



Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik REBT untuk Mereduksi *Bullying* pada Siswa di Sekolah

Siti Konaah^{1*}, Nofia Lolita², Zakia Rahmadania³, Galuh Nabila Audry Rahmania⁴,
Ratna Sari Dewi⁵

¹⁻⁵ Universitas Sriwijaya, Indonesia

Alamat: Jalan Palembang- Prabumulih, KM 32 Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan
(30662)

Korespondensi penulis: konaahsiti88@gmail.com *

Abstract, *Bullying is a serious problem in the educational environment that has a negative impact on the psychological, academic, and social aspects for victims. This study aims to evaluate the effectiveness of group counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in reducing bullying behavior in schools. This research applied the literature study method by analyzing 21 relevant journals in the period 2020-2024. The research findings indicate that group counseling using REBT is effective in helping victims of abuse deal with irrational thought patterns, improve emotion regulation skills, and build self-confidence. Rational thinking methods, behavioral techniques, and role-playing in REBT proved effective in reducing bullying tendencies and improving students' psychological well-being. In addition, group dynamics in counseling provide social support that contributes to positive changes in student behavior. Therefore, the REBT approach in group counseling services is suggested as an effective strategy to address the effects of bullying and create a safer and more supportive school environment.*

Keyword: *Bullying, Group Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Abstrak, *Bullying* adalah masalah serius di lingkungan pendidikan yang memberikan dampak negatif terhadap aspek psikologis, akademik, dan sosial bagi korban. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi perilaku *bullying* di sekolah. Penelitian ini menerapkan metode studi literatur dengan menganalisis 21 jurnal yang relevan dalam periode 2020-2024. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa konseling kelompok yang menggunakan REBT efektif dalam membantu korban penganiayaan menghadapi pola pikir yang tidak rasional, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, dan membangun rasa percaya diri. Metode berpikir rasional, teknik perilaku, dan *role-playing* dalam REBT terbukti efektif dalam mengurangi kecenderungan *bullying* serta meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, dinamika kelompok dalam konseling memberikan dukungan sosial yang berkontribusi pada perubahan positif dalam perilaku siswa. Maka dari itu, pendekatan REBT dalam layanan konseling kelompok disarankan sebagai strategi efektif dalam mengatasi efek *bullying* serta membuat lingkungan sekolah yang lebih aman dan mendukung.

Kata Kunci: konseling kelompok, Perundungan, terapi perilaku emosional rasional

1. LATAR BELAKANG

Perundungan, atau yang biasa kita kenal dengan *bullying* merupakan masalah yang serius dan sering terjadi di dunia Pendidikan dengan dampak negatif yang meluas pada aspek psikologis, akademik, sosial, dan emosional korban. Selain menurunkan prestasi akademik akibat kurangnya konsentrasi dan motivasi, *bullying* juga dapat menyebabkan korban mengalami depresi, kecemasan, isolasi sosial, hingga pemikiran untuk bunuh diri. Berdasarkan data Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) tahun 2024, jumlah kasus kekerasan di lingkungan pendidikan terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada 2024, tercatat 573 kasus,

meningkat drastis dibandingkan 285 kasus pada 2023. Jenis kekerasan yang dominan meliputi kekerasan seksual (42%), *bullying* (31%), kekerasan psikis (11%), kekerasan fisik (10%), dan kebijakan diskriminatif (6%). Kasus-kasus ini tersebar di hampir setiap provinsi di Indonesia, dengan kuantitas tertinggi tercatat di Jawa Timur (81 permasalahan), diikuti oleh Jawa bagian Barat (56 permasalahan) dan Jawa Tengah (45 permasalahan). Peningkatan total permasalahan menunjukkan bahwa *bullying* masih menjadi masalah yang serius dan perlu segera ditangani, mengingat dampaknya yang merugikan.

Dampak *bullying* menghambat kemampuan sosial korban dalam membangun hubungan dan menurunkan rasa percaya diri. Menurut Nuryuliza et al. (2024), gangguan psikologis seperti stres yang intens, kecemasan berat, hingga mengalami depresi sering dialami korban *bullying*. Sementara Fariz et al. (2023) menyoroti bahwa *bullying* berdampak signifikan terhadap penurunan prestasi akademik korban. Selain itu, korban sering merasa terisolasi, mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Untuk mengatasi dampak-dampak tersebut, diperlukan intervensi yang terstruktur, seperti konseling kelompok, yang dapat memberikan dukungan emosional sekaligus membantu korban mengembangkan keterampilan sosial dan membangun kembali rasa percaya diri.

Berdasarkan hasil penelitian Pertiwi (2024) menunjukkan bahwa nilai t terhitung sebesar 22.300 dimana lebih besar dari 2.919, ini memiliki arti bahwa H_0 ditolak sementara H_a diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa ada perbedaan regulasi emosi pada pelaku *bullying* setelah mereka mengikuti sesi konseling individu dengan menggunakan teknik REBT. Hal ini memberitahukan bahwa pendekatan konseling kelompok teknik REBT terbukti efektif untuk mengembangkan keterampilan dalam mengatur emosi serta memperkuat rasa percaya diri pada korban *bullying*.

Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keefektivitasan pendekatan REBT dalam konseling kelompok melalui tinjauan literatur dari 21 jurnal yang relevan. Penelitian ini juga bertujuan untuk menyampaikan rekomendasi kepada para pendidik, konselor, dan peneliti yang tertarik mendalami topik ini. Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini bisa di manfaatkan sebagai acuan merancang program konseling yang lebih efektif dan efisien untuk menangani dampak *bullying* di lingkungan pendidikan.

2. KAJIAN TEORITIS

Konseling kelompok ialah salah satu layanan pada ilmu bimbingan dan konseling (Pratiwi et al., 2024). Konseling kelompok dapat didefinisikan sebagai upaya memberikan

bantuan yang diberikan dari konselor kepada konseli, yang memiliki masalah yang sama, dan tergabung ke dalam suatu kelompok dengan maksud terselesaikannya tantangan yang dihadapi masing-masing anggota (Yandri et al., 2022). Konseling kelompok juga memiliki beberapa tujuan, diantaranya yaitu membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi, membantu individu dalam menyelesaikan permasalahannya, serta dapat merubah sikap atau perilaku konseli ke arah yang lebih positif dibandingkan sebelumnya (Habsy et al., 2024).

Albert Ellis merumuskan suatu pendekatan yaitu *Rational Emotive Behavior Therapy*, atau yang biasa kita singkat dengan REBT, menjadi salah satu metode efektif dalam konseling kelompok untuk korban *bullying*. Pendekatan ini berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional yang memicu emosi negatif. Dengan menggantinya menjadi pemikiran yang lebih rasional, individu dapat menghadapi situasi sulit secara adaptif. Ellis menyatakan bahwa pola pikir irasional sering kali menjadi akar masalah emosi dan perilaku maladaptif (Dzaky & Habsy, 2024). Studi terkini terkait layanan konseling kelompok dalam BK dalam mengurangi perilaku *bullying* pada siswa telah dilakukan dalam waktu kurang lebih 5 tahun terakhir dan di dukung oleh penelitian-penelitian terdahulu. Dalam penelitian ini mendiskusikan mengenai berbagai dampak dan solusi *bullying*.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan dalam jurnal ini menggunakan metode studi kepustakaan. Peneliti telah melakukan pencarian berbagai literatur jurnal yang berhubungan dengan keefektivitasan konseling kelompok dalam mereduksi *bullying* di sekolah dalam rentang waktu 2020-2024. Menurut Zed (Adlini et al., 2022) menyatakan bahwa studi kepustakaan (*library research*) merupakan salah satu metode yang bisa di pakai dalam penelitian dengan cara mengumpulkan data kemudian mempelajari dan juga memahami teori yang di dapat dari berbagai sumber literatur yang relevan dan berkaitan dengan penelitian ini.

Penelitian ini bersumber dari artikel jurnal nasional yang telah terakreditasi sinta dan terdiri dari 21 jurnal yang membahas keefektivitasan konseling kelompok dalam mereduksi *bullying* dengan kurun waktu 5 tahun terakhir. Peneliti menggunakan teknik dokumentasi dalam proses pengumpulan data.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari berbagi artikel yang sudah kami dapatkan, peneliti mengklasifikasikan artikel berdasarkan lima kolom yang disajikan dalam tabel 1:

Judul Jurnal	Nama Peneliti dan Tahun	Metode	Sampel	Hasil
1. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Terara Lombok Timur	Baiq Mahyatun & Desi Ariska (2024)	<i>Quisi eksperimen</i>	Peserta didik kelas VII SMPN 1 Terara Lombok Timur	Dalam mengurangi perilaku <i>bullying</i> , konseling kelompok dapat menjadi alternatif yang efektif untuk di gunakan.
2. Implementasi Bimbingan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Bullying di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang	Muhammad Dawwam Muttaba, Laila Novita Sari, Farkhatun Maftuhah, Janitra Fahma Rahmandan, Laella Nur Hidayah, Mawaddah, Safrodin (2024)	Kualitatif	Santri Pondok Pesantren Fadlu Fadhlan	Konseling kelompok dapat mengurangi perilaku <i>bullying</i> pada santri dan meningkatkan keterampilan sosialnya
3. Pelaksanaan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa MTsN 3 Medan Helvetia	Agusrini Najamatussyifa Ritonga (2020)	Tindakan (<i>action research</i>)	Siswa kelas VII MTsN Medan Helvetia	Konseling kelompok terbukti dapat mengatasi stres akademik siswa

4.Konseling Kelompok untuk Meningkatkan <i>Psychological Well-Being</i> Siswa Korban <i>Bullying</i>	Tria Sabrina Aisyah Putri (2024)	kuantitatif eksperimen	20 siswa MTs kelas VII-IX	Dengan melakukan konseling kelompok siswa korban <i>bullying</i> dapat meningkatkan <i>psychological well-being</i> .
5.Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dalam Mengatasi Tingkah Laku Menyimpang Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Pekanbaru	Intan Safitri (2020)	Kualitatif	Remaja dan Konselor pada Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) kelas II Pekanbaru	Untuk mengurangi tingkah laku penyimpangan pada remaja dapat dilakukan layanan dengan konseling kelompok
6.Intervensi Konseling Kelompok untuk Mengurangi Dampak <i>Bullying</i> Terhadap Kesehatan Mental Remaja	Catur Syalifah Salsabillah, Mochammad Aidhul Fitra, Muhammad Fikram Zaidan, Ati Kusmawati (2024)	Studi kepustakaan (<i>literature research</i>)	Jurnal, artikel, skripsi, dari penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya	Konseling kelompok terbukti efektif mengurangi dampak <i>bullying</i> pada kesehatan mental remaja
7.Pelayanan Konseling Kelompok dalam	Izzati Wahyuningtya s, Luluk Fitriya	Deskriptif Kualitatif	Karya ilmiah dan buku-buku	Terdapat beberapa asas yang harus di patuhi dalam

Menangani Kasus <i>Bullying</i>	Ayu, Nafilah Rafidah, Widha Auranisha (2021)		elektronik yang sumbernya dari internet	kegiatan layanan konseling kelompok
8.Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku <i>Bullying</i> Pada Siswa UPT SMPN 9 Gresik	Syifa'ur Rohmah Maulidha, Ima Fitri Sholiehah (2024)	Kuantitatif	Siswa UPT SMPN 9 Gresik	Konseling kelompok cukup efektif menurunkan dan menangani perilaku <i>bullying</i>
9.Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan	Hengki Yandri, Gusti Rahayu, Neviyarni, Netrawati (2022)	<i>Library research</i>	15 artikel ilmiah, 18 buku, 3 referensi dari website yang berskala nasional dan internasional	Konseling kelompok bisa menjadi salah satu <i>therapy</i> dalam proses penyembuhan permasalahan psikologis klien
10.Penerapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) untuk Meminimalisir Perilaku <i>Bullying</i> di SMPN 1 Mekakau Iilir Oku Selatan	Riska (2023)	Kualitatif	Peserta didik kelas VII SMPN 1 Mekakau Iilir Oku Selatan	Konseling kelompok yang menggunakan pendekatan REBT berhasil meminimalisir perilaku <i>bullying</i>
11.Implementasi Konseling	Desi Harlina, Netrawati ,	Study <i>literature</i>	Jurnal-jurnal dan	Pendekatan REBT pada konseling

