



## PEMULIHAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMA YANG MENGALAMI TRAUMA AKIBAT BULLYING MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDU

Meila Sabrina<sup>1</sup>, Hanung Sudibyo<sup>2</sup>, Mulyani<sup>3</sup>

Universitas Pancasila Tegal<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [meilasabrina755@gmail.com](mailto:meilasabrina755@gmail.com)<sup>1</sup>, [gjmpascasarjana@gmail.com](mailto:gjmpascasarjana@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[mulyani@upstegal.ac.id](mailto:mulyani@upstegal.ac.id)<sup>3</sup>

Diterima: 15/07/2026; Direvisi: 25/07/2026; Diterbitkan: 28/07/2026

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kasus bullying di lingkungan sekolah yang berdampak pada trauma psikologis dan menurunnya rasa percaya diri siswa korban. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan layanan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu memulihkan rasa percaya diri siswa yang mengalami trauma akibat bullying verbal. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian dua siswa kelas X SMA Negeri 2 Slawi yang berinisial FA dan EK. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik REBT mampu membantu kedua siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional yang muncul akibat pengalaman bullying menjadi keyakinan yang lebih rasional dan positif. Perubahan tersebut berdampak pada meningkatnya keberanian siswa untuk berinteraksi, menyampaikan pendapat, serta menampilkan diri dengan lebih percaya diri di lingkungan sekolah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik REBT efektif mendukung pemulihan kepercayaan diri siswa korban bullying dan dapat dijadikan sebagai alternatif layanan preventif maupun kuratif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah.

**Kata Kunci:** *Bullying, Konseling Individu, Kepercayaan Diri*

### ABSTRACT

This study was motivated by the increasing incidence of bullying in schools, which has led to psychological trauma and decreased self-confidence among student victims. The study aimed to describe the implementation of individual counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) technique to restore the self-confidence of students who experienced trauma due to verbal bullying. A descriptive qualitative approach was employed, involving two tenth-grade students at SMA Negeri 2 Slawi, identified by the initials FA and EK. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, and were analyzed using the interactive model of Miles and Huberman, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings revealed that individual counseling using the REBT technique helped both students identify and replace irrational beliefs resulting from bullying experiences with more rational and positive ways of thinking. These cognitive changes contributed to improved self-confidence, as reflected in the students' willingness to interact with others, express their opinions, and participate more actively in school activities. The study concludes that individual counseling with the REBT technique is effective in restoring the self-

confidence of bullying victims and can serve as both a preventive and curative counseling strategy to promote students' psychological well-being in the school environment.

**Keywords:** *Bullying, Individual Counseling, Self-Confidence*

## PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu bentuk perilaku agresif yang masih menjadi persoalan serius dalam dunia pendidikan karena dilakukan secara sengaja, berulang, dan melibatkan ketimpangan kekuatan antara pelaku dengan korban. Tindakan tersebut dapat berupa kekerasan fisik, verbal, sosial, maupun bentuk intimidasi lainnya yang berdampak negatif terhadap perkembangan peserta didik. Dalam perspektif nilai kemanusiaan, bullying mencerminkan pelanggaran terhadap penghormatan atas martabat individu dan bertentangan dengan prinsip saling menghargai dalam kehidupan bermasyarakat. Brahmandika (2026) menjelaskan bahwa perilaku bullying merupakan bentuk pengingkaran terhadap nilai kemanusiaan yang adil dan beradab sehingga perlu dicegah melalui penguatan karakter dan budaya sekolah yang menghargai sesama. Oleh karena itu, sekolah memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan bebas dari segala bentuk perundungan agar perkembangan akademik maupun psikososial peserta didik dapat berlangsung secara optimal.

Dampak bullying tidak hanya menimbulkan luka fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis korban dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Korban bullying sering mengalami kecemasan, ketakutan, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga kehilangan motivasi untuk mengikuti aktivitas pembelajaran. Abdillah (2024) menyatakan bahwa pengalaman bullying menyebabkan gangguan terhadap kesejahteraan psikologis siswa sehingga menghambat proses belajar dan perkembangan sosialnya di sekolah. Apabila pengalaman tersebut terjadi secara terus-menerus, korban berpotensi mengalami trauma psikologis yang memengaruhi cara berpikir, bersikap, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Nadhira (2023) mengemukakan bahwa pengalaman bullying yang berat dapat berkembang menjadi gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), yang ditandai dengan kecemasan berlebihan, rasa takut yang menetap, dan kecenderungan menghindari situasi yang mengingatkan pada pengalaman traumatis.

