



NO. 6839/BKI-D/SD-S1/2024

PELAKSANAAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA ANAK KORBAN *BULLYING* DI BIRO PSIKOLOGI MIND AND PERSONALITY RIAU



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu
(S1) Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

Eki Apriliya

12040226231

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RIAU SULTAH SYARIF KASIM RIAU**

2024

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Eki Apriliya
NIM : 12040226231
Judul : Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Pada Anak Korban *Bullying* Di Biro Psikologi Mind and Personality Riau.

Telah dimunaqasyahkan Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 26 Juni 2024

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S.Sos. pada Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.



Tim Penguji

Ketua/ Penguji I

Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA., Ph.D
NIP. 19811118 200901 1 006

Penguji HI

Fatmawati, S.Ag., M.Ed
19690905 201411 1 001

Sekretaris/ Penguji II

Zulamri, S.Ag., M.A
NIP. 19740702 200801 1 009

Penguji IV

Nurjanis, S.Ag., M.A
NIP. 19690927 200901 2 003

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Eki Apriliya
NIM : 12040226231

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul: **(Pelaksanaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Self Estem pada Anak Korban Bullying di Biro Psikologi Mind and Personality Riau)** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari Skripsi tersebut.

Pekanbaru, 19 Juni 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Eki Apriliya
NIM. 12040226231

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nomor : Nota Dinas
Lampiran : 4 (eksemplar)
Hal : Pengajuan Ujian Skripsi
an. **Eki Apriliya**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Suska Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh
Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara (**Eki Apriliya**) NIM. (12040226231) dengan judul "**(Pelaksanaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Korban Bullying Di Biro Psikologi Mind and Personality Riau)**" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pembimbing

(Dra. Silawati, M.Pd)
NIP. 19690902 199503 2 001



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:


Nama : Eki Apriliya
Nim : 12040226231
Judul Skripsi : **Pelaksanaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Self Estem pada Anak Korban Bullying di Biro Psikologi Mind and Personality Riau**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasyihkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

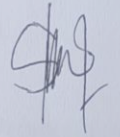
Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam


Zulamri, S.Ag., M.A
NIP.197407022008011009

Pekanbaru, 19 Juni 2024
Pembimbing


Dra. Silawati, M.Pd
NIP. 19690902 199503 2 001



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Nama : Eki Apriliya

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Judul : Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Pada Anak Korban *Bullying* Di Biro Psikologi Mind and Personality Riau

Bullying merupakan sebuah perilaku yang tidak menyenangkan yang berusaha untuk menyakiti baik secara verbal, fisik, sosial maupun psikologis baik di dunia nyata maupun di dunia nyata. Akibat dari bullying sendiri tidak jarang dari korban yang mengalami self esteem rendah karena mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan, penolakan dari lingkungan dan diabaikan oleh lingkungan. Untuk itu perlu adanya pengobatan atau pemberian terapi sebagai penunjang untuk mengatasi permasalahan anak korban bullying dan diharapkan anak dapat kembali berperilaku normal seperti sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan maksud dan tujuan untuk meninjau, mengetahui dan mendalami tentang bagaimana Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Pada Anak Korban *Bullying* Di Biro Psikologi Mind and Personality Riau tersebut. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kualitatif dan teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara dan dokumentasi, sumber data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Informan dalam penelitian ini yaitu 2 orang konselor dan 2 orang anak dengan permasalahan *bullying* dan *self esteem* yang rendah. Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan *Self Esteem* pada Anak Korban *Bullying* dapat meningkatkan *self esteem* pada anak korban *bullying*, anak dapat lebih mengenali emosi dan perasaannya, dapat berpikir dengan rasional dan logis serta dapat mengambil tingkah laku, perilaku secara tepat.

Kata Kunci: REBT, Korban Bullying, Self Esteem



ABSTRAK

Bullying is an unpleasant behavior that seeks to harm both verbally, physically, socially and psychologically both in the real world and in cyberspace. As a result of bullying itself, it is not uncommon for victims to experience low self-esteem because they get unpleasant treatment, rejection from the environment and ignored by the environment. For this reason, it is necessary to provide treatment or therapy as a support to overcome the problems of bullied children and it is hoped that children can return to normal behavior as before. Therefore, this research was conducted with the aim and purpose of reviewing, knowing and exploring how the Implementation of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Counseling in Increasing Self Esteem in Bullying Victims at the Mind and Personality Riau Psychology Bureau. In this study, the method used is qualitative and the techniques used in data collection in this study are observation, interviews, documentation, data sources obtained in this study are primary data and secondary data. Informants in this study were 2 counselors and 2 children with bullying problems and low self esteem. From the results of the research conducted, it shows that the implementation of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling in Increasing Self Esteem in Bullying Victims can increase self esteem in bullied children, children can better recognize their emotions and feelings, can think rationally and logically and can take appropriate behavior, behavior.

Keywords: *REBT, Bullying Victims, Self Esteem*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu`alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji Syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Dzat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan serta kemudahan. Alhamdulillah atas rahmat serta nikmat kesehatan dan kasih sayang-Nya penulis dapat dengan mudah menyelesaikan skripsi. Sholawat serta salam tak lupa pula penulis ucapkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallahu Alaihi Wassalam yang selalu menjadi sumber inspirasi serta teladan terbaik untuk umat manusia.

Dengan ikhtiar, doa serta tanggung jawab dan dukungan dari berbagai pihak Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan tugas akhir atau skripsi ini dengan tepat waktu. Adapun judul penelitian ini adalah **“Pelaksanaan Konseling Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Korban Bullying Di Biro Psikologi Mind and Personality Riau”** yang mana merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis menyadari dalam proses menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, dukungan, bimbingan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat yang tinggi penulis mengucapkan terimakasih dari lubuk hati yang paling dalam kepada:

1. Prof. Dr. Khairunnas Rajab., M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau beserta jajaran.
2. Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Prof. Dr. Masduki, M.Ag selaku Wakil Dekan I, Dr. Toni Hartono, S.Ag., M.Si selaku Wakil Dekan II, Dr. Drs. H.Arwan, M.Ag selaku Wakil Dekan III.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Zulamri, S.Ag, M.A selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Rosmita, S.Ag., M.Ag selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Nurjanis, S.Ag. M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik (PA) yang telah meluangkan waktu dan memberikan ilmu kepada penulis.
6. Dra, Silawati, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu serta memberikan banyak pengetahuan selama proses penyelesaian skripsi penulis.
7. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis selama proses belajar mengajar.
8. Seluruh Staff dan Admin Fakultas Dakwah Komunikasi yang telah membantu dalam urusan surat-menyurat.
9. Kak Syarifah Nai`imi Anisa dan Ibu Nur Jamilatul selaku informan yang telah memberikan informasi dan ilmu terkait penelitian penulis.
10. Seluruh Staf Biro Psikologi Mind and Personality Riau yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.
11. Kepada keluarga terkasih dan tersayang dengan segala cinta yang telah diberikan kepada penulis dengan penuh ketulusan dan kesucian. Penulis ingin mengucapkan terima kasih dari lubuk hati yang terdalam karena sudah membesarkan penulis dengan penuh cinta dan kasih sayang. Kepada ibu tercinta yang Bernama Tukini yang telah merawat penulis dengan sepenuh hati dan kesabaran, yang merawat penulis sedari kecil hingga dewasa seperti ini, ungkapan kata terimakasih saja tidaklah cukup untuk menggambarkan rasa bersyukur karena sudah dirawat dengan sepenuh hati. Dan untuk Ayah tersayang yang bernama Ahmad Suhada Nasution, sosok Hero dalam kehidupan penulis. Sosok ayah yang tidak pernah lelah dalam memenuhi kebutuhan dari anak dan juga istrinya, sosok Hero yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

selalu melindungi keluarga kecilnya, tangan yang selalu berusaha untuk merangkul keluarganya. Penulis sangat berterimakasih kepada ayah dan ibu yang telah membesarkan penulis dengan sepenuh hati dan ketulusan serta kesabaran yang tidak terbilang. Dan penulis juga meminta maaf kepada ayah dan ibu karena pasti sangat sulit membesarkan penulis.

12. Kepada diri sendiri yaitu Eki Apriliya yang telah berusaha dalam penyelesaian skripsi, tidak menyerah sampai akhir dan selalu berjuang untuk membahagiakan diri dan juga orangtua. Eki Apriliya yang selalu berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, selalu berusaha untuk bersyukur, selalu berusaha untuk tidak pernah menyerah, selalu berusaha untuk menjadi masyarakat yang berguna, selalu berusaha untuk menjadi anak yang berbakti kepada orang tua, selalu berusaha untuk menjadi adik yang baik, selalu berusaha untuk menjadi teman yang baik. Penulis mengucapkan terimakasih karena tidak pernah menyerah dengan selalu berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.
13. Kepada Kakak-kakak penulis yaitu, Arlin Andriani dan Reni Novalia penulis mengucapkan terimakasih karena selama proses penyelesaian skripsi mereka selalu ada dan berusaha untuk membantu penulis. Kakak-kakak yang selalu memberikan nasihat dan motivasi dalam penyelesaian skripsi, kakak-kakak yang selalu berusaha menjadi yang terbaik untuk adiknya. Penulis mengucapkan banyak terimakasih.
14. Kepada Bestie penulis yaitu, Ayu Melvia, Lindriani dan Ris Atika. Penulis mengucapkan terimakasih karena sudah sudi berteman baik dengan penulis. Dan kepada teman seperjuangan yaitu Nadiya dan Indah Suci Ramadhani penulis mengucapkan terimakasih. Tanpa dukungan dan motivasi dari mereka penulis tidak akan secepat ini dalam penyelesaian skripsi.
15. Kepada seluruh anak kelas C yang telah menjadi teman seperjuangan pada masa-masa perkuliahan baik suka maupun duka, penulis mengucapkan terimakasih.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan segala bentuk saran serta kritik yang membangun kedepannya. Dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat baik bagi penulis maupun pembaca. *Aamiin Ya Rabbal`alamin.*

Wassalamu`alaikum Wr. Wb

Pekanbaru,

2024

Eki Apriliya

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Penegasan Istilah	6
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.6 Sistematika Penulisan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Terdahulu.....	10
2.2 Landasan Teoritis	12
2.2.1 Pengertian <i>Rational Emotif Behavior Therapy</i>	12
2.2.2 Konsep Dasar Pandangan tentang Sifat Manusia	13
2.2.3 Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy	14
2.2.4 Peran Konselor dalam pendekatan <i>rational emotive behavior therapy</i>	15
2.2.5 Teknik Konseling	15
2.2.6 Teori A-B-C Tentang Kepribadian.....	19
2.2.7 Tujuan Konseling dengan Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	21
2.2.8 Tahapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy	21
2.2.9 Asumsi Tingkah Laku Bermasalah.....	22
2.2.10 Pengertian Self Esteem.....	24
2.2.11 Karakteristik self esteem.....	26
2.2.12 Faktor-faktor yang mempengaruhi self esteem	27
2.2.13 Bullying.....	28
2.2.14 Pengertian Anak	29
2.2.15 Pihak yang terlibat dalam bullying	29

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.2.16 Dampak bullying	30
2.2.17 Jenis-jenis bullying	30
2.2.18 Faktor-faktor penyebab terjadinya bullying	31
2.3 Konsep Operasional.....	33
2.3.1 Definisi konsep operasional	33
2.3.2 Kerangka Berpikir	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
3.1 Desain Penelitian	37
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
3.3 Sumber Data Penelitian	37
3.4 Teknik Pengumpulan Data	38
3.5 Validasi Data	39
3.6 Teknik analisis data	39
BAB IV GAMBARAN UMUM.....	41
4.1 Biro Psikologi Mind and Personality	41
4.2 Visi dan Misi	41
4.3 Prinsip Layanan.....	42
4.4 Layanan Unggulan	42
4.5 Tenaga Ahli Psikologi	45
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Hasil Penelitian.....	46
5.2 Pembahasan.....	61
BAB VI PENUTUP	66
6.1 Kesimpulan	66
6.2 Saran.....	67
LAMPIRAN.....	68
DAFTAR PUSTAKA	75



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era revolusi *society* 5.0 dimana perkembangan teknologi berkembang dengan sangat pesat sehingga dapat dengan mudah memudahkan tiap-tiap individu untuk mendapatkan informasi dengan kecanggihan teknologi. Dengan berkembangnya teknologi yang pesat ini dengan sekali klik kita dapat dengan mudah mengakses segala informasi didalamnya, akan tetapi informasi yang didapatkan tidak selamanya baik. Teknologi yang canggih mempunyai dampak yang baik dan juga buruk bagi setiap individu yang memilikinya. Perkembangan di era *society* 5.0 membawa perubahan yang pesat, bahkan mempengaruhi seluruh lapisan masyarakat dengan berbagai tren teknologi yang terus berkembang. Tren teknologi kecerdasan buatan (AI) *Artificial Intelligence* sendiri adalah salah satu bidang dari ilmu komputer yang mempelajari cara berpikir dan respon aksi seperti manusia dan menirukan perilaku manusia.

Teknologi kecerdasan buatan (AI) tersebutlah yang membuat konten-konten media sosial yang kita konsumsi setiap harinya. Setiap sentuhan suka mengenai konten-konten tersebut maka setiap harinya kita akan disuguhkan sesuai dengan konten kesukaan kalian. Akan tetapi jika ternyata Sebagian orang menggunakan media sosial dengan pilihan konten yang tidak baik maka setiap harinya pengguna media sosial akan terus melihat konten-konten yang tidak pantas. Penggunaan atau konsumsi teknologi secara berlebihan dapat menurunkan empati dan paling buruknya hilangnya keberfungsian sosial individu dalam pemenuhan kebutuhan. Pada era *society* 5.0 ini juga manusia dituntut untuk lebih cepat menghasilkan solusi untuk pemenuhan kebutuhan sehari-harinya agar bisa mengikuti pola perkembangan zaman.¹

¹ M Baharuddin Yusuf and Harits Ar Rosyid, "Pengaruh Society 5.0 Dalam Kehidupan Masyarakat," *Jurnal Inovasi Teknologi Dan Edukasi Teknik* 3, no. 2 (February 27, 2023): 116–21, <https://doi.org/10.17977/um068v3i22023p116-121>.

Pada era *society* 5.0 ini empati memiliki peran yang besar, hal tersebut dikarenakan nilai empati anak-anak zaman sekarang sangat masih kurang, hal ini dibuktikan dengan maraknya tindakan bullying. Di Indonesia sendiri menjadi salah satu negara yang diduga mengalami angka kejadian bullying yang cukup tinggi, sebanyak 40% anak remaja mengaku telah diintimidasi di sekolah dan 32% melaporkan bahwa mereka telah menjadi korban kekerasan fisik. Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) terhadap kasus bullying pada anak Sekolah Dasar di tahun 2011 terdapat 56 kasus, tahun 2012 terdapat 130 kasus, tahun 2013 terdapat 96 kasus, tahun 2014 sebanyak 159 kasus, tahun 2015 terdapat 154 kasus, tahun 2016 terdapat 122 kasus, tahun 2017 terdapat 129 kasus, tahun 2018 terdapat 107 kasus, tahun 2019 terdapat 46 kasus dan tahun 2020 terdapat 76 kasus serta tahun 2021 terdapat 27 kasus yang baru terkonfirmasi (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2021)², mengambil data dari Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak kasus bullying yang berada di Provinsi Riau pada tahun 2016 hingga 2019 terdapat kekerasan fisik dengan 9 kasus, kekerasan psikis dengan 16 kasus dan penganiayaan sebanyak 16 kasus³

Bullying sendiri adalah sebuah tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja kepada individu yang dianggap lemah atau berbeda dari kebanyakan individu pada umumnya, dengan tujuan agar korban merasa tidak nyaman dan juga tersakiti. Biasanya para pelaku dari tindak *bully* memilih korban yang terlihat lebih lemah dari mereka, bahkan tidak jarang dari mereka yang merasa iri kepada korban karena merasa bahwa korban lebih unggul dalam suatu bidang baik akademik maupun non akademik, atau bisa jadi dikarenakan para pelaku tindak *bullying* sering melihat atau menonton kejadian serupa melalui video di salah satu konten media sosial dan para pelaku dari tindak *bullying* pernah menjadi korban

² Ferry Efendi, "Memahami Fenomena Bullying Dikalangan Remaja Indonesia," news unair, 2019, <https://news.unair.ac.id/2019/09/02/memahami-fenomena-bullying-di-kalangan-remaja-indonesia/>.

³ Irma dkk Fransiska, "Efektivitas Pendidikan Kesehatan Melalui Audio Visual Tentang Bullying Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Smp Negeri 38 Pekanbaru," *AL-Tamimi Kesmas* 9 (2020): 25, <https://jurnal.ikta.ac.id/index.php/kesmas/article/download/1001/161>.

bullying sehingga para pelaku dari tindak *bullying* ingin membalaskan dendamnya dengan cara yang sama seperti apa yang dia rasakan pada saat itu.⁴

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

Para korban *bullying* memerlukan teman bicara agar mereka tidak terus-menerus terjebak pada suatu kondisi kelam yang mengutuk mereka untuk terus menerus merasakan kesedihan yang tidak ada habisnya. Biasanya tidak jarang dari para korban *bullying* ini memiliki harga diri atau *self esteem* yang rendah hal tersebut dikarenakan korban *bullying* merasa kurang mampu untuk melindungi dirinya dari berbagai tindakan *negatif*, hal tersebut dikarenakan korban *bullying* lemah secara fisik, mental yang akan menyebabkan terjadinya stress pada para korban *bullying* dikarenakan perasaan takut yang berlebihan hingga cemas serta para korban dari *bullying* tidak jarang yang sulit bergaul dengan teman sebaya atau di lingkungan sosial lainnya.

Self esteem sendiri dapat menjadi salah satu *indikator* dalam menentukan perilaku dan kepribadian individu. Terpenuhinya keperluan dalam penghargaan diri dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri, akan tetapi jika aspek penghargaan diri tidak terpenuhi maka akan membuat individu mempunyai mental yang lemah dan selalu berrpikir *negatif*. Adapun sebuah harga diri atau *self esteem* penting untuk semua kalangan, terutama pada para korban tindak *bullying*. Individu yang

⁴ Diena Haryana et al., *Stop Perundungan*, edisi pert (Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018), <https://repositori.kemdikbud.go.id/11609/1/Stop-Perundungan.pdf>.

kerap mendapatkan perlakuan buruk (*bullying*) akan mengakibatkan penilaian dirinya menjadi *negative*, maupun penilaian terhadap orang lain. Individu yang mendapatkan tindak *bullying* akan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Penilaian terhadap diri sendiri atau orang lain biasa disebut dengan harga diri (*self esteem*).⁵

Pendekatan therapy yang banyak digunakan untuk mengatasi permasalahan *self esteem* pada diri individu yaitu dengan pendekatan REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*). Pendekatan konseling REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) adalah sebuah pendekatan yang berfokus pada tindakan untuk membantu mengelola emosi, pikiran serta perilaku dengan cara yang realistis. Tujuan dari pendekatan REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) adalah untuk membantu individu mengenali dan mengubah keyakinan serta pola pikir irasional menjadi rasional. REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955, percaya bahwa manusia dilahirkan dengan potensi pemikiran rasional dan irasional. Mereka tidak hanya memiliki kecenderungan untuk mempertahankan diri dan mengaktualisasikan potensi mereka untuk hidup dan tumbuh tetapi juga untuk merusak diri sendiri. Menurut Ellis REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*), individu dapat mengendalikan pikiran, perasaan serta tindakan mereka namun mereka harus menyadari apa yang mereka katakan pada diri mereka sendiri.⁶

Korban *bullying* memiliki kecenderungan untuk berpikir negatif dan terlalu menekankan diri dengan berbagai pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan korban *bullying* cenderung merusak diri. Korban *bullying* lebih cenderung menggunakan kata selalu, pasti dan harus. Contoh dari pemikiran irasional dari korban *bullying* seperti: aku selalu tidak bisa berinteraksi sama yang lain. Aku pasti bakal canggung kalau harus mulai duluan, aku memang beda dari teman-

⁵ Sovina Dhiya dan Abdul Muhid, *Efektivitas Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Korban Bullying: Literature Review*, Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk). Vol 7 (2). Oktober (2022), 1642-1845.

⁶ Ratnasari Hinggardipta, *Efektivitas Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Self Esteem Remaja*, Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia. Vol 7 (2). Desember (2022).

teman yang lain, aku gak bisa seperti mereka. Dengan kecenderungan-kecenderungan berpikir irasional secara terus menerus akan membuat korban merasa tidak berdaya. Oleh karena itu terapi rational emotive behavior ini diperlukan.

Terapi *rational emotive behavior* ini dilakukan oleh seorang ahli yang kompeten dan terlatih pada bidangnya. Konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* juga banyak diterapkan di beberapa tempat pelayanan psikologi dan salah satunya adalah Biro Psikologi Mind and Personality. Biro Psikologi Mind and Personality merupakan Lembaga yang memberikan sebuah pelayanan untuk anak-anak dan dewasa. Biro Psikologi Mind and Personality memiliki beberapa program layanan unggulan seperti: konsultasi umum untuk industri dan organisasi, pelatihan karyawan, konsultasi perkawinan dan keluarga, konsultasi tumbuh kembang anak, konsultasi Pendidikan, konsultasi klinis, konsultasi remaja, konsultasi umum, pelatihan, seminar dan workshop, serta survei dalam bidang psikologi dan manajemen.

Di Biro Psikologi Mind and Personality, sesi konseling dapat dilakukan pada hari senin hingga sabtu pada pukul 09.00-16.00 WIB sesuai dengan perjanjian. Biro Psikologi Mind and Personality beralamatkan di Jl Srikandi, No. 90 A, Delima, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau 28291.⁷

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam mengenai permasalahan yang terjadi serta bagaimana cara-cara yang diambil dalam melaksanakan konseling, sehingga peneliti memformulasikan pada judul penelitian “Pelaksanaan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Pada Anak Korban Bullying Di Biro Psikologi Mind and Personality Riau”

⁷ “Dokumen Biro Psikologi Mind and Personality” (2024).



1.2 Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam mengartikan judul penelitian ini, maka peneliti akan menegaskan istilah-istilah yang terkandung dalam judul tersebut sebagai berikut:

1. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Rational Emotive Behavior Therapy bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga konseli dapat mengembangkan diri secara optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri dan melatih serta mendidik konseli agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.⁸

2. *Self esteem* (Harga diri)

Citra diri berkaitan dengan harga diri. Aktualisasi kepribadian yang berhubungan dengan perasaan ingin dihargai, ingin dicintai, marah dan kecewa berkaitan dengan perasaan harga diri. Setiap manusia memiliki perasaan harga diri, namun Batasan harga dirinya berbeda-beda. Hal itu berkaitan dengan status pribadi, keluarga, lingkungan dan karakteristiknya.⁹

3. Anak

Dalam undang-undang RI Nomor 23 Tahun 2002 tentang perlindungan pasal satu (1) ayat satu (1) yang berbunyi “Anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan.”¹⁰

⁸ Willis Sofyan S, *KONSELING INDIVIDUAL Teori Dan Praktek*, 8th ed. (Bandung: Alfabeta, 2014).

⁹ Rosleny Mrliani, *Psikologi Umum*, ed. Beni Ahmad, 1st ed. (Bandung: CV PUSTAKA SETIA, 2010).

¹⁰ Angesta Liza, *Hukum Perlindungan Anak: Panduan Memahami Anak Yang Berkonflik Dengan Hukum*, ed. Rini Fitriani, 1st ed. (Yogyakarta: Deepublish, 2018), https://books.google.co.id/books?id=EC5aDwAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PR1&dq=perlindungan hukum terhadap anak&hl=id&pg=PR5#v=onepage&q=perlindungan hukum terhadap anak&f=false.

4. *Bullying*

Bullying atau perundungan merupakan salah satu bentuk perilaku kekerasan dengan adanya kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau kelompok secara verbal, fisik atau psikologis korban. Dampak yang akan ditimbulkan oleh korban perundungan berbagai masalah Kesehatan mental dan masalah Kesehatan fisik.¹¹

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana pelaksanaan *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan *self esteem* pada anak korban *bullying* Di Biro Psikologi Mind and Personality Riau “.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui Pelaksanaan Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* dalam Meningkatkan *Self Esteem* pada anak korban *bullying* di Biro Psikologi Mind and Personality.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Bagi Universitas

Dengan dilakukannya penelitian ini maka diharapkan dapat memperkaya referensi yang dapat berguna sebagai acuan-acuan atau dasar pemikiran untuk lebih mengetahui serta menggambarkan bagaimana Pelaksanaan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Pada Anak Korban *Bullying* Di Biro Psikologi Mind and Personality Riau.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai sarana belajar untuk menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan tentang *rational emotive behavior therapy*. Sekaligus sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada

¹¹ Netty dkk Herawati, *PEMBERDAYAAN PSIKOLOGIS REMAJA MENCEGAH DAN MENGATASI PERUNDUNGAN*, ed. Netty Herawati, 1st ed. (Jawa Barat1: CV. Adanu Abimata, 2023).

program bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi universitas islam negeri sultan syarif kasim riau.

1.6 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan gambaran mengenai isi suatu skripsi untuk mempermudah pembaca dalam memahaminya. Dalam penulisan skripsi ini dibagi menjadi beberapa bagian, sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab ini membahas dan menjelaskan mengenai latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini berisikan mengenai kajian terdahulu, landasan teori, konsep operasional dan kerangka pemikiran.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini berisikan mengenai metode-metode yang berkenaan dengan penelitian seperti: desain penelitian, lokasi dan waktu, sumber data dan teknik pengumpulan data.

BAB IV : GAMBARAN UMUM

Pada bab ini berisikan mengenai profil dari Biro Psikologi Mind and Personality, visi dan misi, prinsip layanan, layanan unggulan dan tenaga ahli yang ada di Biro Psikologi Mind and Personality.

BAB V : HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini berisi mengenai pemaparan secara detail dari hasil dan pembahasan penelitian tentang pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan *self esteem* pada anak korban *bullying* di Biro Psikologi Mind and Personality



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

BAB VI : PENUTUP

Pada bab ini merupakan bab terakhir atau penutup yang berisikan Kesimpulan dan saran dari hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Erina Gita Lestari, Masturi dan Indah Lestari 2020, membahas mengenai “*Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Assertif Training Untuk Mengatasi Self Esteem Rendah*”. Hasil penelitian yang didapatkan dengan adanya hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti menyimpulkan bahwa konseling *rational emotive behavior therapy Teknik assertif training* untuk mengatasi *self esteem* rendah yang dialami oleh korban mulai mengubah pemikiran irasional menjadi rasional serta mengubah sikap menjadi lebih baik.¹²

Penelitian ini berfokus pada permasalahan yang dialami siswa yaitu memiliki *self esteem* yang rendah dalam proses pembelajaran. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan penulis yang mana focus pada pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan *self esteem* pada anak korban *bullying*, dan objek pada penelitian peneliti pada anak korban *bullying* di biro psikologi. Persamaannya sama-sama menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy untuk meningkatkan self esteem*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Enyi Masrukoyah 2018, membahas mengenai “*Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP Korban Bullying*”. Hasil penelitian yang didapatkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok pendekatan *rational*

¹² Erina Gita Lestari, Masturi Masturi, and Indah Lestari, “Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Assertif Training Untuk Mengatasi Self-Esteem Rendah,” *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 3, no. 1 (2020), <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5152>.

*emotive behavior therapy dalam meningkatkan self esteem siswa yang menjadi korban bullying.*¹³

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yang mana berfokus pada *pelaksanaan rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan *self esteem* pada anak korban *bullying* di Biro Psikologi Mind and Personality. Sedangkan persamaannya sama-sama menggunakan *rational emotive behavioral* untuk meningkatkan *self esteem* pada korban *bullying*.

3. Rahayu 2020, membahas mengenai “*Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengentaskan Self Esteem Yang Rendah Pada Siswa Man Kota Palangka Raya*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk mengentaskan *self esteem* siswa yang rendah di MAN Palangka Raya. Dari hasil penelitian, peneliti mengetahui bahwa setelah diberikan konseling REBT telah terjadi sebuah perubahan yang efektif terhadap siswa yang memiliki *self esteem* rendah.¹⁴

Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yang mana berfokus pada *pelaksanaan rational emotive behavior therapy dalam meningkatkan self esteem* pada anak korban *bullying* di biro psikologi mind and personality Sedangkan persamaannya sama-sama menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan *self esteem*.

¹³ Enyi Masrukoyah Smp and Negeri Warungkondang, “Quanta Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Smp Korban Bullying” 2, no. 3 (2018), <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>.

¹⁴ Sri Rahayu, “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengentaskan Self-Esteem Yang Rendah Pada Siswa Man Kota Palangka Raya,” *Skripsi*, 2020.



2.2 LANDASAN TEORITIS

2.2.1 Pengertian *Rational Emotif Behavior Therapy*

Pada tahun 1955 Albert Ellis mengembangkan sebuah teori pendekatan REBT yang berawal dari terapi rasional lalu Ellis mengubahnya menjadi *rasional emotif therapy* (RET) dan pada tahun 1993 Ellis mengubah kembali nama *rational emotif therapy* menjadi *rational emotif behavior therapy* (REBT). Rational emotif behavior therapy (REBT) adalah pendekatan dalam konseling individu dan kelompok. REBT sendiri berawal dari ketidakpuasan Ellis terhadap praktik konseling tradisional yang kurang efisien, khususnya psikoanalitik klasik yang pernah ditekuni. Berdasarkan penemuan-penemuan eksperimen nya Ellis memperkenalkan sebuah pendekatan yang lebih praktis dan efisien.

Menurut Gerald Corey *terapi rasional emotif behavior therapy* adalah sebuah Teknik pemecahan masalah yang berfokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran dari pada dimensi perasaan. *Rational Emotif Behavior Therapy* pada awalnya berbeda dengan terapi utama lainnya, Albert Ellis menyebutnya “Rasional Therapy” Ellis melakukannya karena ingin menekankan permasalahan emosi yang berdasarkan pada pemikiran rasionalnya.¹⁵

REBT menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi serta bertindak secara simultan. Jarang sekali individu beremosi tanpa berpikir terlebih dahulu, karena perasaan-perasaan biasanya timbul oleh persepsi atas suatu situasi yang terjadi. Menurut Albert Ellis, manusia itu unik serta memiliki kekuatan untuk memahami kekurangan-kekurangan, untuk mengubah sudut pandang dan nilai-nilai dasar yang telah di intropeksikan secara tidak kritis pada masa anak-anak serta untuk mengatasi sebuah kecenderungan menolak diri sendiri. Unsur utama dari pendekatan ni adalah asumsi berpikir dan emosi bukanlah dua proses yang

¹⁵ Hasan Bastomi and Muhammad Ali Sofyan Aji, “Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan),” *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling”* 2, no. 1 (2018), <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4465>.

terpisah. Menurut Ellis, pikiran dan emosi adalah dua hal yang saling berkaitan dalam dalam hal praktiknya kedua hal tersebut terikat.¹⁶

Pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) adalah sebuah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara emosi, perasaan, tingkah laku serta pikiran. Pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis memiliki sebuah tujuan yaitu untuk mengubah pemikiran konseli yang awalnya irasional menjadi rasional kembali dengan adanya sebuah perubahan tingkah laku atau perilaku yang lebih baik dari diri konseli.¹⁷

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa rational emotive behavior therapy adalah pendekatan konseling yang berfokus pada mengubah sudut pandang, pola pikir, sikap atau tingkah laku dari konseli yang pada mulanya irasional menjadi rasional kembali.

2.2.2 Konsep Dasar Pandangan tentang Sifat Manusia

Rational emotive behavior therapy adalah aliran psikoterapi yang berasumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi manusia juga memiliki kecenderungan untuk menghancurkan diri, menghindari pemikiran, ber lambat-lambat, menyesali kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Manusia juga memiliki kecenderungan untuk berperilaku disfungsional dan mencari berbagai cara untuk terlibat dalam sabotase diri sehingga berdampak pada rasa sakit yang ada dalam dirinya.¹⁸

¹⁶ Srifianti, "Pengaruh Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Penurunan Simptom Generalized Anxiety Disorder (GAD)," *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (2018): 92–99.

¹⁷ Fitri Puji Rahayu and Raup Padillah, "Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meminimalisasi Perilaku Bullying," 2019, 24–30.

¹⁸ Gerlard Corey, *Teori Dan Praktik KONSELING & PSIKOTERAPI*, ed. Koswara, 4th ed. (Bandung: PT Refrika Aditama, 2009).

Pendekatan ini menjelaskan bahwa pada dasarnya manusia merupakan makhluk yang memiliki sumber-sumber yang tidak terbatas untuk bisa mencapai aktualisasi diri sehingga bisa mengubah ketentuan-ketentuan pribadi dan Masyarakat. Pendekatan ini beranggapan bahwa pada dasarnya manusia tercipta sudah memiliki sifat lahiriah yaitu bisa memenuhi keinginan-keinginan, tuntutan-tuntutan, Hasrat-hasrat dan kebutuhan-kebutuhan dalam hidupnya. Albert Ellis beranggapan bahwa manusia adalah makhluk unik dan memiliki kekuatan untuk memahami keterbatasan-keterbatasan, untuk mengubah pandangan-pandangan dan nilai-nilai dasar yang telah diintroduksikan secara tidak kritis pada masa kanak-kanak dan untuk mengatasi kecenderungan-kecenderungan menolak diri sendiri.¹⁹

2.2.3 Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir serta mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Tujuan dari *rational emotive behavior therapy* sebagai berikut:

1. Tujuan umum
 - a) Konselor mengajarkan konseli untuk antara perilaku-perilaku yang dinilai dari dirinya sendiri, kepentingannya sendiri serta keseluruhan mengenai dirinya sendiri.
 - b) Mengajarkan konseli bagaimana konseli menerima dirinya sendiri walaupun dalam keadaan yang tidak sempurna.
2. Tujuan khusus
 - a) Membantu konseli agar tidak memberikan tanggapan emosional yang berlebihan terhadap suatu peristiwa.
 - b) Membantu konseli memperjuangkan *unconditional self-acceptance* menerima dirinya tanpa syarat, *unconditional other-acceptance* menerima orang lain tanpa syarat dan *unconditional life-acceptance* yaitu menerima hidup tanpa syarat

¹⁹ M. Andi Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*, ed. Ngalimun, 1st ed. (Yogyakarta, 2018).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling rational emotive behavior therapy adalah untuk memperbaiki sikap, perilaku, cara berpikir, regulasi emosi serta sudut pandang konseli yang tadi nya irasional menjadi rasional agar konseli dapat mengembangkan diri serta lebih menghargai diri mereka sendiri melalui perubahan perilaku yang lebih baik.²⁰

2.2.4 Peran Konselor dalam pendekatan *rational emotive behavior therapy*

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

- 1) Aktif-direktif, yaitu dimana konselor mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan pada sesi awal konseling
- 2) Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung
- 3) Menggunakan berbagai Teknik untuk merangsang konseli agar berpikir serta mendidik diri konseli sendiri.
- 4) Selama sesi konseling konselor harus “memblokir” pikiran irasional konseli
- 5) Mengajak konseli untuk mengatasi suatu permasalahan dengan berpikir bukan emosi.

2.2.5 Teknik Konseling

Pendekatan Rational emotive behavior therapy memiliki 3 kelompok teknik, yaitu teknik kognitif, teknik emotive dan teknik perilaku.

1. Teknik Kognitif

Teknik kognitif digunakan pada konseli dengan pandangan bahwa permasalahan yang dialami konseli berada pada kemampuan berpikir rasional yang kurang baik. Sehingga memunculkan pemikiran dan persepsi yang kurang tepat terhadap situasi. Konselor membantu konseli untuk melihat secara cermat pemikiran-pemikiran irasional

²⁰ 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>.

yang dimiliki, dan mengajarkannya untuk tidak menerima, tidak mempercayai dan akhirnya mengubah pikiran irasional tersebut menjadi rasional. Berikut beberapa teknik kognitif:

- Mempertanyakan keyakinan irasional
konselor mempertanyakan pemikiran-pemikiran irasional konseli dengan pertanyaan-pertanyaan yang akan membantu konseli untuk merefleksi pemikirannya. Bila konseli memiliki pemikiran bahwa dirinya memiliki pengetahuan yang luas dan keputusan yang dibuatnya selalu tepat. Maka konselor dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang bertujuan untuk mempertanyakan pemikiran irasional konseli.
- Pekerjaan rumah kognitif
Pada teknik ini konselor memberikan tugas kepada konseli untuk melakukan riset sederhana terkait dengan pemikirannya selama ini. Konseli diberikan daftar masalah, mencari data munculnya masalah dan mempertanyakan pemikirannya sendiri. Pekerjaan rumah kognitif mengajarkan konseli untuk melacak pola pikir “seharusnya” yang menjadi sumber pemikiran irasionalnya selama ini.
- Mengubah gaya berbahasa seseorang
Penggunaan Bahasa yang kurang tepat akan mempengaruhi pola berpikir seseorang. Gaya Bahasa “seharusnya, harus, wajib” dan lainnya berubah menjadi “akan lebih baik bila atau ini akan membuat saya lebih nyaman jika”. Diharapkan dengan mengubah gaya bahasa konseli maka akan muncul beberapa alternatif solusi.

2. Teknik Emotive

Penggunaan teknik emotive akan membantu konseli untuk memahami perasaan-perasaan mereka secara tepat, sebagai berikut:

- Imajinasi rasional emotive

Teknik ini berupa Latihan mental untuk membangun pola emosi konseli. Konseli diajarkan untuk mampu membayangkan pola-pola emosi yang mereka miliki dari suatu masalah atau peristiwa.

- Penggunaan kekuatan dan ketegaran
Teknik ini membantu konseli untuk menggunakan kekuatan dan energi. Konseli diajarkan cara untuk dapat berdialog dengan diri sendiri dan mempertanyakan keyakinan, perasaan irasional yang mereka miliki. Mencoba untuk berdialog dan mempertanyakan keyakinan irasional memerlukan kekuatan dan ketegaran dari konseli agar tetap berpikir rasional.
- Kartu kontrol emosi
Kartu kontrol emosi adalah suatu alat yang membantu konseli untuk mempraktekkan emosi baru yang dipelajari. Hal ini akan memperkuat proses belajar, secara lebih spesifik adalah perasaan marah, kritik diri, kecemasan dan depresi. Konseli diajarkan untuk mampu mengkategorikan perasaan yang merusak diri dan perasaan yang tidak merusak diri.
- Proyeksi waktu
Proyeksi waktu berupa teknik visualisasi yang akan diterapkan pada oleh konseli. Konseli membayangkan bila perasaan-perasaan negatif yang dimilikinya tetap dipertahankan dan tidak berusaha memperbaiki maka perasaan tersebut akan mengganggu. Perasaan mengganggu tersebut akan menyulitkan untuk dapat fokus dengan pekerjaan dan aktivitasnya sehari-hari.
- Teknik melebih-lebihkan
Teknik ini meminta konseli untuk membayangkan suatu peristiwa yang tidak menyenangkan, menyakitkan, menakutkan dan melebih-lebihkannya sampai pada taraf yang paling

tinggi. Teknik ini akan membantu konseli dalam mengontrol ketakutannya.

3. Teknik Behavior

Teknik ini mengajarkan pola perilaku baru kepada konseli. Permasalahan utama konseli adalah kesulitan untuk memunculkan perilaku yang rasional. Bisa jadi cara berpikirnya irasional, tetapi kurang tepat (irasional) dalam memunculkan perilaku.

- Teknik *reinforcement*

Teknik ini akan mendorong konseli untuk berperilaku yang rasional. Setiap kali konseli mampu berperilaku secara rasional maka konselor akan memberikan penguatan (*reinforcement*) berupa pujian.

- Teknik sosial modeling

Teknik ini mengajarkan konseli tentang perilaku yang rasional. Teknik ini mengajarkan sosial model kepada konseli dengan cara mengamati, mengimitasi dan menyesuaikan diri dengan contoh perilaku model. Konselor juga melakukan pengamatan terhadap proses persepsi, menyesuaikan dan menginternalisasikan nilai-nilai kedalam bentuk perilaku.

- Bermain peran

Konseli diminta untuk bermain peran untuk memperagakan tingkah laku baru yang rasional.

- Peran rasional terbalik

Konseli diminta untuk berperan menampilkan perilaku yang rasional dan konselor menampilkan perilaku irasional. Konseli akan menentang perilaku irasional konseli secara verbal.²¹

²¹ Dkk Rosmiaty, *Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior Dan Realita*, 1st ed. (Yogyakarta: Deepublish, 2023).

2.2.6 Teori A-B-C Tentang Kepribadian

Teori A-B-C tentang kepribadian sangatlah penting bagi teori dan praktik REBT. A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku dan sikap seseorang. B yaitu keyakinan, pandangan akan suatu kejadian. C adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang. *Rational emotive behavior therapy* berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional orang-orang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara paling efisien untuk membantu orang-orang tersebut adalah dengan membuat perubahan-perubahan kepribadiannya dengan cara mengkonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri. Manusia pada dasarnya adalah unik, manusia memiliki sebuah kecenderungan untuk berpikir rasional dan jujur maupun irasional dan jahat.

Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional, manusia akan menjadi pribadi yang baik dan kompeten. Akan tetapi ketika manusia berpikir dan berperilaku irasional, individu tersebut akan menjadi tidak efektif. Reaksi emosional individu Sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau erosional adalah akibat dari cara berpikir irasional.

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

- a. *Antecedent Event (A)*: yaitu segenap peristiwa luas yang dialami oleh individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku atau sikap orang lain.
- b. *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)
- c. *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 iB²²

- d. *Disputing Irrational Belief (D): Disputing Irrational Belief*, yaitu menjalankan tindakan terapi guna menghasilkan kognitif konseli yang irasional menjadi rasional. Ellis mengungkapkan bahwa, perihalan 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:
- *Detecting irrational belief*, konselor menolong konseli untuk menemukan keyakinan irasionalnya.
 - *Discriminating irrational belief (iB)*, umumnya keyakinan irasional itu diungkapkan dengan kata “wajib, pokoknya dan harus” atau tuntutan-tuntutan lainnya yang sangat tidak realistis serta konselor membantu konseli untuk mengetahui mana keyakinan yang irasional dan rasional.
 - *Debating irrational belief (iB)*, mendebat keyakinan irasional, terdapat beberapa taktik yang mampu digunakan antara lain: menyampaikan penerangan (ceramah/kecil kuliah), mengajak konseli buat argument beradu (debat sokrates), cerita atau humor (kreativitas), serta keterbukaan konselor perihal dirinya, menceritakan konseli perihal diri konselor (pengungkapan diri).
- e. *Effect (E): Effect* dari hasil A-B-C-D merupakan =efek asal emosi, perilaku serta pikiran. Jika A-B-C-D pada proses berpikir rasional serta logis maka hasilnya akan positif begitupun sebaliknya. Teori *rational emotive behavior therapy* mengungkapkan perihal pribadi yang sehat dan bermasalah, pribadi sehat yaitu: bila seseorang individu mampu

²² Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*, 2018.

memakai pikiran yang rasional guna menghadapi dan memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapi secara bijaksana.²³

2.2.7 Tujuan Konseling dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*

Dalam konteks teori kepribadian, tujuan konseling merupakan E (*effect*) yang diharapkan terjadi setelah dilakukan intervensi oleh konselor D (*disputing*). Oleh karena itu teori *rational emotive behavior therapy* tentang kepribadian dalam formula A-B-C dilengkapi oleh Albert Ellis menjadi A-B-C-D-E (*antecedent event, belief, emotional consequence, disputing* dan *effect*). Efek yang dimaksud adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada konseli setelah melakukan proses konseling.

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 mengungkap bahwa pengertian tersebut mencakup meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri (*self defeating*) dan mencapai kehidupan yang lebih realistis, falsafah hidup yang toleran, termasuk didalamnya dapat mencapai keadaan yang dapat mengarahkan diri, menghargai diri, fleksibel, berpikir secara logis dan menerima diri. Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir dan perubahan tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.²⁴

2.2.8 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* membantu konselor dalam mengidentifikasi dan memahami perasaan, pikiran dan perilaku yang tidak

²³ Rosmiaty, *Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior Dan Realita*.

²⁴ M. Andi Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*, ed. M.Pd. Ngalimun (Deepublish, 2018).

logis. Terdapat 3 tahap dalam pendekatan *rational emotive behavior therapy* yaitu:

- 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 bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah 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 *rational emotive behavior therapy* 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.²⁵

2.2.9 Asumsi Tingkah Laku Bermasalah

Asumsi tingkah laku bermasalah adalah sebuah pandangan atau keyakinan bahwa seseorang melakukan perilaku yang salah atau tidak tepat karena ada

²⁵ Rosmiaty, *Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior Dan Realita*.

masalah atau gangguan yang menghalangi mereka untuk mengendalikan perilaku mereka dengan baik. Hal tersebut dapat terkait dengan berbagai penyakit seperti gangguan mental, kecanduan, trauma atau lingkungan yang tidak mendukung. Tujuan dari asumsi ini adalah untuk memahami dan membantu individu yang mengalami masalah perilaku dengan cara yang lebih empati dan memperhatikan tanpa menghakimi atau menyalahkan individu tersebut secara langsung.

Ellis menjelaskan bahwa terdapat prinsip-prinsip utama dalam *rational emotive behavior therapy* dalam konseling, sebagai berikut:

a. Individu

Individu memiliki kemampuan untuk berpikir rasional dan irasional. Manusia juga mampu untuk dapat berpikir kreatif, menunjukkan ketertarikan pada lingkungan, mampu melakukan introspeksi diri saat melakukan kesalahan dan motivasi untuk selalu berkembang. Akan tetapi pada saat yang sama individu juga memiliki kecenderungan untuk merusak diri, lebih mementingkan diri sendiri, hedonis, kaku dengan pemikirannya sendiri, percaya dengan hal-hal mistis dan takhayul, pesimis tentang diri dan juga lingkungannya. Kecenderungan tersebutlah yang membuat individu berada dalam kesulitan dalam memecahkan permasalahannya.

b. Budaya dan keluarga

Budaya yang berkembang di masyarakat akan berdampak pada pola pikir individu, peran keluarga juga berpengaruh pada pemikiran-perasaan dan nilai-nilai yang dipegang oleh individu.

c. Kemampuan persepsi, berpikir dan merasa

Individu memiliki kecenderungan untuk bertingkah laku berdasarkan pada kemampuan mempersepsi, berpikir dan merasa. Individu akan bermasalah bila persepsi, pemikiran dan perasaannya kurang terbuka dan kaku. Menganggap persepsi, pemikiran dan perasaannya paling benar. Meyakininya tanpa melakukan penelaahan lagi juga akan mempengaruhi individu untuk berpikir irasional.

d. Insight

Individu yang mau terbuka dengan pemikiran baru dan mendapatkan insight tidak akan serta-merta mengubah kepribadian dan cara berpikir seseorang. Perubahan akan terjadi bila individu mampu menyadari kekeliruan cara berpikir dan memperbaikinya.²⁶

2.2.10 Pengertian Self Esteem

Istilah self esteem sendiri adalah salah satu bidang dalam psikologi yang berkembang sejak abad ke-19. Dimana istilah tersebut pertama kali dicetuskan oleh William James pada tahun 1890 seorang filsuf sekaligus psikolog dan pendiri mazhab pragmatisme di Amerika Serikat. Menurut James self esteem adalah rasio keberhasilan yang dibandingkan dengan kegagalan pada individu dalam kehidupan. Berdasarkan pandangan tersebut self esteem ditentukan berdasarkan rasio antara kemampuan aktual dan potensi yang dimiliki oleh individu.

Self esteem merupakan bagian penting dalam konsep diri setiap individu, hal tersebut dikarenakan bagaimana individu tersebut akan menanamkan orientasi secara positif maupun negatif terhadap dirinya sendiri. Self esteem yang ada pada setiap individu akan menetapkan apakah individu tersebut dapat tampil dengan maksimal serta kompeten pada suatu bidang yang penting bagi setiap individu seperti misalnya dalam hal akademik, sosial, keterampilan maupun keadaan atau kondisi fisiknya.

Menurut Santrock Self esteem merupakan sebuah proses pembentukan identitas diri dan evaluasi diri. Perkembangan self esteem pada anak remaja akan menentukan keberhasilan ataupun kegagalan dimasa mendatang. Anak yang memiliki self esteem yang tinggi akan memiliki Tingkat kepercayaan diri yang tinggi pula, rasa optimisme yang tinggi, rasa berguna atau harga diri serta rasa kehadirannya diperlukan di lingkungannya. Sedangkan anak yang memiliki self

²⁶ Rosmiaty.

esteem yang rendah akan lebih rentan berperilaku negatif karena self esteem mempengaruhi seseorang.²⁷

Menurut Mujiyati anak yang sering mendapatkan tindakan negative (bullying) akan mengakibatkan penilaian terhadap dirinya menjadi rendah atau negative dan penilaian terhadap orang lain ikut negative. Penilaian terhadap diri sendiri ataupun orang lain biasa disebut dengan harga diri atau self esteem.²⁸

Individu dengan rendahnya self esteem sebagian besar berasal dari keluarga dengan latar belakang keluarga bermasalah atau terdapat konflik, individu akan merasa ditolak dari keluarga dan juga sosial, atau pernah mengalami kekerasan serta tidak mendapatkan dukungan sosial. Maka dari itu individu dengan rendah nya nilai self esteem akan mengalami berbagai macam gangguan klinis seperti kecemasan, kesepian serta mengalami gangguan makan. Selain hal tersebut, individu yang rendah self esteemnya jika mereka berada dalam suatu kondisi yang kurang tidak baik, mereka akan cenderung memandang semua secara negatif dan hanya mengingat dan memikirkan peristiwa atau perilaku-perilaku yang buruk saja. Rendah self esteem akan mempengaruhi kondisi psikologis, fisik dan sosial individu, selain hal tersebut individu juga akan mempengaruhi perkembangan prestasi akademiknya.²⁹

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa self esteem adalah sebuah konsep diri yang dimiliki oleh setiap individu yang mana mencakup penilaian diri, keterampilan dan sosial. Yang mana bila individu memiliki self esteem yang tinggi akan memiliki rasa optimisme, percaya diri serta merasa berharga atau dirinya diperlukan di lingkungannya. Sedangkan individu yang mempunyai self esteem yang rendah memiliki penilaian mengenai diri sendiri maupun orang lain negative.

²⁷ Santrock, *Adolescence (Perkembangan Remaja)*, edisi 6 (Jakarta: erlangga, 2007).

²⁸ Mujiyati, "Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training," *Jurnal Fokus Konseling*, 2015.

²⁹ Rizki Sakinah Dewi and Ananta Yudianto, "Studi Meta-Analisis : Efektivitas Cognitive Behavioural Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem," *Jurnal Diversita* 7, no. 2 (2021): 231–39, <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i2.5038>.

2.2.11 Karakteristik self esteem

Self esteem setiap individu tergantung bagaimana individu menilai mengenai dirinya sendiri, yang mana dalam hal tersebut akan mempengaruhi perilaku, cara pandang diri dan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Penilaian terhadap diri sendiri dan orang lain akan mengungkapkan dalam sikap-sikap yang bersifat negatif dan positif.

Karakteristik harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan yang dimilikinya, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dalam lingkungannya. Dengan memiliki self esteem yang tinggi dapat membawa manfaat yang besar bagi diri individu seperti:

1. Individu akan semakin kuat dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya.
2. Individu akan semakin kreatif dalam bekerja
3. Individu akan semakin ambisius, tidak hanya dalam perencanaan karir saja tetapi juga dalam pengendalian emosi
4. Individu akan memiliki harapan yang besar dalam membangun suatu hubungan yang baik
5. Individu akan hormat serta bijak dalam memperlakukan orang lain, karena individu tidak memandang mereka sebagai ancaman.

Sedangkan individu yang memiliki karakteristik yang rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan berharga. Individu dengan harga diri atau self esteem yang rendah memiliki kecenderungan tidak berani untuk mencari tantangan-tantangan baru dalam kehidupannya, individu cenderung lebih senang dengan suatu hal yang sudah dikenali dengan baik serta menyukai hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, individu cenderung tidak merasa yakin atas pemikiran dan perasaan yang dimilikinya, individu cenderung takut dalam



menghadapi respon orang lain serta individu kurang mampu dalam berkomunikasi dan cenderung tidak merasa Bahagia dalam hidupnya.³⁰

2.2.12 Faktor-faktor yang mempengaruhi self esteem

Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi self esteem:

1. Kekuatan (power)

Penentuan harga diri (self esteem) pada diri individu dapat dipengaruhi oleh kekuatan yang mereka miliki. Kekuatan yang dimaksud adalah kemampuan individu dalam mengontrol serta mengatur tingkah lakunya sehingga individu mendapatkan pengakuan dari orang-orang di lingkungannya. Semakin besar pengakuan orang lain maka semakin positif pula individu dalam memandang dirinya sendiri.

2. Keberartian (significance)

Keberanian yang dimaksud adalah berkaitan dengan kepedulian, perhatian, afeksi dan ekspresi cinta yang diterima oleh individu. Yang dimaksud dengan keberartian disini merupakan kadar penerimaan orang lain terhadap individu, seberapa besar kadar keberartian yang diberikan oleh orang lain akan mempengaruhi individu dalam melihat dirinya. Karena penerimaan yang diberikan oleh orang lain akan memberikan sebuah rasa kehangatan mengenai seberapa besar lingkungan sosialnya tertarik dengan keberadaanya.

3. Kebajikan (virtue)

Kebajikan dalam konsep harga diri (self esteem) adalah menunjukkan adanya sebuah ketaatan dalam mengikuti standar moral serta etika dalam bermasyarakat. Kebajikan digunakan sebagai bahan evaluasi dalam menilai individu. Apabila individu berperilaku sesuai dengan moral dan etika agama maka akan memberikan penilaian positif pula mengenai dirinya.

³⁰ Refnadi Refnadi, "Konsep Self-Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, no. 1 (2018): 16, <https://doi.org/10.29210/120182133>.

4. Kemampuan (competence)

Kemampuan biasanya ditunjukkan pada performa yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dalam mencapai prestasi sesuai dengan tugas perkembangan individu. Apabila individu yang menghadapi masalah dan individu tersebut dapat menyelesaikannya, maka hal tersebut dapat meningkatkan harga diri (self esteem) individu tersebut.³¹

2.2.13 Bullying

Bullying merupakan sebuah tindakan yang dilakukan oleh individu maupun kelompok lain untuk menunjukkan eksistensinya kepada orang lain, tindakan bullying sendiri dapat berupa pukulan, umpatan, cacian, hinaan, gossip dan tindakan yang menyakiti lainnya kepada individu lainnya. Bullying sendiri merupakan sebuah tindakan yang dilakukan secara sadar atau sengaja kepada individu lainnya.

Bullying atau perundungan adalah sebuah perilaku yang tidak menyenangkan atau berusaha untuk menyakiti baik secara verbal, fisik maupun sosial baik di dunia nyata maupun dunia maya yang membuat suatu individu merasa tidak nyaman, sakit hati dan tertekan yang biasanya dilakukan oleh sekelompok orang atau individu. Bullying atau perundungan dianggap terjadi apabila individu tersebut sudah merasa tidak nyaman atau sakit hati terhadap perlakuan orang lain.³²

Pengertian lain dari bullying atau perundungan adalah sebuah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti individu maupun suatu kelompok baik secara verbal, fisik, psikologi, yang akan membuat korban merasa tertekan, trauma dan tidak berdaya. Pelaku bullying atau bully bisa seseorang atau sekelompok yang merasa diri mereka memiliki kekuasaan (power) untuk melakukan apa saja kepada para korbannya. Sedangkan korban

³¹ Munita Yeni, *Jangan Ajari Aku Harga Diri Yang Rendah*, ed. Sonny Adam (Yogyakarta: ANAK HEBAT INDONESIA, 2021), https://books.google.co.id/books?id=FoU5EAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PA90&dq=harga+diri&hl=id&pg=PA2#v=onepage&q=harga+diri&f=false.

³² Haryana et al., *Stop Perundungan*.

mempersiapkan dirinya sebagai pihak yang lemah, tidak berdaya dan akan selalu merasa terancam dengan keberadaan pembully.

2.2.14 Pengertian Anak

Pada umumnya anak diartikan sebagai seseorang yang lahir dari hubungan biologis antara pria dan Wanita. Ada juga yang berpendapat bahwa anak merupakan seorang laki-laki dan Perempuan yang belum menginjak usia dewasa atau yang belum mengalami masa pubertas. Kriteria untuk menentukan yang dimaksud dengan “Anak” biasanya didasarkan kepada batas usia tertentu. Selain batas usia dalam penentuan anak juga dapat dilihat dari pertumbuhan dan perkembangan jiwa yang dialaminya.³³

Dalam undang-undang RI Nomor 23 Tahun 2002 tentang perlindungan pasal satu (1) ayat satu (1) yang berbunyi “Anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan.

2.2.15 Pihak yang terlibat dalam bullying

1. Korban.

Individu yang kerap mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan, korban bullying biasanya mengarah pada suatu kondisi individu yang berbeda-beda baik secara fisik maupun verbal seperti:

- a) individu cenderung sulit bersosialisasi
- b) individu yang mempunyai fisik berbeda dengan lainnya seperti: kurus, gendut, pendek dan lain sebagainya.
- c) Individu yang cenderung berbeda dengan individu lainnya.

2. Pelaku

Pelaku adalah seseorang atau sekelompok yang melakukan tindakan kekerasan dengan sengaja untuk menyakiti korban. Para pelaku tindak bully biasanya memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

³³ Liza, *Hukum Perlindungan Anak: Panduan Memahami Anak Yang Berkonflik Dengan Hukum*.

- a) Sukar melihat sudut pandang orang lain serta kurangnya empati.
 - b) Memiliki permasalahan dengan temperamen serta masalah pada konsentrasi dan hanya peduli kepada keinginannya semata.
 - c) Cenderung memiliki fisik yang lebih kuat, lebih dominan daripada teman sebayanya.
 - d) Tidak jarang para pelaku dari tindak bully memiliki rasa iri, benci, marah dan biasanya menutupi rasa malu dan gelisah.
 - e) Bully biasanya memiliki sikap hiperaktif, impulsif, aktif, menuntut perhatian, tidak patuh, merusak serta ingin mengendalikan atau menguasai orang lain.
3. Saksi

Saksi adalah seseorang atau sekelompok yang melihat atau menyaksikan terjadinya kasus tindak bullying di depan mata mereka sendiri.³⁴

2.2.16 Dampak bullying

Tindakan bullying mengakibatkan dampak yang buruk tidak hanya pada korban melainkan juga saksi dan pelaku dari tindak bullying juga ikut merasakan dampaknya.

Dampak bagi korban bullying sebagai berikut:

1. Memiliki Tingkat kecemasan yang berlebihan
2. Merasa kesepian
3. Rendah diri
4. Tingkat kompetensi sosial rendah
5. Depresi
6. Penarikan sosial
7. Bunuh diri
8. Serta penurunan prestasi akademik

³⁴ Dinas Pendidikan et al., "50100767_32," 2023.

Sementara Dampak atau resiko bagi si pelaku tindak bullying:

1. Sering terlibat dalam perkelahian
2. Melakukan tindakan pencurian
3. Merokok
4. Dan yang terparah menjadi pelaku dari tindakan kriminal.

Dan dampak bagi saksi dari perilaku bullying yang terjadi pada teman-temannya sebagai berikut:

1. Cenderung menjadi penakut dan rapuh
2. Sering mengalami kecemasan
3. Rasa keamanan yang rendah
4. Dihantui rasa bersalah karena menyesal tidak membantu teman yang menjadi korban bullying.³⁵

2.2.17 Jenis-jenis bullying

Secara umum, terdapat empat jenis bentuk dari bullying sebagai berikut:

1. Bullying verbal

Bullying secara verbal biasanya dalam bentuk kata seperti menyatakan atau menjelaskan sesuatu mengenai korban yang sifatnya memperlakukan dan merendahkan.

2. Bullying sosial atau relasional

Bullying secara sosial biasanya melibatkan pihak ketiga untuk menyakiti korban dengan cara merusak reputasi atau hubungan langsung dengan korban dilingkungannya.

³⁵ Andri Priyatna, *Lets End Bulliyng Memahami, Mencegah & Mengatasi Bulliyng* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013), https://books.google.co.id/books?id=HH5cDwAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PR10&dq=bullying&hl=id&pg=PR4#v=onepage&q=bullying&f=false.

3. Bullying fisik

Bullying secara fisik biasanya dilakukan dengan menyakit korban secara langsung seperti memukul, menendang, mencubit dan lainnya.

4. Cyberbullying

Cyberbullying dapat dilakukan Dimana saja dan kapan saja dengan mudah oleh para pelaku tindak bullying. Penggunaan cyberbullying biasanya menggunakan media sosial sebagai bentuknya seperti, Instagram, tiktok, twitter, facebook, whatsapp dan berbagai jenis media sosial lainnya.³⁶

2.2.18 Faktor-faktor penyebab terjadinya bullying

1. Keluarga

Orang tua yang menunjukkan sikap over protektif dalam melindungi anaknya, akan rentan bagi anak mereka terkena perilaku buruk (bullying). Atau juga karena pola hidup orang tua yang berantakan, tidak stabil, orang tua yang bercerai, dan orang tua yang saling menghina satu sama lain didepan mata anaknya sendiri akan memicu terjadinya stress pada anak.

2. Sekolah

Pihak sekolah yang cenderung tutup mata mengenai bullying menjadikan pelajar yang menjadi pelau dari tindak bullying mendapatkan penguatan terhadap perilaku negatif tersebut.

3. Media massa

Anak-anak yang menonton serta meniru adegan-adegan pada film yang ditonton, umumnya mereka akan meniru segala perbuatan dan kata-kata yang mereka dengar. Kasus bullying dapat kemungkinan terjadi disebabkan adanya tayangan perfilman yang isinya mengenai perkelahian, kekerasan yang

³⁶ Rofiqoh Zumrotun, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, ed. Byu Wijayama, 1st ed. (Jawa Tengah: Cahaya Ghani Recovery, 2023), https://books.google.co.id/books?id=XiHBEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PA32&dq=perundungan&hl=id&pg=PR3#v=onepage&q=perundungan&f=false.

memberikan dampak buruk secara langsung bagi Masyarakat terutama remaja dan anak-anak.

4. Budaya

Budaya dan lingkungan sosial dapat menyebabkan terjadinya perilaku bullying. Faktor criminal budaya menjadi salah satu penyebab terjadinya tindak perilaku bullying, seperti: suasana politik yang kacau, konflik dalam masyarakat, diskriminasi dan lain sebagainya dapat menjadi pemicu anak-anak remaja menjadi stress, depresi, arogan dan kasar.

