Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan **P-ISSN: 2338-9400**

Volume 13 Nomor 2 Tahun 2025 **E-ISSN: 2808-2621**

Regulasi Emosi pada Siswa Korban Bullying melalui Pendekatan REBT

Fitria Febriani, Muhammad Asrori, Amallia Putri

Universitas Tanjungpura
F1141201017@student.untan.ac.id

Article History
accepted 1/5/2025 approved 1/6/2025 published 27/6/2025

Abstract
The emotional regulation ability possessed by bullying victims affects the individual's response and social relationships. The purpose of this study was to obtain the emotional regulation of bullying victims through the REBT approach. The research method used is a descriptive method with a qualitative approach through the form of case study research, the case subjects are students who are victims of bullying. Based on the stages of case study research in the form of case identification, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation, and follow-up, a description of the problems, responses and different results can be obtained in the two case subjects. The application of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach helps case subjects in training new skills or strategies to deal with bullying situations by re-evaluating from a different perspective. Through the REBT approach, there is a change in the case subject's mindset from negative to more positive, but these results must continue to be monitored by the school and the community until the case subject becomes independent in managing emotions.
Keywords: *Emotion Regulation, Bullying Victims, Rational Emotive Behavior Therapy*

Abstrak
Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki korban bullying mempengaruhi respon dan hubungan sosial individu. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh regulasi emosi korban bullying melalui pendekatan REBT. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif melalui bentuk penelitian studi kasus, subjek kasus merupakan peserta didik yang merupakan korban bullying. Berdasarkan tahapan penelitian studi kasus yang berupa identifikasi kasus, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi, dan tindak lanjut dapat diperoleh gambaran permasalahan, respon dan hasil yang berbeda pada kedua subjek kasus. Penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) membantu subjek kasus dalam melatih keterampilan atau strategi baru untuk menghadapi situasi bullying dengan cara penilaian ulang melalui sudut pandang yang berbeda. Melalui pendekatan REBT terdapat perubahan pola pikir subjek kasus dari negatif menjadi lebih positif, namun hasil ini harus terus diawasi oleh pihak sekolah dan lingkungan masyarakat hingga subjek kasus menjadi mandiri dalam mengelola emosi.
Kata kunci: *Regulasi Emosi, Korban Bullying, Rational Emotive Behavior Therapy*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Dalam data UNICEF (2021), anak dengan usia 13-15 tahun yang pernah menjadi korban bullying. Angka terjadinya bullying diperoleh dari beberapa negara menunjukkan bahwa Afrika (47%), Amerika latin (35%), Eropa dan Asia Tengah (32%), serta di Indonesia (21%). Dari data tersebut menunjukan fakta bahwa tingginya angka kejadian korban bullying pada anak usia 13-15 sehingga menempatkan Indonesia pada urutan keempat tertinggi dari beberapa negara. Fenomena *bullying* dapat berwujud dalam bentuk verbal, fisik, maupun psikis. Beberapa bentuk *bullying* yang umum terjadi mencakup *bullying* verbal, seperti menggunakan nama orang tua, mencacimaki fisik, dan memberikan julukan. *Bullying* fisik, di sisi lain, mencakup tindakan seperti mencoret wajah atau bagian tubuh dengan spidol atau penghapus papan, merusak barang milik teman, dan sejenisnya. Dalam *bullying* psikis, contohnya adalah ketidaksetujuan teman korban untuk bergabung dengan kelompok tertentu atau mengucilkan korban. Tindakan *bullying* ini sering kali terjadi berulang, terutama pada bentuk *bullying* verbal. *Bullying* terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara pelaku dan korban, baik dari segi fisik, jumlah, maupun kekuatan psikologis, yang menyebabkan korban tidak dapat membela diri (Khoirunnisa dkk, 2018, hlm.61). Konsekuensi dari *bullying* bagi siswa yang menjadi korban antara lain adalah mengalami masalah emosional. Siswa cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi mereka secara sadar, sehingga terkadang mereka lebih memilih untuk tetap diam dan mengabaikan situasi (Diajeng, 2021, hlm.26). Remaja yang masuk ke dalam kategori peserta didik, seringkali menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi karena kurangnya optimalitas dalam regulasi emosi, pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Diajeng (2021, hlm. 25) bahwa “65,5% korban *bullying* yang merupakan remaja memiliki regulasi emosi rendah”. Regulasi emosi mencakup kemampuan individu untuk memahami, mengatur, dan mengontrol emosi mereka, serta usaha untuk mengekspresikan perasaan tersebut (Silaen & Dewi, 2015, hlm.176). Berdasarkan dari penelitian sebelumnya, yang membedakan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian ini lebih berfokus kepada regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa yang merupakan korban bullying dan melatih kemampuan mengelola emosi negatif yang mempengaruhi dirinya ketika dalam suatu masalah.

