judul **"PENDAMPINGAN KORBAN BULLYING DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY DI TPQ EL MALYAQIN KABUPATEN BONDOWOSO"** dari tanggal 23 Oktober 2024 s.d 05 Januari 2025.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

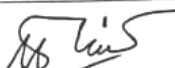
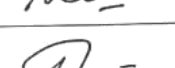
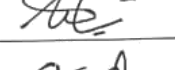
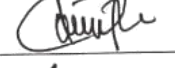
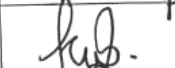
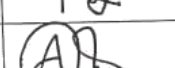
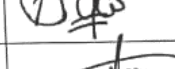
Bondowoso, 05 Januari 2025

Pengasuh TPQ EL MALYAQIN

Ust. Mohsin Ali, S.Pd.I

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

JURNAL KEGIATAN PENELITIAN
PENDAMPINGAN KORBAN BULLYING DENGAN PENDEKATAN RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY DI TPQ EL MALYAQI KABUPATEN
BONDOWOSO

No	Tanggal	Uraian Kegiatan	Ttd
1	23 Oktober 2024	Mengantarkan surat izin penelitian di lembaga TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso	
2	27 Oktober 2024	Wawancara dengan Ibu Ida selaku pemilik lembaga TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso	
3	03 November 2024	Melakukan lembar asesemen dignostik dengan santri TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso	
4	08 November 2024	Melakukan wawancara dengan santri inisial D di lembaga TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso	
5	08 November 2024	Melakukan wawancara dengan santri inisial M di lembaga TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso	
6	08 November 2024	Melakukan wawancara dengan santri inisial K di lembaga TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso	
7	08 November 2025	Melakukan wawancara dengan santri inisial A di lembaga TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso	
8	07 Desember 2024	Melakukan wawancara dengan Mbak Vana sebagai konselor pendampingan korban bullying santri D dan M	
9	22 Desember 2024	Melakukan wawancara dengan Mbak Vana sebagai konselor pendampingan korban bullying santri K dan A	
10	05 Januari 2025	Berpamitan sekaligus meminta surat keterangan selesai penelitian di lembaga TPQ EL MALYAQI Kabupaten Bondowoso	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli, Jember, Kode Pos 68136 Telp. (0331) 487550 Fax (0331) 427005
e-mail: fakultasdakwah@uinkhas.ac.id Website: www.uinkhas.ac.id



SURAT KETERANGAN LULUS PLAGIASI

Nama Penulis : Siti Nur Halizah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Nama Pembimbing : Anisah Prafitralia, M.Pd.
Batas Maksimum Similarity : 20%
Judul Penelitian : Pendampingan Korban *Bullying* Dengan Pendekatan
Rational Emotive Behaviour Therapy Di TPQ EL MALYAQI
Kabupaten Bondowoso
Nilai Similarity : 9%
Total Halaman : 120
Tanggal Pengecekan : 19 Mei 2025
Tempat Pengecekan : Perpustakaan UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Mengetahui,

Koordinator Cek Plagiasi

Tandatangan Mahasiswa

Siti Nur Halizah



Nurin Amalia Hamid, M.Psi.T
NIP. 199505132022032002

DOKUMENTASI WAWANCARA



Wawancara Bersama Ibu Ida selaku pemilik lembaga TPQ EL MALYAQI
Kabupaten Bondowoso



Melakukan lembar asesmen dianostik dengan santri TPQ EL MALYAQI di
dampingin oleh Ibu Ida



wawancara Bersama santri D yang menjadi korban *bullying* verbal



wawancara Bersama santri A yang menjadi korban *bullying* verbal



wawancara Bersama santri K yang menjadi korban *bullying* verbal

wawancara Bersama santri M yang menjadi korban *bullying* verbal

DOKUMENTASI KEGIATAN KONSELING INDIVIDU DAN WAWANCARA PENELITIAN



pendampingan korban *bullying* santri A dan pendampingan korban *bullying* santri M dengan konseling individu pendekatan *rational emotive behaviour therapy*.



Pendampingan korban *bullying* santri K dan santri M dengan konseling individu pendekatan *rational emotive behaviour Therapy*.



BIODATA PENULIS



a. Biodata Diri

Nama Lengkap : Siti Nur Halizah
 Nim : 211103030013
 Tempat/Tanggal lahir : Probolinggo, 25 April 2002
 Alamat : Jalan Gunung Tugel, Kec. Tongas, Dusun
 Pohgosong, Desa Tongas Kulon, Kabupaten
 Probolinggo, Jawa Timur
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Fakultas : Dakwah
 No Telepon : 081331685910
 Email : snhaliza25@gmail.com

b. Riwayat Pendidikan

2009-2015 : SDN 1 Tongas Kulon
 2015-2018 : SMP Unggulan Pauruan
 2018-2021 : MAN 2 Pasuruan
 2021-2025 : UIN Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember