

# ***RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*** **UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN** **KORBAN *BULLYING* PADA SISWA SMA**

**Muhammad Erwan Syah**

SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

e-mail: muhammaderwansyach@yahoo.com

## **Abstrak**

*Bullying* merupakan tindakan menyakiti orang lain secara fisik maupun mental serta dilakukan secara berulang. Kasus *bullying* merupakan salah satu masalah yang masih menjadi perhatian khusus di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Padahal ada pendekatan lain yang lebih efektif dalam mengubah perilaku anak agar lebih bersahabat ketika di kelas maupun di sekolah. Pendekatan tersebut adalah pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT). Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kecemasan korban *bullying* pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan menggunakan pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang menjadi korban *bullying* di sekolah. Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan selama satu bulan. Mulai 30 Agustus sampai 30 Oktober 2016. Jenis dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*) yang bersifat kolaboratif. Analisis data dilakukan secara kuantitatif yaitu dengan kuesioner kecemasan korban *bullying* sebelum (*pretest*), sesudah (*posttest*), tindakan dan tindak lanjut (*follow up*). Analisis kualitatif dilakukan terhadap data yang diperoleh dari wawancara, observasi selama terapi, dan tindak lanjut. Program konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) terbukti efektif dan memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan pada korban *bullying*, yang ditandai dengan menurunnya skor kecemasan. Selain itu, membuat siswa merasa bahwa dirinya tidak sendiri atau tidak terisolasi, kepercayaan diri meningkat, memiliki peran terhadap orang lain dan dapat mengamati serta mengikuti instruksi yang diberikan oleh peneliti. Selain itu, ada pengaruh positif terhadap korban *bullying* untuk meningkatkan perilaku prososial siswa.

**Kata Kunci:** *Bullying*, REBT, Kecemasan

## PENDAHULUAN

*Bullying* merupakan tindakan menyakiti orang lain secara fisik maupun secara mental serta dilakukan secara berulang. Perilaku *bullying* dapat berupa tindakan fisik, verbal, serta psikologis. Dalam hal ini korban *bullying* tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya sendiri karena lemah secara fisik atau mental (Wiyani, 2012).

Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) kasus *bullying* menduduki peringkat teratas pengaduan masyarakat. Dari 2013 hingga Agustus 2015, KPAI mencatat 369 pengaduan terkait masalah tersebut, dimana jumlah itu hanyalah sekitar 25% dari total pengaduan dibidang pendidikan sebanyak 1.480 kasus. *Bullying* bentuk kekerasan di sekolah, mengalahkan tawuran pelajar dan diskriminasi pendidikan (KPAI, 2015).

Perilaku *bullying* bisa berdampak buruk bagi si korban, misalnya; minder, malu, luka fisik, sering sakit tiba-tiba, merasa terisolasi dari pergaulan, prestasi akademik merosot, kurang bersemangat dan ketakutan untuk masuk sekolah bahkan memiliki perasaan takut gagal ketika terlibat dalam hubungan sosial (KPAI, 2015).

Berdasarkan hasil asesmen di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, banyak siswa dari kelas XI yang mengalami *bullying*. Korban *bullying* mengeluhkan secara fisik seperti pusing, migren, sakit perut, mudah berkeringat, nafsu makan berkurang dan beberapa gejala psikologis seperti kekhawatiran bertemu dengan pelaku *bullying*, ketakutan pergi

sekolah, konsentrasi menurun, enggan melaporkan kepada pihak sekolah atau orang tua tentang tindakan *bullying* yang diterimanya dan menarik diri dari hubungan sosial di sekolah.

Sekolah sudah memberikan angket kepada siswa yang mengalami *bullying* dan melakukan pencegahan *bullying* dengan memasang poster yang bertuliskan stop *bullying*. Selama ini guru mengatasi permasalahan yang terjadi di kelas dengan cara mengubah perilaku siswa melalui hadiah dan hukuman. Selain itu, diberikan *training* tentang *bullying* di sekolah namun hal tersebut masih belum mampu mengatasi fenomena *bullying* yang terjadi di sekolah. *Bullying* merupakan salah satu masalah yang masih menjadi perhatian khusus di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Padahal ada pendekatan lain yang lebih efektif dalam mengubah perilaku anak agar lebih bersahabat ketika di kelas maupun di sekolah. Pendekatan tersebut adalah pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT).

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* merupakan pendekatan kognitif *behavioral* yang berfokus pada tingkah laku individu maupun kelompok yang menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga penanganannya adalah pemikiran individu dan kelompok (Ellis, dalam Komalasari, dkk., 2011).

Berdasarkan fenomena yang telah disampaikan di atas, peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penanganan korban *bullying* untuk menurunkan kecemasan korban

*bullying* pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam bentuk kelompok. Alasan peneliti menggunakan pendekatan REBT karena dapat membantu individu untuk mengubah keyakinan irasional korban *bullying* yang menyebabkan kecemasan menjadi keyakinan yang rasional, memiliki perasaan dan perilaku baru yang positif dan bersahabat di kelas.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang menjadi korban *bullying* di sekolah. Subjek penelitian tindakan kelas yaitu dengan kriteria siswa yang memiliki skor sedang-tinggi pada kuesioner kecemasan korban *bullying*, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, memiliki pengalaman sebagai korban *bullying* dalam waktu 2-3 bulan terakhir, kelas XI dengan usia 15-17 tahun.

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan. Mulai 30 Agustus sampai 30 Oktober 2016. Sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di ruang kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Peneliti bekerja sama dengan orang tua, teman siswa, guru mata pelajaran, wali kelas untuk merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program bimbingan.

Jenis dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*) yang bersifat kolaboratif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif dan kualitatif. Alat pengumpulan data kuantitatif yaitu menggunakan kuesioner kecemasan pada korban *bullying*. Metode kualitatif

menggunakan wawancara dan observasi untuk melengkapi data kuantitatif. Metode ini dipilih karena penelitian ini bermaksud mendeskripsikan, menganalisis, dan mengambil suatu generalisasi dari pengamatan mengenai gejala spesifik dan fenomena *bullying* pada siswa.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif yaitu dengan kuesioner kecemasan korban *bullying* sebelum (*pretest*), sesudah (*posttest*), tindakan dan tindak lanjut (*follow up*). Analisis kualitatif dilakukan terhadap data yang diperoleh dari wawancara, observasi selama terapi, dan tindak lanjut.

Rancangan tindakan kelas ini mencakup empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Penjabarannya dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Perencanaan

Perencanaan dilakukan pada awal setiap siklus. Kegiatan perencanaan dilakukan dengan menyiapkan rancangan pembelajaran, menyiapkan media dan alat yang dibutuhkan, serta instrumen yang akan digunakan dalam penelitian.

2. Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan pada tiap pertemuan dalam satu siklus. Guru model melaksanakan pembelajaran berupa layanan kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk menurunkan kecemasan korban *bullying* pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

3. Pengamatan

Kegiatan ini dilakukan selama

pelaksanaan tindakan berlangsung. Dalam hal ini, yang berperan sebagai pengamat atau observer adalah kolaborator. Kolaborator berpedoman pada instrumen lembar pengamatan yang sudah disusun dan disiapkan sebelumnya.

4. Refleksi

Kegiatan ini dilakukan pada setiap akhir pertemuan dan akhir siklus. Refleksi dilakukan oleh guru model bersama kolaborator untuk mendiskusikan titik lemah dan titik lebih pembelajaran dan temuan yang akan dimanfaatkan untuk merencanakan kembali desain pembelajaran pada siklus selanjutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk menurunkan kecemasan korban *bullying* pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta semester gasal tahun ajaran 2016-2017 yang dilaksanakan dalam 2 Siklus, setiap siklus terdiri dari 3 kali pertemuan yaitu pada tanggal 6, 10, 12, 15, 18 dan 21 Oktober 2016. Pertemuan dilakukan di ruang konseling SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Sebelum melakukan penelitian peneliti melakukan observasi pendahuluan. Kegiatan pra penelitian tindakan kelas ini dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang biasanya dihadapi oleh siswa berkaitan tentang permasalahan *bullying* yang terjadi selama kegiatan belajar mengajar di kelas.

### Siklus 1

a. Perencanaan Tindakan

Pada tahap perencanaan tindakan diantaranya (1) peneliti mempersiapkan materi dengan melakukan analisis masalah untuk mengetahui permasalahan yang ada di dalam kelas, untuk siklus 1 ini peneliti mempersiapkan materi dengan standar kompetensi memahami masalah tentang *bullying*; (2) menyusun rencana pelaksanaan layanan (RPL) yang akan digunakan peneliti sebagai acuan dalam melaksanakan program; (3) mempersiapkan instrumen penelitian yaitu lembar observasi, kuesioner dan LKS. Observasi dalam penelitian ini dilakukan oleh dua orang yaitu Alfi dan Edwin, mereka adalah mahasiswa yang sedang melakukan PPL di sekolah.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada pertemuan pertama ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 6 Oktober 2016, pada jam pelajaran ke 3 yaitu pukul 08.40-09.20 WIB. Penelitian ini dilakukan di ruang konseling oleh peneliti sendiri sebagai guru BK. Kegiatan konseling ini diawali dengan salam, pemaparan maksud dan tujuan penelitian ini. Selain itu, peneliti juga membagikan dan menjelaskan tentang *informed consent* sebagai persetujuan untuk melakukan penelitian. Setelah itu peneliti membagikan kuesioner untuk diisi oleh subjek penelitian sebagai *pretest*.

Pelaksanaan tindakan 2 pada siklus 1 ini dilakukan pada hari Senin tanggal 10 Oktober 2016, pada jam pelajaran ke 4 yaitu pukul 09.30-10.05 WIB. Penelitian kedua dilakukan di ruang konseling oleh peneliti sendiri sebagai guru BK.

Pertemuan kedua ini diawali dengan proses konseling kelompok, kemudian dilanjutkan dengan penugasan mengisi lembar tugas membangun harapan untuk menumbuhkan motivasi korban *bullying* ketika sedang mengalami kecemasan. Selain itu, korban *bullying* diberikan tugas yang kedua yaitu kenali diriku dengan tujuan untuk mengetahui gambaran tentang diri sendiri berupa kelebihan dan kekurangan.

Pelaksanaan tindakan 3 pada siklus 1 ini dilakukan pada hari Rabu tanggal 12 Oktober 2016, pada jam pelajaran ke 2 yaitu pukul 08.00-08.40 WIB. Pertemuan ketiga ini juga dilakukan ditempat yang sama yaitu ruang konseling. Pertemuan ini diawali dengan konseling kelompok guna untuk merefleksikan beberapa kejadian dan perubahan yang sudah terjadi pada diri korban *bullying* selama mengikuti penelitian. Selain itu, korban *bullying* diajak untuk merenungkan dan berfikir tindakan yang irasional menurut mereka agar bisa merubah pola pikirnya menjadi rasional. Setelah melakukan konseling kelompok korban *bullying* diberikan kuesioner kecemasan korban *bullying* untuk mengetahui perkembangan selama penelitian pada siklus 1.

Hasil pengamatan yang ditemukan oleh peneliti dan observer dalam proses konseling kelompok pada siklus pertama secara umum guru sudah melaksanakan kegiatan konseling sesuai dengan yang direncanakan, akan tetapi dalam pelaksanaannya ada beberapa catatan yaitu mengenai penggunaan waktu yang digunakan dalam proses penelitian seperti ada beberapa kelas yang masih

digunakan ulangan sehingga harus menyesuaikan jadwal kelas, tempat konseling kelompok yang terlalu sempit dan tingkat keterlibatan serta partisipasi korban *bullying* yang belum dapat optimal, seperti adanya sikap sebagian siswa yang masih terlihat kurang responsif dan terbuka dengan permasalahan yang sedang dihadapi yaitu *bullying*. Selain itu, tidak semua dari subjek penelitian bisa hadir karena subjek ijin pada waktu akan diadakan konseling kelompok.