Ada dua faktor utama yang memengaruhi tingkat regulasi emosi seseorang, yakni faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal melibatkan bagaimana remaja mengekspresikan emosinya sesuai dengan harapan budaya, hubungan dengan saudara kandung dan teman sebaya, serta kondisi keluarga seperti gaya pengasuhan, respons emosional yang dipelajari sejak dini, dan hubungan orang tua-anak. Sementara itu, faktor internal berkaitan dengan karakteristik bawaan individu. Dalam konteks ini, relasi remaja dengan rekan sebaya merupakan salah satu faktor luar yang dapat membawa pengaruh terhadap regulasi emosi individu. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 18 Pontianak didapati bahwa tindakan *bullying* cukup marak terjadi khususnya pada kelas VII, perilaku *bullying* yang timbul dikalangan para siswa merupakan tindakan *bullying* dalam bentuk verbal seperti mengejek, menghasut orang lain, dan merendahkan korban. Sekolah cukup tanggap dalam mengatasi kasus *bullying* dengan cara menghukum serta menasehati pelaku, namun kurang adanya perhatian dari sekolah untuk membimbing korban *bullying* sehingga tidak jarang pembullian pun terulang kembali hingga terjadi perkelahian antar siswa yang terjadi karena korban *bullying* memiliki regulasi emosi yang rendah.

Jika korban bullying tidak mendapatkan pendampingan dan bimbingan psikologis yang tepat, serta hanya dibiarkan menghadapi tekanan sendirian, hal ini dapat menyebabkan berbagai dampak serius. Korban dapat menyimpan dendam yang mendalam terhadap pelaku, mengalami penurunan prestasi belajar, kehilangan motivasi untuk sekolah atau beraktivitas, merasa tidak percaya diri, merasa tidak berharga hingga

muncul keinginan untuk bunuh diri. Pemberian bimbingan yang tepat kepada korban *bullying* dapat memberikan kekuatan dan motivasi terhadap keadaan yang sedang dialami oleh siswa korban *bullying*, diperlukan pendekatan atau strategi yang efektif untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan regulasi emosi, salah satunya dengan menggunakan *rational emotive behavior therapy* (REBT). Geldard (dalam Melamita & Syukur, 2022, hlm. 163) menjelaskan pendekatan REBT pada dasarnya memang individu mempunyai kemampuan didalam diri sendiri untuk mengontrol pikiran, emosi, dan tindakan. Dengan begitu, terapi REBT dimaksudkan agar siswa yang merupakan korban *bullying* dapat memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik.