Kondisi ideal yang diharapkan dalam lingkungan pendidikan adalah terciptanya sekolah yang mampu memberikan perlindungan, rasa aman, dan dukungan terhadap seluruh peserta didik tanpa adanya tindakan intimidasi maupun diskriminasi. Namun demikian, berbagai laporan menunjukkan bahwa praktik bullying masih menjadi tantangan yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak. Ariani dan Prawitasari (2024) menjelaskan bahwa Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) terus berupaya memperkuat perlindungan terhadap anak korban bullying melalui berbagai mekanisme penanganan, meskipun implementasinya masih menghadapi beragam kendala di lapangan. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa penanganan bullying tidak cukup hanya dilakukan melalui penegakan aturan, tetapi juga memerlukan pendampingan psikologis bagi korban agar mampu bangkit dari pengalaman traumatis yang dialaminya. Kondisi tersebut memperlihatkan adanya kesenjangan antara lingkungan sekolah yang diharapkan sebagai ruang belajar yang aman dengan realitas masih tingginya kasus bullying yang berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa.

Salah satu dampak psikologis yang paling sering muncul pada korban bullying adalah menurunnya kepercayaan diri dalam berbagai aktivitas akademik maupun sosial. Rendahnya kepercayaan diri membuat siswa merasa ragu terhadap kemampuan dirinya, takut memperoleh penilaian negatif, serta enggan berpartisipasi dalam kegiatan di kelas maupun lingkungan sekolah. Zulqurnain dan Thoha (2022) menjelaskan bahwa pengalaman menjadi korban

bullying berkontribusi terhadap terbentuknya konsep diri negatif yang menyebabkan individu kehilangan keyakinan terhadap potensi yang dimilikinya. Pemulihan kepercayaan diri tidak hanya bergantung pada kemampuan individu untuk bangkit dari pengalaman tersebut, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan yang mampu memberikan rasa aman dan penghargaan terhadap dirinya. Oleh sebab itu, diperlukan layanan yang tidak hanya membantu korban mengatasi dampak emosional akibat bullying, tetapi juga memfasilitasi proses pemulihan kepercayaan diri secara berkelanjutan melalui pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan psikologis siswa.

Upaya memulihkan kondisi psikologis siswa korban bullying memerlukan layanan yang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga mampu membantu siswa membangun kembali keyakinan terhadap dirinya. Dukungan dari lingkungan sekolah, keluarga, dan teman sebaya menjadi faktor penting dalam proses pemulihan tersebut karena memberikan rasa aman dan penerimaan kepada korban. Ayu dan Muhid (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri penyintas bullying melalui penguatan penghargaan diri, rasa memiliki, serta kemampuan individu untuk beradaptasi kembali dengan lingkungan sosialnya. Meskipun demikian, dukungan sosial saja belum cukup apabila korban masih memiliki keyakinan irasional yang terbentuk akibat pengalaman traumatis yang dialaminya. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling yang mampu membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional sehingga proses pemulihan dapat berlangsung secara optimal.

Salah satu pendekatan yang dinilai relevan dalam membantu korban bullying adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yaitu pendekatan konseling yang menekankan perubahan keyakinan irasional menjadi pola pikir yang lebih logis dan adaptif. Perubahan tersebut dilakukan melalui proses identifikasi pikiran negatif, disputasi terhadap keyakinan yang tidak rasional, serta pembentukan cara berpikir baru yang lebih konstruktif. Hartanti dan Purwoko (2025) menjelaskan bahwa perkembangan penelitian REBT dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan kecenderungan peningkatan penggunaannya untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologis, terutama yang berkaitan dengan kecemasan sosial dan distorsi kognitif. Implementasi REBT di lingkungan pendidikan memberikan peluang bagi konselor untuk membantu siswa memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku sehingga mereka mampu mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap pengalaman negatif. Dengan demikian, pendekatan ini dipandang sesuai untuk membantu siswa korban bullying yang mengalami penurunan kepercayaan diri akibat trauma psikologis.

Penerapan REBT dalam layanan bimbingan dan konseling telah banyak diteliti pada berbagai konteks permasalahan peserta didik. Purnama et al. (2023) menunjukkan bahwa konseling individu berbasis REBT mampu membantu siswa korban bullying verbal mengubah keyakinan negatif yang menghambat perkembangan dirinya. Apriyanto (2024) menemukan bahwa pendekatan REBT efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui restrukturisasi pola pikir yang lebih positif terhadap kemampuan diri. Selain itu, Budianto et al. (2025) melaporkan bahwa penerapan teknik REBT juga efektif mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan sehingga individu lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa REBT memiliki potensi besar untuk diterapkan sebagai salah satu strategi intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas REBT dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan psikologis peserta didik, sebagian besar penelitian masih berorientasi pada pengukuran hasil intervensi sehingga belum banyak menjelaskan proses

perubahan yang dialami konseli selama mengikuti layanan konseling. Nurdia et al. (2026) menunjukkan bahwa penerapan REBT mampu memperbaiki perilaku akademik siswa melalui perubahan pola pikir, namun penelitian tersebut belum mengulas secara mendalam dinamika pemulihan psikologis korban bullying. Di sisi lain, Pratiwi et al. (2023) lebih memfokuskan kajiannya pada penerapan konseling individu dengan pendekatan humanistik dalam mengatasi rasa *insecure* pada korban bullying sehingga belum menguraikan secara spesifik mekanisme perubahan keyakinan irasional melalui REBT. Berdasarkan kondisi tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mendeskripsikan secara mendalam proses penerapan layanan konseling individu dengan teknik REBT dalam memulihkan kepercayaan diri siswa yang mengalami trauma akibat bullying verbal melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan kajian bimbingan dan konseling serta menjadi acuan praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan pemulihan psikologis yang lebih efektif bagi siswa korban bullying di lingkungan sekolah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk mendeskripsikan penerapan layanan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam memulihkan kepercayaan diri siswa yang mengalami trauma akibat bullying verbal. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Slawi pada November 2025 hingga Juni 2026. Subjek penelitian terdiri atas dua siswa kelas X yang berinisial FA dan EK yang dipilih secara purposif karena mengalami penurunan kepercayaan diri akibat trauma bullying verbal yang dialami pada jenjang SMP. Sumber data meliputi data primer yang diperoleh dari kedua subjek melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, serta data sekunder yang diperoleh dari guru bimbingan dan konseling, wali kelas, dan teman sekelas sebagai informan pendukung. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan yang berlangsung secara berkesinambungan hingga diperoleh temuan yang kredibel. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan dan teknik pengumpulan data. Selanjutnya, hasil analisis disajikan secara deskriptif dalam bentuk narasi untuk menggambarkan proses penerapan layanan konseling individu dengan teknik REBT serta perubahan kepercayaan diri siswa selama mengikuti proses konseling.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Slawi terhadap dua siswa kelas X yang berinisial FA dan EK. Ketiga teknik pengumpulan data tersebut menunjukkan hasil yang konsisten bahwa kedua subjek mengalami penurunan kepercayaan diri yang berkaitan dengan pengalaman bullying verbal ketika masih berada di jenjang Sekolah Menengah Pertama. Kondisi tersebut masih tampak ketika keduanya telah memasuki jenjang SMA, terutama dalam aktivitas pembelajaran maupun interaksi sosial di lingkungan sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman bullying tidak berhenti pada saat peristiwa terjadi, tetapi meninggalkan dampak psikologis yang memengaruhi perilaku siswa dalam jangka waktu yang relatif panjang. Berdasarkan hasil triangulasi data, kondisi tersebut menjadi dasar dilaksanakannya layanan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Temuan awal menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki bentuk trauma yang berbeda, meskipun sama-sama dipicu oleh pengalaman bullying verbal. FA menunjukkan kecenderungan menghindari situasi yang menempatkan dirinya sebagai pusat perhatian karena memiliki kekhawatiran akan memperoleh penilaian negatif dari orang lain. Sementara itu, EK lebih menunjukkan rasa takut ketika harus berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya karena masih dibayangi pengalaman dipermalukan dan dijadikan bahan ejekan pada masa sebelumnya. Hasil wawancara diperkuat oleh observasi yang memperlihatkan bahwa kedua subjek lebih sering memilih diam, enggan menyampaikan pendapat, dan berusaha menghindari situasi yang berpotensi menarik perhatian kelas. Kesamaan temuan dari berbagai sumber data menunjukkan bahwa trauma yang dialami kedua siswa masih memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan perilaku mereka dalam kehidupan sekolah sehari-hari.

Dampak pengalaman bullying tidak hanya terlihat pada kondisi emosional, tetapi juga memengaruhi partisipasi akademik kedua siswa. Selama proses observasi, FA dan EK tampak kurang aktif mengikuti kegiatan pembelajaran karena lebih memilih menjadi pendengar daripada terlibat dalam diskusi kelas. Wawancara dengan wali kelas dan guru bimbingan dan konseling juga menunjukkan bahwa kedua siswa cenderung membutuhkan dorongan dari guru sebelum bersedia menjawab pertanyaan ataupun melakukan presentasi di depan kelas. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman bullying telah membentuk keyakinan negatif terhadap kemampuan diri sehingga kedua subjek merasa tidak yakin untuk menunjukkan potensi yang dimilikinya. Oleh karena itu, layanan konseling individu difokuskan pada upaya mengubah keyakinan irasional yang menjadi penyebab utama rendahnya kepercayaan diri kedua siswa.

Untuk memberikan gambaran yang lebih ringkas mengenai kondisi awal kedua subjek sebelum mengikuti layanan konseling individu, hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Kondisi Awal Siswa Sebelum Mengikuti Layanan Konseling Individu**

| Aspek Pengamatan                  | Temuan Penelitian                                                                                                                 |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kondisi psikologis                | Muncul rasa takut, cemas, dan khawatir memperoleh penilaian negatif dari orang lain akibat pengalaman bullying verbal.            |
| Pola pikir                        | Didominasi keyakinan bahwa setiap kesalahan akan berujung pada ejekan atau penghinaan sebagaimana pengalaman yang pernah dialami. |
| Partisipasi dalam pembelajaran    | Cenderung pasif, menghindari bertanya, menjawab pertanyaan, maupun presentasi di depan kelas.                                     |
| Interaksi sosial                  | Kurang percaya diri ketika berkomunikasi dengan guru maupun teman sebaya dan lebih sering menarik diri dari perhatian lingkungan. |
| Dampak terhadap aktivitas belajar | Keberanian berpendapat menurun sehingga keterlibatan dalam proses pembelajaran belum berlangsung secara optimal.                  |

Berdasarkan Tabel 1 dapat dipahami bahwa kondisi awal kedua subjek menunjukkan adanya keterkaitan antara trauma akibat bullying verbal dengan rendahnya kepercayaan diri dalam lingkungan sekolah. Temuan tersebut tidak hanya terlihat melalui perubahan perilaku yang tampak selama observasi, tetapi juga diperkuat oleh hasil wawancara dan dokumentasi yang menunjukkan konsistensi informasi dari berbagai sumber. Data tersebut mengindikasikan bahwa permasalahan utama kedua subjek bukan sekadar kurangnya keberanian berbicara di

depan kelas, melainkan adanya keyakinan irasional yang terbentuk dari pengalaman bullying pada masa sebelumnya. Oleh sebab itu, proses konseling individu diarahkan untuk membantu siswa mengubah keyakinan tersebut menjadi pola pikir yang lebih rasional dan positif sebagai dasar pemulihan kepercayaan diri. Temuan awal ini sekaligus menjadi landasan dalam mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik REBT.

Pelaksanaan layanan konseling individu dilakukan melalui empat sesi dengan menerapkan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing subjek. Sesi awal difokuskan pada pembentukan hubungan konseling, identifikasi pengalaman bullying, serta penggalian keyakinan irasional yang masih memengaruhi cara berpikir kedua siswa. Pada sesi berikutnya, konselor membantu FA dan EK mengenali hubungan antara pengalaman masa lalu, pola pikir yang terbentuk, serta dampaknya terhadap rasa percaya diri dalam lingkungan sekolah. Selama proses tersebut, kedua subjek mulai menyadari bahwa ketakutan yang mereka rasakan lebih banyak dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya daripada kondisi yang sedang dihadapi saat ini. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa proses identifikasi serta restrukturisasi keyakinan irasional menjadi tahapan yang paling berperan dalam membangun kesiapan kedua siswa untuk melakukan perubahan.

Perubahan perilaku mulai terlihat setelah kedua subjek mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling. FA menunjukkan peningkatan keberanian untuk menjawab pertanyaan guru, menyampaikan pendapat dalam diskusi, serta tampil di depan kelas tanpa menunjukkan kecemasan yang berlebihan seperti sebelumnya. Sementara itu, EK mulai berani berinteraksi dengan guru dan teman sekelas, lebih aktif mengikuti pembelajaran, serta tidak lagi menunjukkan kekhawatiran yang berlebihan ketika diminta berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, wali kelas, serta kedua subjek memperlihatkan adanya perubahan yang konsisten terhadap cara berpikir, sikap, dan perilaku setelah mengikuti layanan konseling individu. Dokumentasi selama proses penelitian juga memperlihatkan bahwa kedua siswa mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih tenang, percaya diri, dan menunjukkan keterlibatan yang lebih baik dibandingkan sebelum memperoleh layanan konseling.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik REBT memberikan perubahan positif terhadap pemulihan kepercayaan diri siswa yang mengalami trauma akibat bullying verbal. Perubahan tersebut tidak hanya ditunjukkan melalui meningkatnya keberanian untuk berpartisipasi dalam pembelajaran, tetapi juga terlihat pada kemampuan kedua subjek mengelola kecemasan serta membangun cara pandang yang lebih rasional terhadap dirinya maupun lingkungan sekitarnya. Konsistensi temuan yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukan hanya bersifat sementara, melainkan mencerminkan proses adaptasi psikologis yang berkembang selama pelaksanaan konseling. Hasil ini mengindikasikan bahwa perubahan pola pikir menjadi lebih rasional berkontribusi terhadap peningkatan rasa aman, keberanian berinteraksi, dan kepercayaan diri siswa dalam berbagai aktivitas di sekolah. Dengan demikian, layanan konseling individu menggunakan teknik REBT tidak hanya membantu mengurangi dampak psikologis akibat bullying, tetapi juga mendukung proses pemulihan fungsi sosial dan akademik siswa sehingga mereka lebih siap berpartisipasi secara aktif dalam lingkungan sekolah.

## Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman bullying verbal yang dialami FA dan EK tidak hanya berhenti sebagai pengalaman negatif pada masa SMP, tetapi berkembang menjadi trauma psikologis yang masih memengaruhi kehidupan mereka ketika telah memasuki jenjang SMA. Kondisi tersebut terlihat dari munculnya rasa takut terhadap penilaian orang lain, kecemasan ketika menjadi pusat perhatian, serta kecenderungan menghindari situasi yang menuntut keterlibatan aktif di kelas. Hasil ini menunjukkan bahwa pengalaman bullying mampu membentuk cara berpikir yang menetap sehingga korban terus memandang lingkungan sosial sebagai situasi yang mengancam meskipun kondisi yang dihadapi telah berubah. Temuan penelitian ini sejalan dengan Rahman dan Moulana (2025) yang menjelaskan bahwa bullying dapat menimbulkan dampak psikologis, sosial, dan emosional yang berlangsung dalam jangka panjang apabila tidak memperoleh penanganan yang tepat. Dengan demikian, trauma yang dialami kedua subjek dapat dimaknai sebagai respons psikologis terhadap pengalaman kekerasan verbal yang berulang sehingga membutuhkan intervensi yang tidak hanya menyelesaikan konflik, tetapi juga memulihkan kondisi mental korban.

Trauma psikologis yang dialami kedua subjek juga memperlihatkan bahwa dampak bullying tidak selalu tampak dalam bentuk gangguan perilaku yang mudah diamati, tetapi sering berkembang sebagai perubahan cara berpikir dan respons emosional terhadap lingkungan sosial. Ketakutan untuk berbicara, kekhawatiran melakukan kesalahan, dan kecenderungan menarik diri menunjukkan bahwa pengalaman negatif pada masa lalu masih memengaruhi proses penyesuaian diri siswa di sekolah. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa korban bullying memerlukan perhatian yang lebih komprehensif karena dampak psikologis dapat berlangsung lebih lama dibandingkan peristiwa bullying itu sendiri. Misykah et al. (2023) menjelaskan bahwa gangguan psikologis akibat bullying dapat muncul dalam bentuk kecemasan, rasa tidak aman, penarikan diri dari lingkungan sosial, hingga kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat apabila tidak segera mendapatkan intervensi. Oleh karena itu, pemulihan korban bullying perlu diarahkan pada perubahan aspek kognitif dan emosional agar siswa mampu kembali beradaptasi dengan lingkungan sekolah secara positif.

Penelitian ini juga menemukan bahwa trauma psikologis berpengaruh langsung terhadap menurunnya kepercayaan diri kedua subjek dalam mengikuti proses pembelajaran. Keengganan untuk bertanya, menjawab pertanyaan, maupun melakukan presentasi bukan disebabkan oleh rendahnya kemampuan akademik, melainkan oleh keyakinan bahwa setiap kesalahan akan memunculkan ejekan sebagaimana pengalaman yang pernah dialami sebelumnya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri lebih dipengaruhi oleh persepsi negatif terhadap diri sendiri daripada kemampuan nyata yang dimiliki siswa. Nggiku et al. (2023) menjelaskan bahwa kepercayaan diri berkembang ketika individu mampu memenuhi kebutuhan penghargaan terhadap dirinya sehingga memiliki keyakinan untuk menunjukkan kemampuan tanpa dibayangi rasa takut terhadap penilaian orang lain. Dengan demikian, pengalaman bullying pada kedua subjek telah menghambat proses pembentukan penghargaan diri sehingga memunculkan pola pikir negatif yang berdampak pada rendahnya keberanian untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas di sekolah.

Rendahnya kepercayaan diri yang ditemukan pada FA dan EK menunjukkan bahwa proses pemulihan tidak cukup hanya dilakukan melalui pemberian motivasi, tetapi memerlukan layanan profesional yang mampu membantu siswa memahami sumber permasalahan yang sebenarnya. Dalam penelitian ini, layanan konseling individu memberikan ruang bagi kedua subjek untuk mengungkapkan pengalaman, emosi, serta keyakinan yang selama ini menghambat perkembangan dirinya. Proses tersebut memungkinkan konselor memahami

kondisi psikologis setiap siswa sehingga strategi bantuan dapat disesuaikan dengan karakteristik permasalahan yang dihadapi. Nurismawan et al. (2022) menegaskan bahwa pelaksanaan konseling individu yang berlandaskan etika profesional memberikan kesempatan kepada konselor untuk membangun hubungan yang aman, empatik, dan berorientasi pada kebutuhan konseli sehingga proses perubahan dapat berlangsung secara optimal. Oleh karena itu, keberhasilan pemulihan kepercayaan diri dalam penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh teknik konseling yang digunakan, tetapi juga oleh kualitas hubungan konseling yang mendukung keterbukaan dan perubahan pada diri konseli.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mampu membantu kedua subjek mengidentifikasi serta mengubah keyakinan irasional yang berkembang setelah mengalami bullying verbal. Perubahan tersebut tidak terjadi secara instan, tetapi melalui proses konseling yang mendorong siswa mengevaluasi cara berpikir yang selama ini didominasi oleh rasa takut terhadap penilaian negatif dari lingkungan. Setelah keyakinan irasional mulai berubah menjadi lebih rasional, kedua subjek menunjukkan peningkatan keberanian untuk berpartisipasi dalam pembelajaran dan berinteraksi dengan lingkungan sekolah. Temuan ini memperlihatkan bahwa perubahan perilaku merupakan konsekuensi dari perubahan pola pikir yang menjadi fokus utama pendekatan REBT. Hasil penelitian ini sejalan dengan Kurniawati et al. (2025) yang menjelaskan bahwa layanan konseling individu mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik melalui proses pendampingan yang membantu mereka mengenali potensi diri, mengembangkan penilaian diri yang lebih positif, serta membangun keberanian dalam menghadapi berbagai situasi sosial maupun akademik.

Perubahan yang dialami FA dan EK juga menunjukkan bahwa keberhasilan pemulihan kepercayaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh teknik konseling, tetapi juga oleh adanya dukungan dari lingkungan sekolah selama proses perubahan berlangsung. Guru bimbingan dan konseling, wali kelas, serta teman sebaya memberikan kesempatan kepada kedua subjek untuk mulai terlibat kembali dalam kegiatan pembelajaran tanpa memberikan tekanan yang berlebihan. Kondisi tersebut membantu siswa memperoleh pengalaman baru yang berbeda dari pengalaman negatif yang pernah mereka alami sehingga secara bertahap terbentuk keyakinan bahwa lingkungan sekolah dapat menjadi tempat yang aman untuk berkembang. Hakim (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri karena individu merasa diterima, dihargai, dan memperoleh penguatan positif dari lingkungan sekitarnya. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa efektivitas layanan konseling individu akan semakin optimal apabila didukung oleh iklim sekolah yang inklusif dan memberikan kesempatan kepada korban bullying untuk membangun kembali kepercayaan dirinya melalui pengalaman sosial yang positif.