#### c. Hasil Refleksi Tindakan Siklus 1

Berdasarkan data hasil pengamatan terhadap pelaksanaan proses konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada siklus pertama ini, terdapat temuan diantaranya sebagian besar siswa korban *bullying* merasa senang karena terbantu untuk mengatasi permasalahan yang selama ini mereka alami, mereka juga lebih tenang dan mampu menghadapi pelaku *bully* ketika sedang berhadapan secara langsung, akan tetapi ada beberapa siswa sebagai korban *bullying* belum mau terbuka untuk mengungkapkan apa yang sedang terjadi pada dirinya, diantara penyebabnya adalah korban *bullying* diancam oleh pelaku *bully* sehingga masih ada kecemasan pada korban *bullying* ketika membuka semua permasalahan kepada peneliti.

## Siklus 2

### a. Rencana Tindakan

Berdasarkan pada hasil refleksi siklus pertama yang menyatakan bahwa ada beberapa kelas yang masih digunakan ulangan sehingga harus

menyesuaikan jadwal kelas, tempat konseling kelompok yang terlalu sempit dan tingkat keterlibatan serta partisipasi korban *bullying* yang belum dapat optimal, seperti adanya sikap sebagian siswa yang masih terlihat kurang responsif dan terbuka dengan permasalahan yang sedang dihadapi yaitu *bullying*. Selain itu, tidak semua dari subjek penelitian bisa hadir karena subjek ijin pada waktu akan diadakan konseling kelompok. Sedangkan evaluasi yang belum mampu dicapai meskipun sudah mendekati dengan kriteria yang ditetapkan adalah siswa sebagai korban *bullying* belum mau terbuka untuk mengungkapkan apa yang sedang terjadi pada dirinya saat konseling kelompok berlangsung.

Tahap perencanaan ini peneliti dan observer menyiapkan perangkat lembar kerja siswa, evaluasi program dan kuesioner kecemasan korban *bullying*. Selain itu, mempersiapkan alat dokumentasi.

#### b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan 1 pada siklus 2 ini dilakukan di ruang konseling pada hari Sabtu tanggal 15 Oktober 2016, pada jam pelajaran ke 3 yaitu pukul 08.40-09.20 WIB. Pelaksanaan konseling kelompok pada bagian pendahuluan, peneliti mengucapkan salam dan membuka dengan mengucapkan basmalah kemudian melakukan relaksasi. Peneliti menjelaskan alur pelaksanaan pada siklus kedua ini sehingga siswa dapat memahami. Setelah konseling kelompok dibuka, peneliti meminta setiap siswa menceritakan perubahan yang terjadi pada dirinya masing-

masing, dan kendala apa saja yang masih membuat siswa masih cemas ketika berhadapan dengan pelaku *bully*. Setelah semua siswa selesai mengungkapkan perubahan dan kendala maka semua siswa diminta untuk mengisi lembar kerja siswa yaitu aku yang baru. Tujuan dari lembar kerja siswa aku yang baru adalah mengetahui perubahan apa saja yang terjadi pada diri siswa, rencana yang harus dilakukan dan yang harus ditinggalkan setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Setelah semua siswa mengisi lembar kerja maka peneliti mengakhiri dengan penutup dan membaca hamdalaah serta mengucapkan salam.

Pelaksanaan tindakan kedua pada siklus kedua ini dilakukan pada hari Selasa tanggal 18 Oktober 2016 di ruang konseling, pada jam pelajaran ke 4 yaitu pukul 09.20-10.00 WIB. Pertemuan kedua ini diawali dengan peneliti membagikan lembar tugas aku yang baru untuk dibacakan oleh pemiliknya sehingga semua siswa dapat mendengarkannya dengan tujuan agar siswa berani mengungkapkan apa yang dirasakan selama menjadi korban *bullying*. Setelah semua siswa membacakan lembar tugas maka peneliti melakukan konseling kelompok yang diawali dengan pertanyaan apakah masih ada yang belum mampu mengatasi permasalahan terhadap *bullying*. Setelah konseling kelompok selesai maka peneliti menutup pada pertemuan kedua ini.