5. Teman sebaya

Teman sebaya yang memiliki permasalahan di sekolah maupun diluar lingkungan sekolah akan memberikan dampak negatif bagi teman-temannya seperti berperilaku dan berkata kasar. Salah satu faktor penyebab terjadinya bullying adalah kelompok teman sebaya, karena anak-anak remaja Ketika berinteraksi dalam sekolah maupun diluar sekolah terdorong untuk melakukan tindakan bullying. Beberapa anak melakukan tindak perilaku bulliying hanya sekedar untuk membuktikan kepada teman-temannya agar diterima dalam kelompok tersebut.³⁷

2.3 KONSEP OPERASIONAL

2.3.1 Definisi konsep operasional

Dalam penelitian ini perlu diberikan beberapa definisi operasional agar pembahasan tidak melebar kemana-mana. Pemberian definisi operasional ini sangat penting agar tidak terjadi kesalahan baik dalam hal pemahaman maupun mengenai variable-variabel yang ada. Definisi operasional penulis jelaskan sebagai berikut:

³⁷ Dkk Mushlih Ahmad, *Analisis Kebijakan PAUD: Mengungkap Isu-Isu Menarik Seputar PAUD*, 1st ed. (Jawa Tengah: Mangku Bumi, 2018), [https://books.google.co.id/books?id=p-JjDwAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PA203&dq=faktor terjadinya bullying&hl=id&pg=PR4#v=onepage&q=faktor terjadinya bullying&f=false](https://books.google.co.id/books?id=p-JjDwAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PA203&dq=faktor%20terjadinya%20bullying&hl=id&pg=PR4#v=onepage&q=faktor%20terjadinya%20bullying&f=false)

1. Self esteem

self esteem atau harga diri dapat diartikan sebagai perasaan secara subjektif secara keseluruhan mengenai arti nilai pada dirinya sendiri atau seberapa besar individu mencintai dirinya sendiri. Self esteem sangat penting terutama bagi anak remaja. Dikarenakan self esteem adalah tokoh utama dalam pembentukan jati diri dan evaluasi bagi anak remaja. Anak remaja yang memiliki self esteem tinggi akan memiliki sifat positif terhadap kehidupan sehari-hari. Mereka cenderung lebih rasional dalam pengambilan Keputusan dalam kehidupannya. Sedangkan anak dengan self esteem yang rendah akan cenderung memiliki sifat negative baik cara pandang terhadap diri sendiri maupun cara pandang terhadap orang lain, anak remaja yang self esteemnya rendah akan cenderung salah arah karena selalu dikelabui oleh pemikiran-pemikiran irasionalnya mengenai segala hal dan tidak jarang mereka akan kesulitan dalam mengambil Keputusan, berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan lainnya.

2. Konseling rational emotive behavior therapy

Konseling rational emotive behavior therapy dapat diartikan sebagai proses bantuan yang akan diberikan kepada individu guna menyelesaikan dan memecahkan suatu permasalahan yang dihadapinya. Dalam konseling rational emotive behavior therapy peran konselor dalam konseling dibagi menjadi beberapa tahap.

Tahap pertama yaitu Dimana konselor mengambil peran utama atau peran yang lebih banyak memberikan penjelasan pada awal sesi konseling. Pada tahap ini juga konselor membangun sebuah hubungan yang baik dengan konseli.

Tahap kedua yaitu konselor mengkonfrontasi pikiran-pikiran konseli secara langsung dengan menggunakan berbagai Teknik guna menstimulasi konseli untuk berpikir dengan sendiri. Lalu selama sesi konseling konselor akan memblokir pikiran-pikiran irasional konseli dengan cara mengajak konseli untuk berusaha membuka pikiran rasionalnya.



Pada tahap ketiga konselor akan mengajak konseli untuk mengatasi permasalahan berpikir irasionalnya dengan cara mengendalikan emosi-emosi konseli. Dengan pengendalian emosi konseli akan membuka jalan pikiran kearah yang lebih terstruktur dan jelas, konseli tidak akan lagi berpikiran secara irasional dan konseli akan mampu mengendalikan emosi-emosinya dan dibarengi dengan adanya perubahan perilaku dari diri konseli.

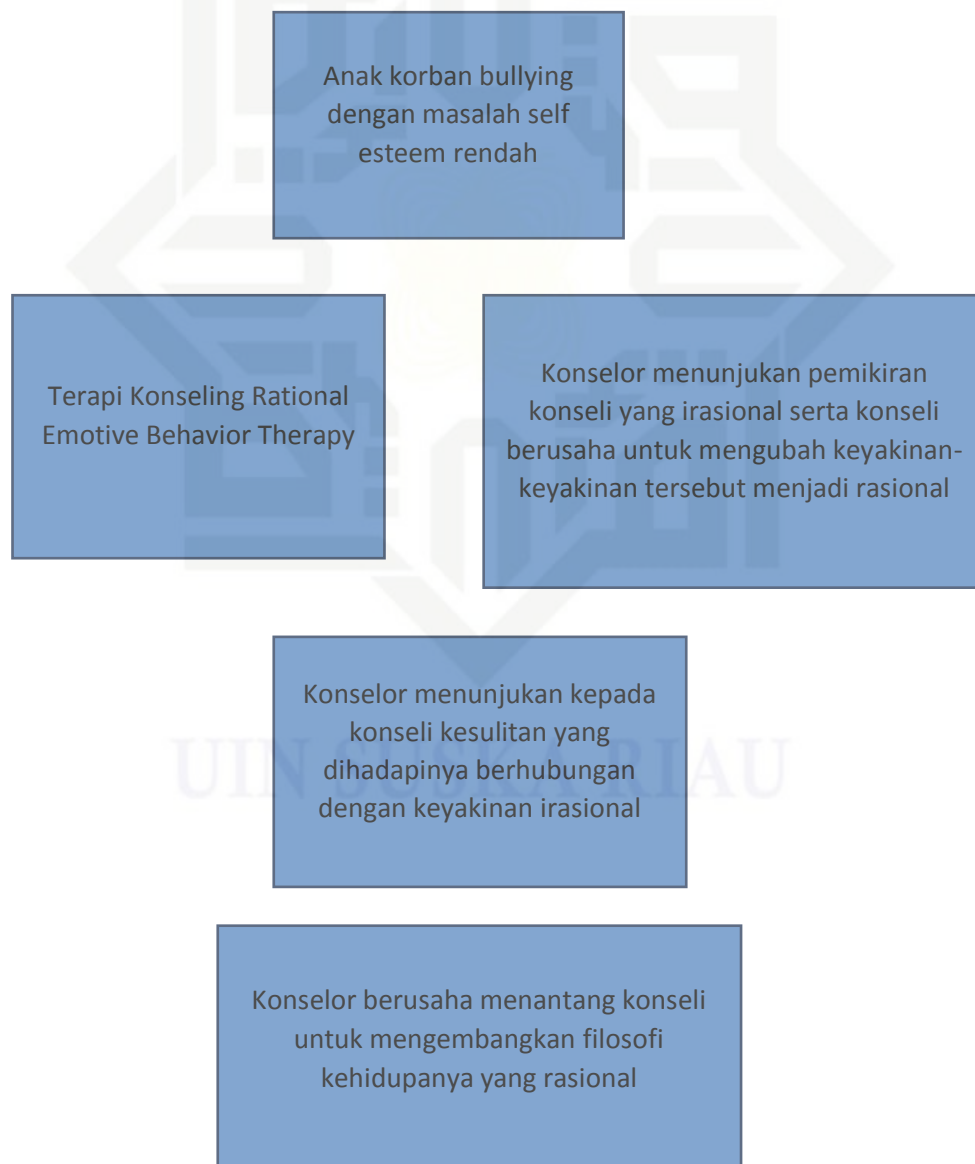
2.3.2 Kerangka Berpikir

Layanan konseling rational emotive behavior therapy merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor. Kegiatan konseling rational emotive behavior therapy ini dilakukan secara terstruktur dan terencana. Kegiatan ini memiliki sebuah tujuan untuk mencegah kembalinya pemikiran irasional konseli dengan adanya perubahan perilaku serta membuat konseli menjadi pribadi yang dapat membuat Keputusan dan dapat menangani permasalahan di dalam kehidupannya. Sedangkan self esteem atau harga diri merupakan perasaan subjektif terhadap keseluruhan tentang diri sendiri, seberapa besar mencintai diri sendiri, seberapa kenal dengan diri dan sebagainya. Individu yang memiliki self esteem rendah akan cenderung membenci diri dan memandang diri sebagai makhluk yang lemah, cara pandang mengenai orang lain pun negatif sedangkan individu yang memiliki self esteem yang tinggi cenderung lebih menghargai dan menghormati orang lain, cara pandang mengenai diri sendiri dan juga orang lain berbanding terbalik dengan individu yang memiliki self esteem rendah.

Berdasarkan pemaparan diatas alur berpikir peneliti sebagai berikut. Pentingnya self esteem bagi setiap individu, terutama bagi anak remaja korban bullying dalam menunjang konsep diri atau identitas diri dimasa mendatang. Dampak yang terjadi pada korban bullying yaitu memiliki Tingkat self esteem atau harga diri yang rendah, stress, kurang percaya diri, memiliki pandangan yang negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain, sukar atau jarang berinteraksi dengan teman sebaya. Maka dari itu peneliti ingin memberikan konseling rational emotive behavior therapy.



Konseling *rational emotive behavior therapy* ini dirasa efektif karena dalam kegiatan konseling ini, konseli akan diajak untuk mengubah pikiran irasionalnya menjadi *rasional* kembali dengan dibarengi oleh adanya perubahan perilaku dari konseli. Berdasarkan wawasan yang didapat dari *konseling rational emotive behavior therapy* yang diharapkan mampu untuk merubah pemikiran-pemikiran *irasional* menjadi *rasional* kembali. Terutama untuk meningkatkan *self esteem* mereka. Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dijelaskan maka, berikut alur-alur dalam membuat kerangka berpikir dalam penelitian ini:



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif sendiri adalah jenis penelitian yang hasilnya tidak ditemukan melalui sebuah prosedur kuantifikasi, perhitungan statistic, atau bentuk cara-cara lainnya yang menggunakan ukuran angka. Menurut Creswell dikutip dalam buku pendekatan penelitian kualitatif Dr. Ajat Rukajat menjelaskan bahwa tujuan dari penelitian kualitatif yang pada umumnya mencakup informasi-informasi mengenai fenomena utama yang dieksplorasi dalam penelitian, partisipan penelitian dan lokasi penelitian. Pendekatan kualitatif merupakan sebuah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang yang perilakunya diamati.³⁸

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Perihal dengan penjabaran diatas mengenai permasalahan tersebut maka lokasi penelitian ini akan diadakan di Biro Psikologi Mind and Personality Riau, Jl. Srikandi No. 90. A, Delima, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau 28292. Penelitian ini akan dilaksanakan mulai bulan Maret hingga April 2024.

3.3 Sumber Data Penelitian

Sumber data yang digunakan pada penelitian ini menurut Moleong yang dikutip oleh Sandu Siyoyo dan Ali Sodiq yang berjudul Dasar Metodologi Penelitian, bahwa sumber data penelitian kualitatif adalah sebuah tampilan yang berupa kata-kata lisan atau tertulis yang dicermati oleh peneliti, dan benda-benda yang diamati sampai detailnya agar dapat ditangkap makna yang tersirat dalam dokumen atau bendanya. Sumber data tersebut harus asli, namun apabila yang asli

³⁸ Ajat Rukajat, *PENDEKATAN PENELITIAN KUALITATIF*, 1st ed. (Yogyakarta: Deepublish, 2018), https://books.google.co.id/books?id=qy1qDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Penelitian+kualitatif&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwiqtO3u_bSEAxVywTgGHfJ_A3IQ6wF6BAgGEAU#v=onepage&q=Penelitian+kualitatif&f=false.

susah didapat, maka fotocopy atau tiruan tidak terlalu menjadi masalah, selama dapat diperoleh bukti pengesahan yang kuat kedudukannya.³⁹

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan peneliti lakukan dapat dipaparkan sebagai berikut:

3.4.1 Wawancara

Peneliti menggunakan wawancara mendalam dengan informan dengan cara menggali data yang mendasarkan diri. Informan yang dipilih adalah orang yang memiliki pengalaman secara langsung mengenai permasalahan yang diangkat. Informan adalah orang yang dijadikan sebagai sasaran wawancara untuk mendapatkan keterangan dan data-data individu tertentu untuk keperluan informasi. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur, yang mana pewawancara menyiapkan sendiri pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan.

3.4.2 Observasi

Observasi sebagai Teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri secara spesifik bila dibandingkan dengan lainnya. Karena observasi tidak terbatas pada orang, tetapi pada objek-objek alam lainnya.