Fokus penelitian yang dilakukan adalah untuk memperoleh regulasi emosi yang dimiliki korban bullying melalui pendekatan REBT. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui jenis *bullying* yang diterima korban *bullying*, mengetahui faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi pada korban *bullying,* mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku siswa korban *bullying*, dan memberikan bantuan kepada korban *bullying* melalui pendekatan REBT terhadap proses regulasi emosi pada siswa korban *bullying* di SMP Negeri 18 Pontianak.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 18 Pontianak yang bertepatan di jalan 28 Oktober, Siantan Hulu, Kec. Pontianak Utara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2024/2025. Tepatnya pada bulan September 2024, pemberian treatment dengan pendekatan REBT dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan, pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 5 September 2024, pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 6 September 2024, pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 9 dan 10 september 2024, pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 11 september 2024. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif cenderung menggunakan analisis secara mendalam dengan pendekatan induktif yang dimana proses dan maknanya didasari pada prespektif subjek penelitian (Abdussamad, 2021, hlm.30-32). Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Sumber data primer pada penelitian ini adalah siswa yang merupakan korban *bullying*, wali kelas, guru bimbingan dan konseling, dan teman sekelas dari korban *bullying.* Sumber data sekunder pada penelitian ini berupa dokumentasi dan catatan hasil wawancara bersama konseli, wali kelas, guru bimbingan dan konseling, teman sekelas, sumber arsip, dokumen pribadi, dan dokumen resmi, data yang diperoleh dari arsip-arsip yang dimiliki SMP Negeri 18 Pontianak contohnya profil siswa. Keabsahan data diuji melalui triangulasi dengan menggunakan teknik pengumpul data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi (Sugioyono, 2005). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bentuk studi kasus dengan cara identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian treatment/bantuan, evaluasi dan tindak lanjut (Tohirin, 2011, h.317-321). Identifikasi masalah dimaksudkan untuk mengenal kasus atau masalah serta gejala-gejala yang tampak pada peserta didik, tahap diagnosis menganalisis permasalahan melalui latar belakang yang telah diperoleh pada tahap sebelumnya, pada tahap prognosis menentukan alternatif bantuan yang akan diberikan, pada tahap pemberian treatment merealisasikan langkah-langkah alternatif bantuan yang pada penelitian ini menggunakan pendekatan REBT, langkah akihir yang ditempuh adalah evaluasi dan tindak lanjut untuk menilai atau mengetahui sejauh mana bantuan yang telah dilakukan dan telah mencapai hasilnya serta memantau perkembangan selanjutnya dari subjek kasus dalam jangka waktu yang lebih lama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Jenis *Bullying* yang diterima Korban

Pada subjek kasus I bullying verbal yang dilakukan oleh pelaku berbentuk ejekan nama orang tua, menurut hasil wawancara secara langsung dengan subjek kasus didapti bahwa subjek kasus merasa tidak nyaman dan merasa geram, *"saya merasa kesal ketika nama orang tua saya diejek"* ujar subjek kasus I (wawancara, 2 September 2024) tetapi menurut hasil wawancara dengan teman sekelas dari subjek kasus diketahui bahwa alasan ejekan tersebuut karena para pelaku ingin berteman dengan subjek kasus, namun karena sifatnya yang tertutup cukup sulit untuk memulai interaksi dengan subjek kasus. *"Dia memang sedikit tertutup tapi baik, dia juga tidak terlalu dekat dengan yang lain karna mereka sering menggangu kayak ejekan nama orang tua, seperti manggil pake nama orang tua gitu bu, tapi menurut saya mereka hanya sekedar bercanda"* ujar teman sekelas subjek kasus I (wawancara, 4 September 2024).

Gambar 1. Wawancara Subjek Kasus I 2 September 2024

Gambar 2. Wawancara Teman Sekelas Subjek Kasus I 4 September 2024

Bullying verbal pada subjek kasus II berupa ejekan fisik seperti kata hinaan terhadap warna kulit hitam dan ejekan terhadap ibu subjek kasus yang telah meninggal, menurut hasil wawancara dengan subjek kasus diperoleh perasaan yang dirasakan oleh subjek kasus seperti merasa sedih seperti menangis dan menjadi tidak percaya diri akibat ejekan fisiknya. "Saya diejek bu, mereka bilang kulit saya hitam, lalu mereka juga ngejek saya karna mama saya sudah meninggal, mereka bilang saya tidak bisa dibuatkan bekal karna sudah tidak punya mama" ujar subjek kasus (wawancara, 4 September 2024)

Gambar 3. Wawancara Subjek Kasus II 4 September 2024

Menurut Diannita (2023, hlm.299), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tindakan *bullying*, dianatarnya faktor keluarga, faktor media sosial dan faktor teman sebaya atau lingkungan. *Bullying* terjadi dalam beberapa bentuk tindakan, menurut Coloroso (2007, hlm.47) *bullying* terbagi menjadi empat jenis yaitu bullying fisik, bullying verbal, bullying relasional, dan *cyberbullying*. Sedangkan menurut Riauskina (dalam Putri, 2018, hlm.109) perilaku *bullying* dibagi menjadi lima kategori yaitu kontak fisik langsung, kontak verbal langsung, perilaku non-verbal langsung, perilaku non-verbal tidak langsung.