Pelaksanaan tindakan ketiga pada siklus kedua ini dilakukan pada hari

Jum'at tanggal 21 Oktober 2016, pada jam pelajaran ke 5 yaitu pukul 10.15-11.00 WIB. Peneliti memberikan evaluasi berupa tes tertulis untuk mengetahui pencapaian siswa korban *bullying* dalam mengikuti konseling kelompok untuk menurunkan tingkat kecemasan.

c. Pengamatan

Pengamatan proses kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dilaksanakan seperti pada siklus pertama, yaitu dibantu dengan observer untuk mengamati proses konseling. Secara umum peneliti sudah melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan baik dan sesuai dengan yang direncanakan, akan tetapi ada beberapa catatan yaitu mengenai kurangnya waktu untuk konseling, dan ada beberapa orang yang ijin pada saat konseling kelompok sedang berlangsung sehingga mengganggu proses konseling kelompok. Hal ini dikarenakan dua siswa yang ijin belum mau mengungkapkan permasalahannya kepada peneliti dan siswa korban *bullying* lainnya.

d. Hasil Refleksi Tindakan Siklus 2

Hasil pengamatan terhadap pelaksanaan proses konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada siklus kedua ini, terdapat temuan diantaranya sebagian besar siswa korban *bullying* sudah merasa terbantu untuk mengatasi permasalahan yang selama ini mereka alami, mereka juga lebih tenang dan mampu menghadapi pelaku *bully* ketika sedang berhadapan secara langsung, akan tetapi ada dua

siswa sebagai korban *bullying* belum mau terbuka untuk mengungkapkan apa yang sedang terjadi pada dirinya, diantara penyebabnya adalah korban *bullying* diancam oleh pelaku *bully* sehingga masih ada kecemasan pada korban *bullying* ketika membuka semua permasalahan kepada peneliti.

Berdasarkan hasil pengamatan dan refleksi, maka peneliti dan observer menyimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas dengan pendekatan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mampu digunakan untuk menurunkan kecemasan pada korban *bullying* kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Oleh karena itu, penelitian tindakan kelas ini dianggap cukup dan diakhiri.

Rentang nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 55$	Rendah	3	30 %
$55 \leq X < 105$	Sedang	4	40 %
$105 \leq X$	Tinggi	3	30 %
$\Sigma$		10	100 %

No	Nama	Skor Sik-lus 1	Kategori	Skor Sik-lus 2	Kategori	Keterangan
1	A1	45	Rendah	40	Rendah	Menurun (-5)
2	A2	77	Sedang	75	Sedang	Menurun (-2)
3	A3	108	Tinggi	107	Tinggi	Menurun (-1)
4	A4	89	Sedang	43	Rendah	Menurun (-46)
5	A5	50	Rendah	37	Rendah	Menurun (-13)
6	A6	110	Tinggi	43	Rendah	Menurun (-67)

7	A7	69	Se-dang	81	Se-dang	Menu-run (-12)
8	A8	51	Ren-dah	39	Ren-dah	Menu-run (-12)
9	A9	116	Tinggi	49	Ren-dah	Menu-run (-67)
10	A10	81	Se-dang	53	Ren-dah	Menu-run (-28)

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) terbukti dapat menurunkan kecemasan korban *bullying*. Hal tersebut diketahui dari penurunan skor kecemasan yang diukur menggunakan kuesioner kecemasan korban *bullying*.

Keberhasilan program konseling kelompok ini ditunjukkan dari hasil evaluasi dan testimoni siswa yaitu adanya perubahan yang dirasakan setelah mengikuti konseling kelompok. Konseling kelompok ini diberikan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) yang membuat siswa merasa bahwa dirinya tidak sendiri atau tidak terisolasi, kepercayaan diri meningkat, memiliki peran terhadap orang lain dan dapat mengamati serta mengikuti instruksi yang diberikan oleh peneliti.

Kelemahan dan kendala dalam proses penelitian ini adalah sulitnya mengatur waktu pelaksanaan peneliti karena harus dilakukan meminta ijin kepada guru pada saat KBM berlangsung. Selain itu, siswa yang menjadi subjek penelitian yaitu korban *bullying* tidak semua satu kelas sehingga

mata pelajaran yang ditinggalkan terkadang ada yang sedang mengikuti ulangan.

## PENUTUP

Berdasarkan analisis terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa, kecemasan yang dialami oleh subjek penelitian disebabkan oleh keyakinan irasional yang dipertahankan karena peristiwa *bullying* di sekolah dan belum mendapatkan penanganan yang tepat.