3.4.5 Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah sebuah Teknik pengumpulan data dengan menghimpun serta menganalisis dokumen-dokumen, catatan, buku, surat kabar dan sebagainya.

³⁹ M.A Dr. Siyoto Sandu, SKM., M.Kes & Sodik M Ali, *DASAR METODOLOGI PENELITIAN*, ed. Ayup, 1st ed. (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), https://books.google.co.id/books?id=QPhFDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=sumber+data+penelitian+kualitatif&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjGm4jRhLWEAxUyUGwGHSisA1AQ6wF6BAGHEAU#v=onepage&q=sumber data penelitian.

Observasi sebagai Teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri secara spesifik bila dibandingkan dengan lainnya. Karena observasi tidak terbatas pada orang, tetapi pada objek-objek alam lainnya.⁴⁰

3.5 Validasi Data

Validasi dilakukan untuk memastikan apakah data yang didapat benar, atau dengan kata lain sebagaimana menurut Neuman yang dikutip dalam buku Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma, Metode dan Aplikasi yang ditulis oleh Asfi Manzilati, bahwa validasi berorientasi apakah data yang didapatkan sesuai (fit) dengan data yang dibutuhkan pada penelitian. Focus validasi data pada penelitian kualitatif merujuk pada kebenaran yang memberikan sebuah penjelasan yang fair, jujur dan seimbang dari sudut pandang pelaku kehidupan sosial.⁴¹

3.6 Teknik analisis data

3.6.1 Reduksi data

mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, serta dicari pola dan temanya. Dengan demikian maka data yang telah direduksi akan memberikan sebuah gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya. Reduksi data sendiri merupakan sebuah proses berpikir yang memerlukan kecerdasan, keluasan dan kedalaman wawasan yang tinggi.

3.6.2 Display data (Penyajian data)

Setelah data selesai direduksi, maka Langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian

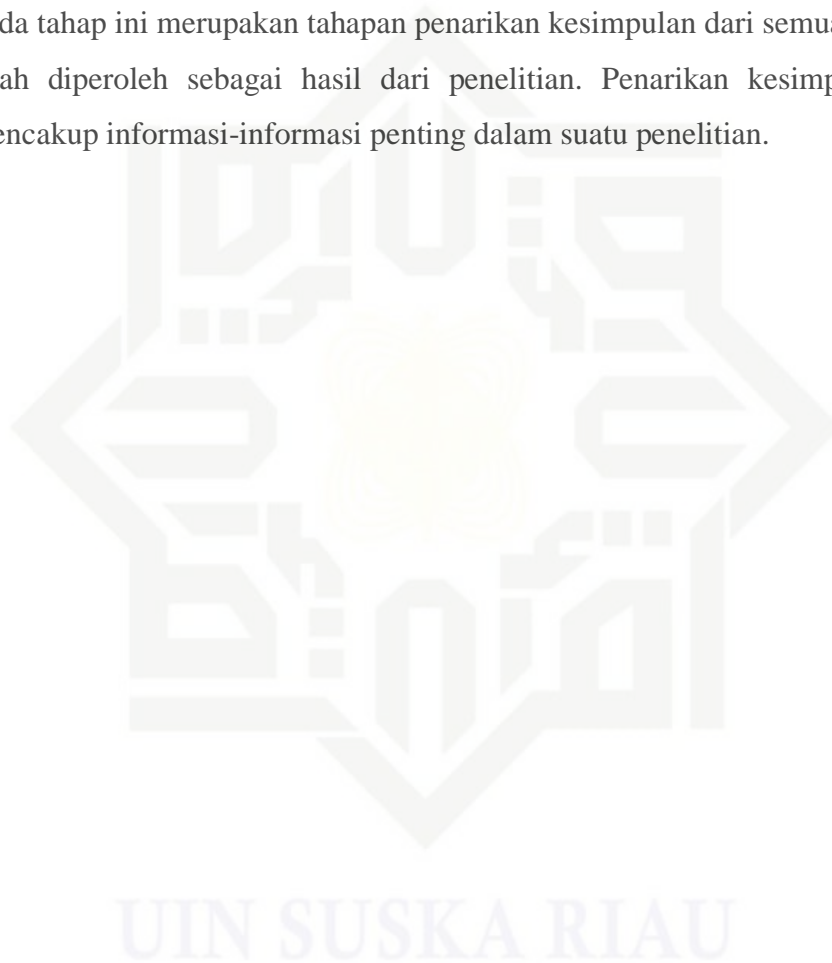
⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, edisi 19 (Bandung: Alfabeta, 2013).

⁴¹ Asfi Manzilati, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma, Metode, Dan Aplikasi*, ed. Tim UB Press, 1st ed. (Malang: Universitas Brawijaya Press (UB Press), 2017), https://books.google.co.id/books?id=7FIVDwAAQBAJ&pg=PA93&dq=Validasi+data+kualitatif&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUK EwiHgJS1IraEaxU5y6ACHR8IAzEQ6wF6BAGHEAU#v=onepage&q=Validasi data kualitatif&f=false.

singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sebagainya. Sehingga Kumpulan data tersebut dapat lebih mudah disampaikan kepada orang lain, selain itu juga harus mengandung sebuah informasi yang jelas agar pembaca dapat dengan mudah mendapatkan informasi tersebut.

3.6.3 Penarikan kesimpulan

Pada tahap ini merupakan tahapan penarikan kesimpulan dari semua data yang telah diperoleh sebagai hasil dari penelitian. Penarikan kesimpulan yang mencakup informasi-informasi penting dalam suatu penelitian.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV

GAMBARAN UMUM

4.1 Biro Psikologi Mind and Personality

Biro psikologi mind and personality merupakan layanan psikologis pertama yang ada di Sungai Penuh dan Kerinci, memberikan pelayanan dalam berbagai kebutuhan untuk mencapai kualitas sumber daya manusia yang lebih baik.

Kami berkomitmen memberikan pelayanan terbaik dan terus berkembang guna menjawab semua tantangan maupun kebutuhan dari setiap klien biro psikologi mind and personality bergerak di bidang psikologi klinis industri dan organisasi, Pendidikan dan sosial.

Alamat Biro Psikologi Mind and Personality Riau:

Jalan Srikandi, No. 90 A, Delima, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau 28291.

Jadwal Praktek

Senin-Sabtu : 09.00-16.00 WIB (dengan perjanjian)

4.2 Visi dan Misi

Visi

Biro psikologi mind and personality memiliki sebuah misi untuk membantu serta mendukung secara penuh dalam pengembangan pribadi, komunitas/kelompok dan Perusahaan agar dapat mengoptimalkan setiap potensi yang ada dalam dirinya serta membangun fondasi yang baik mengenai pentingnya Kesehatan mental bagi manusia karena “Kesehatan mental sama pentingnya dengan Kesehatan fisik”.

Tim kami memiliki izin praktik psikologi resmi dari HIMPSI, IPK, dinas Kesehatan dan memiliki sertifikat yang berkompeten dalam bidangnya

seperti Asesor untuk Assesment Center, Certified Cognitive Behavioral Therapy dan Certified Hypnotherapist.

Adapun layanan utama kami adalah:

Program seleksi karyawan, assessment center, pelatihan, workshop, dan konseling.

Misi

1. Menyelenggarakan jasa layanan pemeriksaan atau pengukuran psikologis secara akurat, obyektif dan independen baik dalam bidang Pendidikan, klinis, sosial, industri dan organisasi.
2. Memberikan konsultasi untuk bidang manajemen sumber daya manusia dan manajemen Perusahaan sesuai visi, misi, dan rencana organisasi atau klien.
3. Memberikan konsultasi dan pembuatan sistem manajemen mutu yang profesional. Memberikan layanan jasa konsultasi psikologi secara pribadi maupun kelompok.

4.3 Prinsip Layanan

Dalam menjalani setiap aktivitas, kami berkomitmen untuk mengutamakan kepuasan klien melalui nilai-nilai yang kami junjung tinggi yaitu: “kejujuran dan profesionalitas”

4.4 Layanan Unggulan

1. Konsultasi umum untuk industri dan organisasi
 - a. Pengelolaan SDM
 - b. Pengelolaan manajemen
 - c. Proses recruitment karyawan
 - d. Penempatan karyawan
 - e. Assessment center
 - f. Potential review
 - g. Struktur organisasi
 - h. Analisis pekerjaan
 - i. Kompetensi jabatan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- j. Konseling kerja
 - k. Pemetaan potensi karyawan
 - l. Penyesuaian dengan lingkungan kerja baru
 - m. Peningkatan motivasi, semangat prestasi kerja
 - n. Bimbingan karir
 - o. Stress kerja
 - p. Konsultasi penelitian dan pengolahan data
2. Pelatihan karyawan
 - a. On the job training
 - b. In the house training
 - c. Out bond training
 - d. Training of training
 - e. Skills practice training
 - f. Roleplay training
 3. Konsultasi perkawinan dan keluarga
 - a. Konsultasi pra-nikah
 - b. Menyatukan persepsi yang berbeda diantara suami dan istri
 - c. Kesehatan mental yang baik untuk keluarga yang harmonis
 - d. Pola asuh keluarga
 4. Konsultasi tumbuh kembang anak
 - a. Hambatan pertumbuhan dan perkembangan anak
 - b. Melatih anak mandiri
 - c. Keabnormalitasan atau kelainan pada anak. Misalkan autism, retardasi mental, ADHL, hiperaktif, traumatis dan sebagainya
 5. Konsultasi Pendidikan
 - a. Tes IQ
 - b. Tes minat dan bakat
 - c. Tes penjurusan memilih fakultas
 - d. Mengembangkan potensi diri dan bagaimana membentuk percaya diri
 - e. Menumbuhkan Kesehatan mental yang baik untuk berpikir cerdas

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- f. Simulasi psikotes lengkap untuk sekolah kedinasan, TNI dan Polri
- g. Masalah interaksi sosial
- h. Motivasi belajar yang rendah untuk anak

6. Konsultasi klinis

Mengatasi seluruh penyakit psikis dengan metode psikologi

- a. Anxiety
- b. Traumatis
- c. Stress
- d. Depresi
- e. Kepercayaan diri
- f. Regulasi emosi
- g. Kedukaan
- h. Napza dan lain sebagainya

7. Konsultasi remaja

- a. Mengembangkan bakat remaja
- b. Membentuk percaya diri
- c. Pencarian jati diri
- d. Mengatasi krisis moral
- e. Menyikapi remaja yang memberontak dan lainnya

8. Konsultasi umum

Membantu menyelesaikan semua permasalahan yang terjadi didalam kehidupan sehari-hari dan memberikan Solusi yang tepat

9. Pelatihan, seminar dan workshop

Pelatihan dalam berbagai bidang ilmu psikologi maupun manajemen baik umum maupun khusus untuk mahasiswa, seperti: pelatihan mengenai alat tes psikologi, seminar parenting, workshop pranikah, pelatihan kepribadian dan lainnya. Kegiatan ini diadakan untuk memenuhi kebutuhan Perusahaan, instansi swasta, sekolah, kampus maupun pemerintahan.

10. Survei dalam bidang psikologi dan manajemen

Memperoleh data mengenai bidang terkait guna mendapat Gambaran dari masalah atau isu yang dihadapi. Salah satunya survei kepuasan konsumen yang berguna untuk melihat sejauh mana produk atau jasa suatu Perusahaan dapat memuaskan konsumen.

4.5 Tenaga Ahli Psikologi

1. Afifah Hana Wahyuni M.Psi.Psikologi
Psikolog klinis anak, Remaja dan Dewasa
2. Syarifah Na'imi Anisa, M.Psi., Psikologi
Psikolog klinis anak, Remaja dan Dewasa
3. Nur Jamiatul Jannah, M.Psi., Psikologi
Psikolog klinis anak, Remaja dan Dewasa
4. Nur Aulia Dina, M.Psi., Psikologi
Psikolog klinis anak, Remaja dan Dewasa⁴²

⁴² “Dokumen Biro Psikologi Mind and Personality.”



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari 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*.

Terapi *rational emotive behavior* ini diberikan dengan menggunakan teori A-B-C tentang kepribadian bahkan tidak jarang menggunakan teknik *journaling* atau menulis. Sistem utama dalam terapi *rational emotive behavior therapy* ini adalah untuk membantu konseli menghilangkan pemikiran irasional dan diubah menjadi pemikiran rasional dan bisa diterima.

Dalam pelaksanaan terapi *rational emotive behavior* ini perlu tahap awal, yang mana pada tahap awal ini dapat dicirikan sebagai membangun hubungan baik dengan konseli dan mengajarkan konseli mengenai dasar-dasar dari *rational emotive behavior therapy*, pada tahap ini setelah konseli mengungkapkan permasalahan, keluhan dan cerita yang di alaminya konselor memberikan validasi emosi dan membantu menyimpulkan terkait permasalahan yang dialami oleh konseli.