Jenis bullying yang diterima oleh korban *bullying* didalam penelitian ini adalah bullying verbal berupa ejekan seperti kata-kata yang menjurus pada penghinaan secara berlebihan yang menimbulkan tumbuhnya perasaan takut berlebihan dan turunnya rasa percaya diri pada korban. Dalam Diannita (2023, hlm.299) menyebutkan bahwa bullying verbal merupakan salah satu bentuk *bullying* yang mudah untuk dilakukan oleh seseorang, bullying verbal juga merupakan awal mula terjadinya perilaku *bullying* yang lain.

Dari hasil wawancara secara langsung dengan subjek kasus ditambah paparan teori para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tindakan bullying di SMP Negeri 18 Pontianak khususnya subjek I dan II merupakan jenis bullying verbal dengan perilaku kontak verbal langsung berupa dan merendahkan korban dengan mengejak warna kulit, mengganggu mempermalukan korban dengan menyebut nama orang tua korban, sarkasme dan mengejek korban.

2. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Regulasi Emosi Korban *Bullying*

Pada subjek kasus I faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosinya adalah hubungan sosialnya, *"saya rasa ejekan teman di sekolah menggangu ketenangan saya bu, saya jadi malas mau kesekolah dan bertemu dengan mereka, dari kelas tujuh sampai kelas delapan saya selalu diganggu"* ujar subjek kasus (wawancara, 2 september 2024), menurut hasil wawancara didapati bahwa subjek kasus memiliki hubungan sosial yang kurang baik dengan teman-temannya disekolah, pengalaman subjek kasus ketika menerima ejekan juga menjadi faktor yang turut mempengaruhi regulasi emosi yang dimiliki subjek kasus karna menurut hasil wawancara secara langsung dengan subjek kasus, perilaku bullying yang diterimanya sudah berlangsung sejak ia kelas tujuh, hal tersebut terhitung cukup lama dan termasuk dalam sumber stressor yang turut mempengaruhi kemampuan regulasi subjek kasus I.

Gambar 4. Wawancara Subjek Kasus I 2 September 2024

Sedangkan pada subjek kasus II faktor yang mempengaruhi regulasi emosinya adalah sumber stressor yang berasal dari peristiwa kehidupan seperti kehilangan seorang ibu dan permasalahan sehari-harinya seperti ejekan yang terus berulang dari ia kelas tujuh hingga menginjak kelas sembilan. *"waktu SD saya tidak pernah dibully, tapi ketika saya masuk SMP saya dibully, dari awal masuk kelas tujuh saya sudah dibully bu"* ujar subjek kasus (wawancara, 4 September 2024).

Gambar 5. Wawancara Subjek Kasus II 4 September 2024

Dari informasi yang telah diperoleh berdasarkan wawancara secara langsung dengan subjek kasus, dapat disimpulkan bahwa terdapat persamaan pada faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi kedua subjek kasus yaitu sumber stressor seperti permasalahan sehari-hari seperti ejekan yang terus berulang. Namun terdapat perbedaan pada peristiwa kehidupan yang dialami kedua subjek kasus, pada subjek kasus I hubungan sosialnya yang kurang baik mempengaruhi kemampuan regulasi emosinya sehingga subjek kasus sulit mengelola emosi marah, sedangkan pada subjek kasus II peritiwa kehidupannya yang kehilangan seorang ibu menyebabkan ia mudah terpuruk dan menarik diri karna sulit mengelola emosi sedih yang ia rasakan.

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kusumaningrum (dalam Nggai, 2019, hlm.11) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi yaitu faktor fisiologis, stressor, faktor usia, kognitif, aspek sosial dan budaya. Sedangkan menurut Nisfiannoor dan Krtika (dalam Zonya dan Sano, 2019, hlm.5) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dua diantaranya yakni umur dan hubungan interpersonal. Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa *bullying* dapat mempengaruhi regulasi emosi pada korban karena mencangkup stressor berupa peristiwa kehidupan dan permasalahan sehari-hari seperti perilaku *bullying* yang terus berulang.

Reaksi siswa yang merupakan korban *bullying* akan berbeda satu dengan yang lainnya, ada siswa yang akan bercerita tentang kejadian bullying yang menimpanya dan ada pula yang akan menyimpannya sendiri dengan alasan pengancaman. Hal tersebut membuat siswa korban *bullying* lebih terdesak keadaan, dimana perlunya korban *bullying* bicara dan meminta pertolongan namun takut apabila terjadi hal yang lebih buruk dari hal sebelumnya sehingga lebih memilih untuk memendam permasalahan tersebut (Tiwa, 2023, hlm.159).