Efektivitas pendekatan REBT dalam penelitian ini memperkuat temuan berbagai penelitian sebelumnya yang menempatkan perubahan keyakinan irasional sebagai inti dari proses pemulihan psikologis. King et al. (2024) menjelaskan bahwa berbagai penelitian menunjukkan REBT efektif membantu individu mengurangi gangguan emosional melalui restrukturisasi kognitif sehingga terbentuk pola pikir yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai permasalahan. Temuan tersebut juga didukung oleh Jordana et al. (2023) yang menunjukkan bahwa penerapan REBT secara konsisten berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi, kepercayaan diri, dan kemampuan menghadapi tekanan psikologis pada berbagai konteks. Hasil penelitian ini turut memperkuat temuan Rahmawati (2022) bahwa REBT merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja melalui perubahan keyakinan yang kurang rasional menjadi lebih realistis dan konstruktif.

Sejalan dengan itu, Harlina et al. (2023) menjelaskan bahwa implementasi konseling REBT pada korban bullying membantu individu melepaskan pengalaman traumatis yang menghambat perkembangan dirinya. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa layanan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* tidak hanya berperan dalam mengurangi dampak trauma akibat bullying verbal, tetapi juga menjadi strategi yang efektif untuk memulihkan kepercayaan diri siswa sehingga mereka mampu berpartisipasi kembali secara optimal dalam kehidupan akademik maupun sosial di lingkungan sekolah.

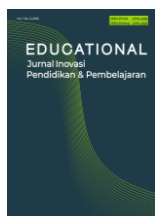
## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman bullying verbal yang dialami siswa pada jenjang sebelumnya dapat menimbulkan trauma psikologis yang berdampak pada terbentuknya pola pikir irasional, sehingga memengaruhi kepercayaan diri, keberanian berinteraksi, serta partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Melalui layanan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), kedua subjek mampu mengenali, mengevaluasi, dan mengubah keyakinan irasional yang berkembang akibat pengalaman bullying menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Perubahan tersebut tidak hanya ditunjukkan oleh berkurangnya kecemasan dan rasa takut terhadap penilaian negatif, tetapi juga melalui meningkatnya keberanian untuk menyampaikan pendapat, berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran, serta membangun interaksi sosial yang lebih positif di lingkungan sekolah. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan pemulihan kepercayaan diri korban bullying tidak hanya bergantung pada penyelesaian masalah perilaku, tetapi juga pada proses restrukturisasi kognitif yang membantu siswa membangun kembali cara pandang positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa layanan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat dijadikan sebagai salah satu strategi intervensi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, baik sebagai upaya kuratif bagi siswa yang telah mengalami trauma maupun sebagai bagian dari program preventif untuk meminimalkan dampak psikologis bullying. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu melaksanakan layanan secara terencana, berkelanjutan, dan berorientasi pada kebutuhan psikologis siswa agar proses pemulihan dapat berlangsung secara optimal. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih beragam, jenjang pendidikan yang berbeda, serta mengembangkan penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) melalui kombinasi dengan pendekatan konseling lain atau desain penelitian yang lebih luas sehingga diperoleh pemahaman yang semakin komprehensif mengenai efektivitas layanan konseling dalam membantu pemulihan psikologis korban bullying.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F. (2024). Dampak bullying di sekolah dasar dan pencegahannya. *EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 2(1), 102–108. <https://doi.org/10.70437/jedu.v2i1.19>
- Apriyanto, T. D. (2024). Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMPN 33 Bekasi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1733–1742. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.4910>
- Ariani, A. D., & Prawitasari, N. Y. (2024). Efektivitas peran Komisi Perlindungan Anak Indonesia dalam menangani kasus bullying terhadap anak. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 13103–13112. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.12012>