Pada tahap Tengah ditandai dengan pemanfaatan konseli dari model A-B-C tentang kepribadian yakni membantah pemikiran irasional. Dan setelah masuk ke tahap intervensinya konselor mengajak konseli untuk menjabarkan bersama-sama bagaimana keadaan yang terjadi, bagaimana kondisi *belief* nya (B) dan *consequence* (C) terhadap emosi konseli yang mana antara fisik, pikiran, perasaan dan perilaku nya saling mempengaruhi. Dan pada tahap akhir konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pemikiran rasional serta

mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada permasalahan yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Faktor-faktor penghambat dalam *rational emotive behavior therapy* ini terdapat pada konseli tersebut seperti ketika konseli tidak mau terbuka dan saat konseli tidak hadir pada sesi konseling selanjutnya. Dan faktor pendukung atau kelebihan yang dimiliki dari terapi *rational emotive behavior therapy* ini adalah pada terapi ini menggunakan teori A-B-C- tentang kepribadian dan menggunakan metode *journaling* atau menulis yang mana konselor akan meminta konseli untuk menulis pemikiran-pemikiran irasional dan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi dan tindakan seperti apa yang harus dilakukan atau ambil oleh konseli saat pemikiran irasional nya terbukti.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penulis akan menyampaikan beberapa saran untuk penelitian selanjutnya, sebagai berikut:

1. Brio Psikologi Mind and Personality Riau

Kepada tim biro psikologi mind and personality agar lebih memperhatikan dan meningkatkan program-program layanan konseling di biro psikologi mind and personality.

2. Penelitian selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya agar lebih mendalami, memperhatikan dan memahami mengenai efektivitas dari terapi *rational emotive behavior* terhadap anak korban bullying dan lebih mendalami informasi terkait *rational emotive behavior therapy* ataupun terapi-terapi lainnya yang dapat mengatasi permasalahan self esteem pada anak korban bullying agar dapat membandingkan terapi mana yang lebih efektif.



DAFTAR PUSTAKA

- Bastomi, Hasan, and Muhammad Ali Sofyan Aji. "Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)." *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling"* 2, no. 1 (2018). <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4465>.
- Corey, Gerlard. *Teori Dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Edited by Koswara. 4th ed. Bandung: PT Refrika Aditama, 2009.
- Dewi, Rizki Sakinah, and Ananta Yudiarto. "Studi Meta-Analisis : Efektivitas Cognitive Behavioural Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem." *Jurnal Diversita* 7, no. 2 (2021): 231–39. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i2.5038>.
- "Dokumen Biro Psikologi Mind and Personality." 2024.
- Dr. Siyoto Sandu, SKM., M.Kes & Sodik M Ali, M.A. *DASAR METODOLOGI PENELITIAN*. Edited by Ayup. 1st ed. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015. [https://books.google.co.id/books?id=QPhFDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=sumber+data+penelitian+kualitatif&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjGm4jRhLWEAxUyUGwGHSisA1AQ6wF6BAgHEAU#v=onepage&q=sumber data penelitian](https://books.google.co.id/books?id=QPhFDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=sumber+data+penelitian+kualitatif&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjGm4jRhLWEAxUyUGwGHSisA1AQ6wF6BAgHEAU#v=onepage&q=sumber%20data%20penelitian).
- Efendi, Ferry. "Memahami Fenomena Bullying Dikalangan Remaja Indonesia." news unair, 2019. <https://news.unair.ac.id/2019/09/02/memahami-febomena-bulliyng-di-kalangan-remaja-indonesia/>.
- Fransiska, Irma dkk. "Efektivitas Pendidikan Kesehatan Melalui Audio Visual Tentang Bullying Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Smp Negeri 38 Pekanbaru." *AL-Tamimi Kesmas* 9 (2020): 25.



<https://jurnal.ikta.ac.id/index.php/kesmas/article/download/1001/161>.

Haryana, Diena, Nanik Suwaryani, Aria Ahmad, Purwanto, Anik Budi Utami, and Asih Priamsari. *Stop Perundungan*. Edisi pert. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018.
[https://repositori.kemdikbud.go.id/11609/1/Stop Perundungan.pdf](https://repositori.kemdikbud.go.id/11609/1/Stop%20Perundungan.pdf).

Herawati, Netty dkk. *pemberdayaan psikologis remaja mencegah dan mengatasi perundungan*. edited by netty Herawati. 1st ed. Jawa Barat1: CV. Adanu Abimata, 2023.

Jamilatul, Nur. "WAWANCARA." 2024.

Lestari, Erina Gita, Masturi Masturi, and Indah Lestari. "Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Assertif Training Untuk Mengatasi Self-Esteem Rendah." *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 3, no. 1 (2020).
<https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5152>.

Liza, Angesta. *Hukum Perlindungan Anak: Panduan Memahami Anak Yang Berkonflik Dengan Hukum*. Edited by Rini Fitriani. 1st ed. Yogyakarta: Deepublish, 2018.
[https://books.google.co.id/books?id=EC5aDwAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PR1&dq=perlindungan hukum terhadap anak&hl=id&pg=PR5#v=onepage&q=perlindungan hukum terhadap anak&f=false](https://books.google.co.id/books?id=EC5aDwAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PR1&dq=perlindungan%20hukum%20terhadap%20anak&hl=id&pg=PR5#v=onepage&q=perlindungan%20hukum%20terhadap%20anak&f=false).

Manzilati, Asfi. *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF: Paradigma, Metode, Dan Aplikasi*. Edited by Tim UB Press. 1st ed. Malang: Universitas Brawijaya Press (UB Press), 2017.
https://books.google.co.id/books?id=7FIVDwAAQBAJ&pg=PA93&dq=Validasi+data+kualitatif&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwiHgJS1lraEAxU5y6ACHR8lAz



EQ6wF6BAgHEAU#v=onepage&q=Validasi data kualitatif&f=false.

Mardiah, Ainun. "Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individual Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Home Work Assignment 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>.

Mrliani, Rosleny. *Psikologi Umum*. Edited by Beni Ahmad. 1st ed. Bandung: CV PUSTAKA SETIA, 2010.

Mujiyati. "Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training." *Jurnal Fokus Konseling*, 2015.

Mushlih Ahmad, Dkk. *Analisis Kebijakan PAUD: Mengungkap Isu-Isu Menarik Seputar PAUD*. 1st ed. Jawa Tengah: Mangku Bumi, 2018. https://books.google.co.id/books?id=p-JjDwAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PA203&dq=faktor terjadinya bullying&hl=id&pg=PR4#v=onepage&q=faktor terjadinya bullying&f=false.

Nai`imi, Syarifah. "Wawancara." 2024.

Pendidikan, Dinas, Kepemudaan Dan, Kabupaten Jembrana, and Wilayah Kecamatan Melaya. "50100767_32," 2023.

Priyatna, Andri. *Lets End Bulliyng Memahami, Mencegah & Mengatasi Bulliyng*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013. https://books.google.co.id/books?id=HH5cDwAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PR10&dq=bullying&hl=id&pg=PR4#v=onepage&q=bullying&f=false.

Rahayu, Fitri Puji, and Raup Padillah. "Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meminimalisasi Perilaku Bullying," 2019, 24–30.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Rahayu, Sri. "Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengentaskan Self-Esteem Yang Rendah Pada Siswa Man Kota Palangka Raya." *Skripsi*, 2020.
- Refnadi, Refnadi. "Konsep Self-Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, no. 1 (2018): 16.
<https://doi.org/10.29210/120182133>.
- Rosmiaty, Dkk. *Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior Dan Realita*. 1st ed. Yogyakarta: Deepublish, 2023.
- Rukajat, Ajat. *Pendekatan Penelitian Kualitatif*. 1st ed. Yogyakarta: Deepublish, 2018.
https://books.google.co.id/books?id=qy1qDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Penelitian+kualitatif&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwiqtO3u_bSEAxVywTgGHfJ_A3IQ6wF6BAgGEAU#v=onepage&q=Penelitian+kualitatif&f=false.
- Santrock. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Edisi 6. Jakarta: erlangga, 2007.
- Setiawan, M. Andi. *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*. Edited by Ngalimun. 1st ed. Yogyakarta, 2018.
- . *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*. Edited by M.Pd. Ngalimun. Deepublish, 2018.
- Smp, Enyi Masrukoyah, and Negeri Warungkondang. "Quanta Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Smp Korban Bullying" 2, no. 3 (2018). <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>.
- Sofyan S, Willis. *KONSELING INDIVIDUAL Teori Dan Praktek*. 8th ed. Bandung: Alfabeta, 2014.
- . *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. 7th ed. Bandung: Alfabeta, 2014.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Srifianti. “Pengaruh Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Penurunan Simptom Generalized Anxiety Disorder (GAD).” *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (2018): 92–99.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Edisi 19. Bandung: Alfabeta, 2013.

Yeni, Munita. *Jangan Ajari Aku Harga Diri Yang Rendah*. Edited by Sonny Adam. Yogyakarta: ANAK HEBAT INDONESIA, 2021.
https://books.google.co.id/books?id=FoU5EAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PA90&dq=harga+diri&hl=id&pg=PA2#v=onepage&q=harga+diri&f=false.

Yulpa, Eva, dkk. “Analisis Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Pendidikan.” *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 1 (2021): 100–101.
<https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/157/127>.

Yusuf, M Baharuddin, and Harits Ar Rosyid. “Pengaruh Society 5.0 Dalam Kehidupan Masyarakat.” *Jurnal Inovasi Teknologi Dan Edukasi Teknik* 3, no. 2 (February 27, 2023): 116–21.
<https://doi.org/10.17977/um068v3i22023p116-121>.

Zumrotun, Rofiqoh. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*. Edited by Byu Wijayama. 1st ed. Jawa Tengah: Cahaya Ghani Recovery, 2023.
https://books.google.co.id/books?id=XiHBEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PA32&dq=perundungan&hl=id&pg=PR3#v=onepage&q=perundungan&f=false.

LAMPIRAN

Lampiran I: Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA PENELITIAN SKRIPSI

Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan *Self Esteem* pada Anak Korban Bullying di Mind And Personality Riau

A. Identitas Informan:

Nama :
 Umur :
 Profesi/jabatan :
 Pendidikan terakhir :
 Alamat :
 Tgl wawancara :

Daftar Pertanyaan

1. Bagaimana prosedur penerimaan klien di biro psikolog ini?
2. Kapan pelaksanaan pendekatan *rational emotive behavior therapy/counseling* ini dilakukan pada anak korban bullying?
3. Berapa lama pertemuan untuk melaksanakan konseling dengan pendekatan REBT pada korban bullying?
4. 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 menunjukkan 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?
5. Apakah konselor memiliki hambatan dalam memantau perubahan pola pikir konseli?
6. Apakah ada faktor penghambat dalam melaksanakan terapi *rational emotive behavior therapy*?
7. Bagaimana cara konselor mengetahui bahwa terdapat perubahan pola pikir maupun tingkah laku pada diri konseli?
8. Bagaimana perilaku atau tingkah laku dari konseli saat pemikirannya masih irasional dan sebaliknya?
9. Bagaimana cara konselor menunjukkan atau membantu konseli bahwa pikiran irasional yang dialami dapat mengganggu secara emosional dan tingkah lakunya di masa depan?
10. Bagaimana peran konselor dalam membantu perubahan tingkah laku konseli ke arah yang lebih baik?
11. 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?
12. Bagaimana peran konselor dalam memberikan dukungan dan tanggapan emosional yang terjadi pada konseli?
13. Dalam pelaksanaan terapi *rational emotive behavior therapy* teknik apakah yang digunakan dalam proses konseling?
14. Bagaimana peran konselor dalam membantu konseli untuk menerima dirinya sendiri tanpa syarat?
15. Selama proses konseling apakah konselor meminta konseli untuk melatih dan membiasakan diri dirumah terkait apa yang sudah disampaikan selama proses konseling berlangsung?

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



16. Apakah penerapan *rational emotive behavior therapy* dalam proses konseling untuk anak korban *bullying* untuk meningkatkan *self esteem* selalu berhasil?
17. Apakah dalam pelaksanaan terapi *rational emotive behavior therapy* terdapat faktor penghambat?
18. Bagaimana konselor menekankan bahwa menyalahkan diri sendiri adalah tindakan yang tidak tepat yang seharusnya dihindari oleh konseli?
19. Apakah dengan melakukan pengulangan kalimat positif akan efektif dalam membantu konseli?
20. Bagaimana peran konselor dalam menekankan bahwa verbalisasi diri juga berpengaruh dalam bagaimana konseli melihat dirinya sendiri?

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lampiran II: Dokumentasi



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



© Hak cipta milik UIN Suska Riau



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.