Pada program konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dapat menurunkan kecemasan pada korban *bullying*, yang ditandai dengan menurunnya skor kecemasan. Selain itu, membuat siswa merasa bahwa dirinya tidak sendiri atau tidak terisolasi, kepercayaan diri meningkat, memiliki peran terhadap orang lain dan dapat mengamati serta mengikuti instruksi yang diberikan oleh peneliti. Selain itu, ada pengaruh positif terhadap korban *bullying* untuk meningkatkan perilaku prososial siswa.

Penurunan kecemasan yang dialami korban *bullying* ditunjukkan dengan perilaku mereka yang tidak merasakan kekhawatiran berlebihan ketika bertemu dengan pelaku *bullying*, keluhan fisik berkurang, mampu menghindari pelaku agar tidak di *bully* lagi, mampu mengabaikan ejekan atau celaan dan berani melaporkan ke pihak sekolah atau orang tua setelah di *bully*.

Hasil penelitian di atas membutuhkan saran diantaranya bagi subjek penelitian,



senantiasa melaporkan ke pihak sekolah ketika di *bully* di sekolah agar segera mendapatkan perlindungan dan penanganan dari sekolah. Menghindari situasi yang kemungkinan menyebabkan *bullying* kembali terjadi dan sering melatih berpikir positif. Selain itu, subjek penelitian yang belum mampu mengungkapkan semua permasalahan yang sedang dialami maka peneliti memberikan saran untuk melakukan konseling individu.

Bagi guru dan konselor, melakukan *screening* korban *bullying* dengan menggunakan kuesioner dan memberikan psikoedukasi kepada siswa tentang *bullying*. Selain itu, melakukan observasi di kelas maupun lingkungan sekolah. Selain itu, bagi pihak sekolah, perlu bekerja sama dalam membuat peraturan yang baku dan tegas tentang tata tertib di sekolah khususnya tentang *bullying* beserta sanksinya agar mendapatkan perlindungan dan kenyamanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apsari, F. 2013. *Hubungan Antara Harga Diri dan Disiplin Sekolah dengan Perilaku Bullying pada Remaja*. Skripsi.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, P. 2008. *Merdam Bullying: 3 Cara Menanggulangi Kekerasan Pada Anak*. Jakarta: Grasindo.
- Berry, K & Hunt, C. (2007). Evaluation of an Intervention Program For Anxious Adolescent Boys Who Are Bullied at School. *Journal of Adolescent Health*. 45: 376-382.
- Chakrawati, F. 2013. *Bullying Siapa Takut?.* Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Coolidge, F.L., Den Boer, J.W. & Segal, D.L. (2004). *Personality and Neuropsychological Correlates of Bullying Behavior*. USA: Department of Psychology, University of Colorado at Colorado Springs.
- Corey, G. (2005). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Ellis, Albert & Dryden, Windy. 1997. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*, New York : Springer Publishing.
- Greenberger, D. & Padesky, C.A. (2003). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing TheWay You Think*. New York: Guilford Press.
- Komalasari, G., Wahyuni, E. & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Salemba Humanika.
- KPAI. 2015. KPAI: *Kasus Bullying dan Pendidikan Karakter*. Diakses 11 Mei 2016.
- Lazarus, R.S. (2005). *Progress On A Cognitive Motivational Relational Theory of Emotion*. American Psychologist.
- Maramis, W.F. (2006). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Prayitno & Erman, A. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Riauskina, I.I., Djuwita, R. & Soesetio, S.R. (2005). "Gencet-gencetan" Dimata Siswa Kelas X SMA: Naskah Kognitif Tentang Arti, Skenario, dan Dampak "gencet-gencetan". *Jurnal Psikologi Sosial*, 12: 1-13.
- Salahudin, A. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Tim MGBK. 2014. *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I*. Jakarta: Grasindo
- Tim Yayasan Semai Jiwa Amini, 2008. *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: PT Grasindo.
- Wicaksana, N. 2008. *Hubungan antara Dukungan Orang Tua dalam Belajar Membaca dengan Kemampuan Membaca Siswa Kelas 2 SDN Bakti Jaya 3 Depok*. Skripsi.
- Winkel, W.S. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Edisi Revisi. Jakarta: Gramedia.