<i>Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) untuk Mengatasi Trauma Pada Korban Bullying</i>	Zadrian Ardi (2023)	atau tinjauan pustaka	artikel-artikel penelitian terdahulu	kelompok terbukti efektif mengatasi trauma pada korban <i>bullying</i>
12. <i>Rational Emotive Behavior Therapy In Reducing Of Bullying Behaviour Among Student</i>	Ratna Juwita Wulandari (2021)	Kualitatif	Siswa pelaku <i>bullying</i> di sekolah	REBT dalam layanan konseling individu berhasil menurunkan perilaku <i>bullying</i> di sekolah
13. Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> untuk Mereduksi Sikap Tidak Percaya Diri Pada Siswa Korban <i>Bullying</i>	Difa Sukma Milenia dan Ulfa Danni Rosada (2023)	Eksperimen	Siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Yogyakarta	REBT pada konseling kelompok terbukti efektif untuk mengurangi sikap ketidakpercayaan diri siswa
14. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT Terhadap Rasa Percay Diri Siswa Korban <i>Bullying</i>	Reva Ariska Ramadhan, Retnaningdyat su, & Desi Maulia (2022)	Kuantitatif Eksperimen	Peserta didik kelas IX G & H di SMPN 1 Klirong	Teknik REBT dalam konseling kelompok berpengaruh positif terhadap rasa kepercayaan diri peserta didik yang menjadi korban <i>bullying</i>

di SMP N 1 Klirong				
15.Konseling Kelompok dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	Lutfiyatut Tamamiyah (2023)	Kepustakaa n	Buku, penelitian jurnal, makalah, skripsi dan sumber bacaan terdahulu	Pendekatan REBT terbukti efektif dalam mengatasi masalah emosional dan mengembangkan pola pikir rasional
16.Efektivitas Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> untuk Mengatasi Perilaku <i>Bullying</i> Siswa	Erismon Erismon, Yeni Karneli (2021)	<i>Quasi eksperimen</i>	Siswa dan siswi kelas VIII di SMP Hamka II Padang dengan jumlah 60 siswa	Pendekatan REBT efektif mengatasi perilaku <i>bulliyng</i> pada siswa
17.Upaya Mengatasi <i>Bullying</i> Melalui Pendekatan REBT (<i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>) Terhadap Siswa Mts Kaliwining Rambipuji	Nadia Nuris Zahro, Naili Ziana Zakiyah, Fatmawati, Ani Qotuz Zuhro, Fitriana (2023)	Kualitatif	Siswa siswi MTS Kaliwining Rambipuji	Pendekatan REBT terbukti dapat mengatasi perilaku <i>bullying</i>
18. <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> (REBT) Melalui Bimbingan	Harahap, Irma Suryani Nasution, Rahmat	Kuantitatif yang menggunakan pendekatan	Siswa SMP kelas VII A dan VII B yang masing-	Bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT

Kelompok untuk Mengatasi Perilaku <i>Bullying</i> Di Sekolah Menengah Pertama (SMP)	Almasri, dan Masril (2024)	quasi eksperimen melalui pre-test dan post-test	masing terdiri dari 27 siswa	memberikan efek positif untuk mengatasi kasus <i>bullying</i> pada siswa SMP
19.Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> untuk Mengatasi Perilaku <i>Bullying</i> Siswa	Syaiful Haq Alfaruqi & Makin (2022)	Kuantitatif dengan desain eksperimen	Semua peserta didik kelas VII di SMP Negeri II Yogyakarta dengan jumlah 136 siswa	Dalam meningkatkan pemahaman siswa dalam perilaku <i>bullying</i> dapat dilakukan dengan konseling kelompok pendekatan REBT
20.Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Realitas untuk Mereduksi Perilaku <i>Bullying</i> Verbal	Amelia Sholihat Nurodin, Faisal Rahmat (2023)	Observasi dan kuantitatif	6 siswa kelas XI SMA Unggulan Mafazah, Wali kelas, Guru	Pendekatan realita dalam konseling kelompok dapat mengurangi kekerasan verbal pada <i>bullying</i>
21.Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dalam Konseling Kelompok	Muhammad Farid Ilhamuddin, Farah Nikmatus Sania, Wasilatur Rahmah Siftia Rusydi, & Tria	Penelitian studi pustaka	Jurnal- Jurnal relevan Sebelumnya	Konseling kelompok teknik REBT membantu mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan keyakinan irasional

	Putri Ayu Arisona			
--	----------------------	--	--	--

Bullying adalah salah satu fenomena sosial yang dapat berdampak serius pada kesehatan mental remaja, baik itu korban *bullying* maupun pelaku *bullying* itu sendiri. Salsabillah et al. (2024) mengungkapkan bahwa korban akibat *bullying* dapat mengalami gangguan psikologis yang di antaranya seperti depresi, kecemasan, gangguan tidur, hingga pemikiran untuk bunuh diri. Dianti (2022) menambahkan korban *bullying* juga sering mengalami penurunan rasa percaya diri yang signifikan, yang ditandai dengan munculnya rasa takut, pesimisme, serta kurangnya partisipasi dalam aktivitas akademik maupun sosial. Mereka cenderung meragukan kemampuan diri sendiri, enggan menyampaikan pendapat, dan mengalami kendala dalam menjalin komunikasi dengan orang lain. Sementara Nuryuliza et al. (2024) menyatakan *psychological well-being* korban *bullying* cenderung lebih rendah dibandingkan dengan pelaku atau individu lain yang tidak mengalami *bullying*, hal ini ditandai dengan harga diri rendah, kesulitan dalam membangun hubungan sosial, dan kurangnya optimisme dalam hidup. Jika dilihat dari beberapa pendapat peneliti di atas, layanan konseling kelompok dalam bimbingan dan konseling di anggap sebagai salah satu alternatif yang bisa di pakai korban *bullying*.

Salah satu layanan yang bisa diberikan oleh guru BK untuk membantu siswa korban *bullying* adalah konseling kelompok. Dengan melibatkan 8-10 orang dalam satu kelompok, layanan ini memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendukung proses konseling, yang dimana setiap anggota diberikan kesempatan untuk mengungkapkan permasalahan yang sedang dialaminya dan nantinya akan di bahas permasalahan anggota yang paling *urgent* dengan tetap memperhatikan beberapa asas dalam bimbingan dan konseling. Mahyatun et al. (2024) menyatakan bahwa konseling kelompok yang diberikan kepada siswa bertujuan agar siswa tidak melakukan perilaku menyimpang (*bullying*) baik dalam ranah pendidikan formal di sekolah maupun dalam kehidupan masyarakat. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah salah satu pendekatan efektif yang bisa di manfaatkan oleh guru bimbingan dan konseling dalam pelaksanaan konseling kelompok di sekolah.

Konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT dapat membantu siswa dalam menangani berbagai permasalahan psikologis akibat *bullying*. Riska (2023) mengungkapkan pendekatan ini menitikberatkan pada proses mengenali serta mengubah pola pikir irasional yang sering kali dialami oleh korban maupun pelaku *bullying*, sehingga mereka dapat berpikir dan berperilaku lebih rasional serta adaptif. Dalam penelitian Riska (2023) juga menunjukkan bahwa penerapan REBT dalam konseling kelompok memberikan efek yang signifikan terhadap