3. Regulasi Emosi Pada Siswa Korban *Bullying*

Berdasarkan hasil wawancara secara langsung dengan subjek kasus I diketahui bahwa subjek kasus memiliki regulasi emosi yang rendah, hal ini didukung pernyataan secara langsung oleh subjek kasus bahwa reaksinya ketika mendapatkan ejekan adalah serangan fisik berupa pukulan atau tinjuan. Terdapat juga respon emosi negatif berupa perasaan kesal, marah, dan geram yang tidak dapat dikelola dengan baik sehingga terjadi luapan emosi negatif pada subjek kasus I. *"kalau saya kesal karna diejek, langsung saya tinju bu"* ujar subjek kasus (wawancara, 5 September 2024).

Gambar 6. Wawancara Subjek Kasus I 5 September 2024

Emosi negatif yang ditunjukan oleh subjek kasus II ketika dibully adalah kecemasan, sedih, menurunnya rasa percaya diri. Akibat dari ketidak mampuan subjek kasus dalam mengelola emosi negatif yang dirasakannya muncul beberapa dampak emosional seperti tidak fokus ketika dikelas hingga menarik diri dari interaksi sosial. *"kadang saya kepikiran dikelas kenapa harus saya yang dibully"* ujar subjek kasus (wawancara, 4 September 2024). Dampak emosi negatif yang dirasakan oleh subjek kasus II dikarenakan rendahnya kemampuan regulasi emosi.

Gambar 5. Wawancara Subjek Kasus II 4 September 2024

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Wardah (2020, hlm. 183-192) terdapat beberapa gambaran regulasi emosi siswa korban bullying yaitu terdiri dari *strategies to emotion regulation* yang merupakan keyakinan seseorang untuk dapat mengatasi permasalahan dengan berdiam tanpa melakukan sesuatu seperti menangis atau menggerutu, *engaging in goal directed* merupakan kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative yang dirasakannya, *control emotional responses* merupakan kemampuan untuk mengontrol emosi, dan *acceptance of emotional response* merupakan kemampuan untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negative dan mampu membatasi dampak dari *bullying*.

Menurut Astuti (2019, hlm.8) regulasi emosi yang baik penting dalam perkembangan peserta didik. Regulasi emosi yang baik penting dimiliki oleh remaja terutama pada korban bullying, hal tersebut dapat membantu korban dalam mengelola segala emosi negatif yang dirasakan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah dkk (2024, hlm.80-87) peserta didik yang merupakan korban bullying mengalami berbagai emosi negatif seperti ketakutan, sedih, dan kecemasan. Regulasi emosi menjadi kunci penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis pada korban bullying.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat persamaan seperti munculnya emosi negatif dan rendahnya regulasi emosi yang dimiliki oleh kedua subjek kasus. Tetapi terdapat perbedaan bentuk emosi negatif pada subjek kasus I dan II, emosi negatif pada subjek kasus I lebih dominan emosi marah, sedangkan pada subjek kasus II adalah emosi sedih.

4. Hasil Treatment REBT

Pada subjek kasus I pemberian treatment berlangsung sebanyak 4 kali pertemuan dengan pendekatan REBT. Pada pertemuan pertama topik utama yaitu pemberian informasi mengenai regulasi emosi dan dampak dari bullying, pertemuan pertama berjalan dengan lancar dan subjek kasus dapat memahami regulasi emosi dan dampak dari bullying yang ia alami. Kegiatan pada pertemuan kedua bertujuan untuk melatih keberanian subjek kasus berinteraksi dan melatih pengelolaan emosi dengan menggunakan teknik bermain peran, pertemuan kedua berjalan dengan lancar dan subjek kasus memahami bagaimana cara mengelola emosi dengan sadar. Pertemuan ketiga bertujuan untuk melatih pengendalian emosi dengan teknik behaviorsitik berupa penguatan dengan pemberian pujian pada perubahan positif dan pemberian konsekuensi pada perubahan negatif, karena subjek kasus mengalami perrubahan negatif berupa perilaku menyakiti diri sendiri maka subjek

kasus menerima konsekuensi. Pertemuan keempat bertujuan untuk menumbuhkan kebiasaan baru subjek kasus dalam mengatasi rasa stress dengan menggunakan teknik kognitif berupa pembingkaian ulang masalah dari sudut pandang yang berbeda, pertemuan ini berjalan dengan baik dan subjek kasus dapat menilai ulang suatu permasalahan melalui sudut pandang yang berbeda.