- Ayu, R., & Muhid, A. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Tematik*, 2(1). <https://doi.org/10.26623/tmt.v2i1.4568>
- Brahmandika, L. (2026). Analisis perilaku bullying dalam perspektif sila kedua Pancasila: *An analysis of bullying behavior from the perspective of the second precept of Pancasila*. *Bhinneka Tunggal Ika: Pancasila Jurnal Internasional Berbahasa Indonesia*, 3(1), 50–61. <https://doi.org/10.52738/bti.v3i1.46>
- Budianto, A., Faizin, M., & Azizah, S. N. (2025). Efektivitas bimbingan kelompok teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) terhadap kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kanor Bojonegoro. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(2). <https://doi.org/10.36420/wef2hj75>
- Hakim, L. (2022). Pengaruh dukungan sosial dan teman sebaya terhadap kepercayaan diri anak yatim piatu di LKSA Izzatul Jannah Sukodono Lumajang. *Sirajuddin: Jurnal Penelitian dan Kajian Pendidikan Islam*, 1(2), 54–66. <https://ejournal.stismu.ac.id/ojs/index.php/sirajuddin/article/view/566>
- Harlina, D., Netrawati, N., & Ardi, Z. (2023). Implementasi konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) untuk mengatasi trauma pada korban bullying. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(2), 172–181. <https://journal1.uinssc.ac.id/index.php/prophetic/article/view/16660>
- Hartanti, N. A. V., & Purwoko, B. (2025). Analisis bibliometrik dan *systematic narrative review*: Perkembangan penelitian *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kecemasan sosial tahun 2019–2024. *Jurnal BK UNESA*, 15(3), 73–84. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/74937>
- Jordana, A., Turner, M. J., Ramis, Y., & Torregrossa, M. (2023). A systematic mapping review on the use of *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) with athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 231–256. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1836673>
- King, A. M., Plateau, C. R., Turner, M. J., Young, P., & Barker, J. B. (2024). A systematic review of the nature and efficacy of *Rational Emotive Behaviour Therapy* interventions. *PLOS ONE*, 19(7), e0306835. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306835>
- Kurniawati, R., Aidha, N. H. P., & Mahmudi, I. (2025). Upaya meningkatkan kepercayaan diri menggunakan konseling individu melalui pendekatan *person-centered* pada siswa. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(7). <https://doi.org/10.62281/v3i7.2623>
- Misykah, Z., Wahyuni, N., Panggabean, D. S., & Widyastija, D. (2023). Identifikasi anak dengan gangguan psikologis akibat bullying pada siswa sekolah dasar: Strategi dampak dan intervensi. *Bima Journal of Elementary Education*, 1(1), 9–14. <https://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/bijee/article/view/881>
- Nadhira, S. (2023). Dampak bullying terhadap gangguan PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) pada siswa sekolah dasar. *DEWANTECH: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(1), 49–53. <https://journal.awatarapublisher.com/index.php/dewantech/article/view/19>
- Nggiku, A. B., Tangduil, S. V., Sari, N. B., Marbun, E. B., & Hura, R. (2023). Pemenuhan kebutuhan penghargaan diri menurut teori Maslow dan pengaruhnya terhadap kepercayaan diri orang dewasa awal. *GENEVA: Jurnal Teologi dan Misi*, 13(1), 10–18. <https://www.sttiaa.ac.id/e-journal/index.php/geneva/article/view/103>
- Nurdia, A., Rafiola, R. H., & Ersya, Z. L. (2026). Efektivitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 14(2), 87–94. <https://www.jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/2054>



- Nurismawan, A. S., Fahruni, F. E., & Naqiyah, N. (2022). Studi aksiologi etika konselor dalam memperbaiki pemberian layanan konseling individu di sekolah. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 5(1), 65–70. <https://doi.org/10.23887/jfi.v5i1.42036>
- Pratiwi, V., Razzaq, A., & Ramadoni, M. A. (2023). Penerapan konseling individu dengan pendekatan humanistik dalam mengatasi *insecure* pada korban bullying. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3). <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i3.12879>
- Purnama, D., Marliani, L., & Sulistianingsih, S. (2023). Konseling individu berbasis REBT untuk menangani siswa korban bullying verbal. *Change Think Journal*, 2(3), 228–234. <https://jurnal.uibbc.ac.id/index.php/changethink/article/view/1937>
- Rahman, F., & Moulana, M. R. (2025). Dampak bullying terhadap psikologi, fisik, dan sosial pada siswa sekolah dasar. *Advances in Education Journal*, 1(6), 638–649. <https://journal.al-afif.org/index.php/aej/article/view/104>
- Rahmawati, S. N. (2022). Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 38–44. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC/article/view/1856>
- Zulqurnain, M. A., & Thoha, M. (2022). Analisis kepercayaan diri pada korban bullying. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 69–82. <https://ejournal.uinmadura.ac.id/index.php/educons/article/view/6737>