pengurangan perilaku *bullying* di sekolah dengan teknik berpikir rasional, teknik perilaku, serta teknik kognitif seperti *role-playing*, siswa yang sebelumnya memiliki kecenderungan untuk membuli maupun menjadi korban *bullying* dapat mengalami perubahan yang positif. Selain itu Dianti (2022) menyebutkan konseling kelompok berbasis REBT juga berperan penting untuk membangun kembali kepercayaan diri pada siswa yang menjadi korban *bullying*. di mana setelah mendapatkan intervensi, mereka lebih berani menyampaikan pendapat, tidak lagi merasa minder, serta mampu bersosialisasi dengan lebih baik. Berbagai data empiris memperkuat bahwa penerapan REBT dalam layanan konseling kelompok menjadi salah satu intervensi yang cocok dan tepat di gunakan untuk menangani permasalahan *bullying* di lingkungan sekolah dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Erismon & Karneli (2021) dengan menggunakan sampel sebanyak 20 orang siswa kelas VIII AMP Hamka II Padang, yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing 10 siswa, yang mendapatkan hasil bahwa pendekatan REBT yang di gunakan pada layanan konseling kelompok terbukti efektif secara signifikan dalam mengurangi tindakan *bullying*. Menurutnya, perbedaan dapat diamati antara kelompok percobaan yang menerima pendekatan REBT dan kelompok kontrol yang tidak memperoleh pendekatan tersebut. Meskipun kedua kelompok menunjukkan penurunan perilaku *bullying*, namun kelompok percobaan menunjukkan penurunan yang lebih signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Riska (2023) juga mendukung temuan di atas, dimana layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT terbukti efektif dalam mengatasi tindakan *bullying* sehingga memberikan efek positif di SMPN 1 Mekakau Ilir, OKU Selatan melalui implementasi teknik berpikir serta teknik perilaku.

Dengan berbagai temuan penelitian yang telah dipaparkan, pendekatan REBT dalam layanan konseling kelompok terbukti sebagai strategi yang efektif dalam menurunkan tingkat perilaku *bullying* di lingkungan sekolah. Pendekatan ini tidak hanya berperan dalam membantu siswa mengenali dan mengubah pemikiran irasional yang mendorong perilaku *bullying*, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Berbagai teknik yang digunakan dalam REBT, seperti teknik berpikir rasional, teknik perilaku, dan *role-playing*, telah terbukti mampu mengurangi kecenderungan *bullying* serta meningkatkan kepercayaan diri korban. Selain itu, efektivitas layanan ini juga didukung oleh dinamika kelompok yang mendorong siswa untuk saling berbagi pengalaman, mendukung satu sama lain, dan merefleksikan tindakan mereka dalam lingkungan yang aman dan terstruktur. Berdasarkan temuan ini, penerapan pendekatan REBT dalam layanan konseling kelompok menjadi solusi yang sangat di rekomendasikan oleh peneliti, khususnya untuk guru bimbingan dan konseling

di Indonesia untuk dapat membentuk suasana belajar yang aman dan nyaman bagi siswa, serta dapat mendukung perkembangan psikologis siswa secara optimal.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Bullying merupakan masalah serius yang dapat berdampak negatif pada aspek psikologis, akademik, dan sosial korban. Penelitian ini menganalisis berbagai literatur jurnal. Dimana di dalamnya membahas efektivitas konseling kelompok dalam mereduksi *bullying*, serta memberikan rekomendasi bagi pendidik, konselor, dan peneliti yang ingin membahas topik ini.

Pendekatan REBT terbukti efektif dalam konseling kelompok untuk korban *bullying* karena membantu mereka mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional yang memicu emosi negatif. Melalui teknik berpikir rasional, teknik perilaku, dan *role-playing*, siswa dapat mengatasi kecenderungan *bullying*, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengelola stres. Studi literatur menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis REBT mampu mengurangi perilaku *bullying*, meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, dan dapat membentuk lingkungan pembelajaran yang aman dan mendukung bagi siswa.

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih yang tulus penulis sampaikan kepada Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., sebagai Dosen Pembimbing yang telah sabar dan penuh dedikasi membimbing dan mengarahkan kami dalam proses penyusunan artikel jurnal ini. Keteguhan Ibu Ratna dalam memberikan arahan, motivasi, serta kesediaan Ibu Ratna yang telah meluangkan waktu di tengah kesibukannya, menjadi inspirasi dan mendorong antusiasme bagi kami untuk terus belajar dan berkembang. Kami menyadari tanpa bimbingan dan arahan Ibu Ratna, kami tidak akan mampu menyelesaikan artikel jurnal ini dengan baik. Terima kasih atas ilmu pengetahuan yang sudah Ibu Ratna bagikan kepada kami. Semoga ilmu dan bimbingan Ibu Ratna dapat bermanfaat bagi kami kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.
- Alfaruqi, S. H. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa. *Publikasi Layanan Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 71–78.

- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.
- Dianti, K. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT Terhadap Rasa Percaya Diri Siswa Korban Bullying di SMPN 1 Klirong. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 137–145.
- Dzaky, M. D., & Habsy, B. A. (2024). Kajian Literatur : Konseling REBT Menurut Albert Ellis. *Jurnal Psikologi Revolutioner*, 40(2), 169–180.
- Erismon, E., & Karneli, Y. (2021). Efektivitas Pendekatan Raational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa. *Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120212694>.
- Fariz, I. F., Darmayanti, A., & Atikah, C. (2023). Kajian Literature : Pengaruh Bullying terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Journal of Education Research*, 4(4), 1702–1707.
- Habsy, A. B., Rahmah, A. M., Putri, K. C., & Arifuddin, W. T. (2024). Konsep Dasar Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Realita. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 1-12. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.507>.
- Harahap, S. J., Nasution, S. I., Almasri, R., & Masril. (2024) Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Perilaku Bullying di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Jurnal bimbingan dan konseling*, 8 (2).
- Harlina, D., Netrawati, N., & Ardi, Z. (2024). Implementasi Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) untuk Mengatasi Trauma pada Korban Bullying. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(2), 172–181. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v6i2.16660>.
- Ilhamuddin, M. F., Sania, F. N., Rusyid, W. R. S., & Arisona, T. P. A. (2024). Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Konseling Kelompok. *Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(1), 105–118.
- Magrur, R. Y. (2020). Layanan Pengaruh Kelompok Konseling Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Bening*, 4(1), 117–124.
- Mahyatun, B., & Ariska, D. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bullying pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Terara Lombok Timur. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 8(2).
- Maulidha, R., & Sholichah, I. F. (2024). Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Siswa UPT SMPN 9 Gresik. 2(4).
- Milenia, S.D., & Rosada, D. U. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Sikap Tidak Percaya Diri Pada Siswa Korban Bullying. *Cerdas Jurnal Pendidikan*, 2 (1).
- Muttaba, D. M., Sari, N. L., Maftuhah, F., Rahmanda, F. J., Hidayah, N.L., Mawaddah., & Safrodin. (2024). Implementasi Bimbingan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Bullying di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun Semarang. *Jurnal Penyuluhan Agama*,

11(2), 167–176.

- Nurodin, S. A., & Rahmat, F. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Realitas untuk Mereduksi Perilaku Bullying Verbal. *Cons-Iedu: Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 25–41.
- Nuryuliza., Iva., Ula, M. D., & Novariyanto, A. R. (2024). Dampak Bullying Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 41–50.
- Riska. (2023). Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meminimalisir Perilaku Bullying Di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan (Tesis, UIN Raden Intan Lampung).
- Ritonga, N. A. (2020). Pelaksanaan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa MTsN 3 Medan Helvetia (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan).
- Pertiwi, P. R. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Peserta Didik di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).
- Putri, A. S. T. (2024). Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Siswa Korban Bullying (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Safitri, I. (2020). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dalam Mengatasi Tingkah Laku Menyimpang Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Klas II Pekanbaru (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru).
- Salsabillah, S. C., Fitra, A. M., Zaidan, F. M., & Kusmawati, A. (2024). Intervensi Konseling Kelompok untuk Mengurangi Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Bima: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 2(1), 279–287.
- Tamamiah, L. (2023). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. *Jurnal pendidikan indonesia*, 4 (8).
- Pratiwi, U., Karneli, Y., Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar Tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara (JPSN)*, 2(2), 60 –66.
- Wahyuningtyas, I., Ayu, F. L., Rafidah, N., & Auranisha, W. (2021). Pelayanan Konseling Kelompok dalam Menangani Kasus Bullying. *Counseling As Syamil: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 34–47.
- Wulandari, J. R. (2021). Rational Emotive Behavior Therapy in Reducing of Bullying Behaviour Among Student. *Education and Social Sciences Review*, 2(2), 43.
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69.

Zahro, N. N., Zakiyah, Z. N., Fatmawati, Zuhro, Q. A., & Fitriana. (2023). Upaya Mengatasi Bullying Melalui Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Terhadap Siswa MTS Kaliwining Rambipuji. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni (JISHS)*, 1(2), 215–219.