Subjek kasus II melakukan pertemuan dengan pendekatan REBT sebanyak 4 kali. Pada pertemuan pertama topik yang dibahas merupakan informasi mengenai regulasi emosi dan dampak dari bullying, pertemuan pertama berjalan dengan lancar dan subjek kasus dapat memahami regulasi emosi dan dampak dari bullying yang ia alami. Pertemuan kedua bertujuan untuk melatih pengelolaan emosi dengan menggunakan teknik bermain peran, pertemuan kedua berjalan dengan baik dan subjek kasus dapat mengelola emosi sesuai dengan situasi dan kondisi yang berbeda. Pertemuan ketiga bertujuan untuk mendukung pertumbuhan subjek kasus mengenai pengendalian emosi dengan menggunakan teknik behavioristik berupa pemberian pujian pada perubahan positif dan pemberian konsekuensi pada perubahan negatif, subjek kasus II mengalami perubahan positif yakni kemampuannya dalam mengimplementasikan respon emosi seperti tidak langsung menangis ketika menerima ejekan sehingga peneliti memberikannya pujian agar subjek kasus terus merasa termotivasi. Tujuan pada pertemuan keempat yaitu membantu subjek kasus untuk mengatasi rasa stress dan tertekan dengan menggunakan teknik kognitif berupa pembingkaian ulang masalah dari sudut pandang yang berbeda, pada pertemuan ini subjek kasus dapat menilai permasalahan yang ia alami melalui sudut pandang yang berbeda dari yang sebelumnya negatif menjadi positif.

Pendekatan REBT dilakukan sebagai pemecahan masalah yang dapat berfokus pada beberapa aspek seperti berfikir, menilai, memutuskan, maupun direktif tanpa melibatkan dimensi pikiran disbanding dengan dimensi perasaannya (Corey, 2013, hlm.291). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2024, hlm. 289-294) menunjukan bahwa konseling dengan pendekatan REBT memfokuskan dengan membantu individu untuk meningkatkan keberhargaan dirinya dengan mengubah pandangannya terhadap diri sendiri dan lingkungan. Penelitian yang dilakukan oleh Kamilah (2023) juga menunjukan bahwa pendekatan REBT mampu menangani trauma pada korban *bullying*.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat persamaan pada penerapan pendekatan konseling REBT pada subjek kasus I dan II yaitu kedua subjek kasus dapat mengubah sudut pandang yang negatif menjadi sudut pandang yang lebih positif, namun terdapat perbedaan pada kemampuan subjek kasus dalam mengelola emosi dengan sadar, subjek kasus II dapat mempraktekan pengelolaan emosi dengan baik setelah pertemuan kedua, tetapi pada subjek kasus II masih merasa kesulitan dalam mengelola emosi marah yang ia rasakan akibatnya ia melampiaskan emosinya dengan melukai dirinya sendiri, tetapi subjek kasus I hingga tahap tindak lanjut terus memberikan perubahan positif walaupun lebih lambat dari subjek kasus II, Maka dari itu respon pada setiap individu berbeda, tetapi dengan latihan secara konsisiten seperti menerapkannya pada situasi nyata maka korban *bullying* akan mengalami perubahan positif. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan Linda dan Wulandari (2015, hlm. 103-110) yang menunjukan bahwa pendekatan REBT akan berhasil apabila subjek diberikan kesempatan untuk mengaplikasikan keterampilan pada situasi nyata.

SIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah, hasil penelitian, dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari hasil wawancara diperoleh jenis bulling pada korban yaitu ejekan nama orang tua, ejekan fisik berupa hinaan terhadap warna kulit hitam dan ejekan seperti sarkasme tentang ibu subjek kasus yang telah meninggal.
2. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Korban Bullying adalah sumber stressor yang berupa tindakan bullying yang terus berulang selama lebih dari setahun membuat studi kasus terus mengalami trauma, selain itu subjek kasus juga memiliki keberhargaan diri yang rendah karena terus menerima ejekan mengenai fisiknya, dan faktor usia.
3. Penerapan konseling REBT terhadap regulasi emosi siswa korban bullying memperoleh perubahan yang tanpak pada respon terhadap bullying, terjadi perubahan sudut pandang yang positif dan keterampilan subjek kasus dalam mengelola emosi sehingga muncul rasa percaya diri dan tumbuhnya sudut pandang yang lebih positif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya. Upaya untuk membantu siswa yang merupakan korban bullying dapat meregulasi emosinya dengan baik perlu adanya dukungan serta motivasi dari pihak ketiga seperti wali kelas, guru BK, dan orang tua. Pemberian bantuan dalam bentuk melatih regulasi emosi yang baik juga sangat diperlukan agar korban bullying terhindar dari masalah psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

Abdussamad. Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Syakir Media Press.

Amalia, M., Sahara, E. R., Rizqina, D. L., & Zuhro, F. A. Q. (2023). Evektivitas Self Esteem Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Pada Kesehatan Mental Remaja Yatim di Desa Pulukan, Bali. *Jurnal Ekonomika dan Bisnis*, 3(2), 289-294.

Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *ONSILIA Jurnal Ilmiah BK*, 2(1), 1-10. Diunduh di https://ejournal.unib.ac.id/index. php/j_consilia.

Corey & Gerald. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage learning.

Coloroso, B. (2007). *The Bully, The Bullied, and The Bystander*. New York: Harper Collins.

Diajeng, H., Indari, & Mustriwi. (2021). Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK Korban *Bullying* di SMK Multimedia Tumpang. *Nursing Information Journal*, 1(1), 25-30. DOI:10.54832/v1i1.164.

Diannita, A., Salsabela, F., Wijiati, L., dkk. (2023). Pengaruh Bullying terhadap Pelajar pada Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Education Research*, 4(1), 297-301. DOI:10.37985/jer.v4i1.117

Fauziyyah, A. N., Wibowo, A. G., & Herawati, N. (2024). Gambaran Regulasi Emosi Remaja Korban Bullying di Pondok Pesantren Nasyrul Ulum, Kabupaten Sumenep. *Jurnal Pengabdian Nasional Indonesia*, 5(1), 80-87. https://doi.org/10.35870/jpni.v5i1.601

Kamilah, W. (2023). Evektivitas Konseling Individu Pendekatan REBT Dalam Mengatasi Trauma Korban Bullying. *Research Gate Publication*. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/371366633

Khoirunnisa, M. L., Maula, L. H., & Arwen, D. (2018). Hubungan Tindakan Bullying Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) PGRI 1 Tangerang. *Jurnal JKFT*, 3(2), 59. DOI:10.31000/ v3i2.1286

Linda, R. H., & Wulandari, L. H. (2015). Evektifitas REBT untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP Korban Bullying. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 103-110. http://dx.doi.org/10.24014/jp.v11i2.1559

Melamita, A., & Syukur, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Tendensi Perilaku Self Injury Siswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7(1), 162-168.

Nggai, M. A. (2019). Strategi Regulasi Emosi Anggota Penyidik Kasus Pembunuhan di Wilayah Hukum Polres Salatiga. *Institutional Repository Satya Wacana*. https://repository.uksw.edu/handle/123456789/19713

Putri, M. (2018). Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Jenis Perilaku Bullying di MTsN Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung Tahun 2017. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 12(8), 107-116.

Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal EMPATI*, 4(2), 175–181. https://doi.org/10.14710/empati.2015.14912

Sugioyono. (2005). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.

Tiwa, T.M. (2023). Analisis Perilaku Sosial Remaja Korban Bullying Pada Siswa SMP Negeri 2 Tondano Minahasa Sulawesi Utara. *Jurnal Cahaya Mandalika*. 4(2), 158-165. https://doi.org/10.36312/jcm.v4i2.1446

Tohirin. (2011). Metode Penelitian Kualitatif dalam Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Wardah, A. (2020). Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Korban Bullying. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 2(2), 183-192. https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i2.410

Zonya, O. L., & Sano, A. (2019). Differences in The Emotional Regulation of Male and Female Students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1-5. https://doi.org/10.24036/00128kons2019