

Layanan Konseling Individual dengan Teknik *Rational Emotif Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Korban Bullying Verbal di SMP Negeri 3 Tomohon

Galuh Aransiti Khan¹, Rinna Yuanita Kasenda², Deklay Nainggolan³

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado, Indonesia

galuharansitik@gmail.com¹

Kata Kunci:

Konseling Individual, Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT), Rasa Percaya Diri, Bullying Verbal

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa korban bullying verbal melalui penerapan layanan konseling individual dengan teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) di SMP Negeri 3 Tomohon. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah seorang peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah akibat menjadi korban bullying verbal. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan angket. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri pada subjek penelitian. Skor observasi siswa pada siklus I sebesar 29 dan skor angket sebesar 42. Pada siklus II, skor observasi meningkat menjadi 45 dan skor angket meningkat menjadi 54, yang menunjukkan peningkatan yang lebih efektif. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) efektif dalam membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi pikiran-pikiran irasional yang menghambat rasa percaya diri akibat bullying verbal. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dapat meningkatkan Rasa Percaya diri siswa korban bullying verbal.

Abstract

Key Word:

Individual Counseling, Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), Self-Confidence, Verbal Bullying

This study aimed to improve the self-confidence of students who were victims of verbal bullying through the implementation of individual counseling services using the Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) technique at SMP Negeri 3 Tomohon. This study employed a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) method conducted in two cycles. Each cycle consisted of planning, implementation, observation, and reflection stages. The research subject was a student with low self-confidence due to being a victim of verbal bullying. Data were collected through observation, interviews, and questionnaires. The results showed a significant improvement in the student's self-confidence. The observation score in Cycle I was 29, while the questionnaire score was 42. In Cycle II, the observation score increased to 45, and the questionnaire score increased to 54, indicating a more effective improvement. These findings suggest that the Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) technique is effective in helping students identify and overcome irrational thoughts that hinder their self-confidence as victims of verbal bullying. Based on the findings, it can be concluded that individual counseling services using the Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) technique can improve the self-confidence of students who are victims of verbal bullying.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA)



PENDAHULUAN

Rasa percaya diri merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam perkembangan peserta didik karena berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan, kapasitas, dan penilaian diri dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Rasa percaya diri mendorong peserta didik untuk berani mengemukakan pendapat, mengambil keputusan, menampilkan kemampuan, serta menghadapi tantangan belajar dengan sikap yang lebih positif. Dalam lingkungan sekolah, rasa percaya diri juga berpengaruh terhadap keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran, seperti keberanian bertanya, menyampaikan ide, mengikuti diskusi, dan melakukan presentasi. Selain itu, konsep diri yang positif turut berkontribusi terhadap terbentuknya rasa percaya diri yang lebih baik sehingga peserta didik mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh berbagai aspek psikologis yang mendukung proses

belajar. Prestasi belajar merupakan hasil yang dicapai peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran, sedangkan kontrol diri menjadi salah satu faktor yang membantu peserta didik mengelola perilaku dan mencapai hasil belajar yang optimal. Oleh karena itu, aspek psikologis memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran (Nainggolan 2023).

Sebaliknya, peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah cenderung menunjukkan sikap ragu-ragu, malu, takut melakukan kesalahan, sulit mengemukakan pendapat, serta menarik diri dari lingkungan sosial maupun kegiatan pembelajaran. Kondisi tersebut dapat semakin memburuk apabila peserta didik mengalami perlakuan negatif dari teman sebaya, khususnya dalam bentuk bullying verbal. Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja, melibatkan ketimpangan kekuatan, dan terjadi secara berulang atau berpotensi berulang. Dalam bentuk verbal, perilaku tersebut diwujudkan melalui ejekan, hinaan, pemberian julukan, cemoohan, ancaman, maupun kata-kata yang bertujuan merendahkan korban (Dampak yang ditimbulkan tidak hanya berupa ketidaknyamanan sesaat, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis korban, seperti kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial, menurunnya kemampuan menjalin hubungan dengan teman sebaya, hingga munculnya dampak jangka panjang terhadap perkembangan pribadi (Kasenda et al., 2023).

Bullying verbal tidak meninggalkan luka fisik, tetapi memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis peserta didik. Korban bullying verbal berisiko mengalami depresi, kecemasan, trauma, penurunan rasa percaya diri, serta hambatan dalam menjalin hubungan sosial. Bentuk-bentuk bullying verbal seperti ejekan, pemberian julukan, penghinaan, ancaman, maupun tindakan mempermalukan di depan orang lain dapat menyebabkan peserta didik menjadi pasif dalam pembelajaran, enggan berinteraksi, takut menyampaikan pendapat, serta menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa bullying verbal dapat membentuk penilaian diri yang negatif sehingga korban semakin kehilangan kepercayaan terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Rendahnya rasa percaya diri pada korban bullying verbal tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman yang dialami, tetapi juga oleh cara individu memaknai pengalaman tersebut. Pengalaman menerima ejekan, hinaan, atau perlakuan merendahkan secara terus-menerus dapat membentuk keyakinan bahwa dirinya tidak berharga, tidak mampu, lemah, serta tidak layak diterima oleh lingkungan. Keyakinan negatif tersebut berpotensi menghambat perkembangan pribadi, hubungan sosial, maupun keberhasilan belajar apabila tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat.

Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu peserta didik mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui layanan konseling individual. Layanan ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengungkapkan pengalaman, pikiran, dan perasaannya secara terbuka dalam suasana yang aman dan kondusif. Konseling individual merupakan bagian dari layanan langsung dalam program bimbingan dan konseling di sekolah yang bertujuan membantu peserta didik mencapai perkembangan akademik, pribadi, sosial, dan karier secara optimal. Penerapan layanan ini juga terbukti mampu membantu peserta didik mengembangkan asertivitas serta mengatasi berbagai hambatan pribadi dan sosial yang dialami. Agar pelaksanaan konseling lebih efektif, diperlukan teknik yang mampu menyentuh akar permasalahan yang dialami peserta didik. Salah satu teknik yang dapat diterapkan adalah *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Teknik ini berfokus pada perubahan keyakinan irasional yang menjadi penyebab munculnya masalah emosional dan perilaku. Dalam konteks pendidikan, REBT membantu peserta didik mengenali, menantang, dan menggantikan pola pikir irasional dengan keyakinan yang lebih rasional, realistis, dan adaptif sehingga mampu menghasilkan respons emosional maupun perilaku yang lebih positif.

Bagi peserta didik yang menjadi korban bullying verbal, penerapan REBT dinilai relevan karena pengalaman menerima ejekan dan penghinaan sering kali menimbulkan keyakinan irasional, seperti merasa tidak berharga, tidak mampu, selalu ditolak, atau harus diterima oleh semua orang. Melalui proses konseling, peserta didik dibantu mengidentifikasi keyakinan tersebut, membantahnya secara rasional, kemudian membangun cara berpikir yang lebih logis dan realistis sehingga mampu memulihkan penilaian positif terhadap dirinya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan REBT efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Penerapan pendekatan REBT terbukti mampu meningkatkan self-confidence dari kategori rendah menjadi tinggi setelah diberikan intervensi. Selain itu, layanan konseling individual dengan teknik REBT juga mampu membantu korban bullying membangun kembali rasa percaya diri.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru kelas, guru bimbingan dan konseling, serta teman sebaya di SMP Negeri 3 Tomohon, ditemukan seorang peserta didik kelas VII yang menunjukkan rasa percaya diri rendah akibat menjadi korban bullying verbal. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui perilaku malu berbicara di depan kelas, tidak berani mengemukakan pendapat, cenderung diam, serta

merasa takut ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani, dampaknya tidak hanya memengaruhi aspek emosional peserta didik, tetapi juga perkembangan sosial dan proses pembelajarannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang bertujuan untuk memperbaiki permasalahan rendahnya rasa percaya diri siswa korban bullying verbal melalui pemberian layanan konseling individual dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Siklus berikutnya dilaksanakan apabila hasil pada siklus sebelumnya belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas VII D SMP Negeri 3 Tomohon yang menjadi korban bullying verbal dan menunjukkan tingkat rasa percaya diri yang rendah. Penentuan subjek dilakukan secara *purposive* berdasarkan kesesuaian karakteristik subjek dengan tujuan penelitian. Guru Bimbingan dan Konseling, guru kelas, serta teman sebaya dilibatkan sebagai informan untuk memberikan data pendukung mengenai perkembangan perilaku subjek selama proses penelitian.

Data penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara, angket, dan studi dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perubahan perilaku subjek selama pelaksanaan layanan, wawancara dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling, guru kelas, dan subjek penelitian untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam, angket digunakan untuk mengukur tingkat rasa percaya diri siswa, sedangkan dokumentasi dimanfaatkan sebagai data pendukung selama pelaksanaan penelitian.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi awal subjek dengan hasil yang diperoleh pada setiap siklus tindakan. Hasil observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi dianalisis untuk mengetahui perubahan tingkat rasa percaya diri siswa setelah mengikuti layanan konseling individual dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Tomohon pada bulan Maret hingga Mei 2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan dalam dua kali pertemuan, yaitu pada tanggal 12 Maret 2026 dan 15 April 2026. Tindakan diberikan melalui layanan konseling individual dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri setelah mengalami bullying verbal. Sebelum pelaksanaan tindakan, peneliti menyiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), pedoman wawancara, instrumen angket, lembar observasi, serta perangkat dokumentasi. Selain itu, peneliti melakukan koordinasi dengan guru Bimbingan dan Konseling sebagai kolaborator untuk mendukung proses observasi selama penelitian berlangsung.

Pelaksanaan layanan diawali dengan membangun hubungan yang positif antara konselor dan konseli agar tercipta suasana yang nyaman dan kondusif. Selanjutnya konseli diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman bullying verbal yang dialami beserta dampaknya terhadap rasa percaya diri. Berdasarkan hasil asesmen, diketahui bahwa pengalaman diejek, dihina, dan direndahkan oleh teman sebaya menyebabkan konseli memiliki berbagai keyakinan irasional, seperti merasa tidak berharga, tidak memiliki kemampuan, takut berbicara di depan orang lain, serta meyakini bahwa dirinya akan selalu mendapatkan penilaian negative dari lingkungan.

Setelah permasalahan berhasil diidentifikasi, proses konseling dilanjutkan dengan penerapan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Pada tahap ini konselor membantu konseli mengidentifikasi hubungan antara peristiwa yang dialami (*activating event*), keyakinan yang dimiliki (*belief*), dan konsekuensi emosional maupun perilaku yang muncul (*consequence*). Selanjutnya dilakukan proses *disputing* terhadap keyakinan irasional melalui pertanyaan-pertanyaan yang logis sehingga konseli mulai menyadari bahwa ejekan yang diterimanya bukanlah ukuran nilai dirinya. Konselor kemudian membantu konseli membangun keyakinan yang lebih rasional, realistis, dan positif serta memberikan tugas untuk melatih perubahan pola pikir tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil observasi selama pelaksanaan tindakan menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif. Konseli mulai menunjukkan keberanian untuk berinteraksi dengan teman, mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang kurang menyenangkan, serta mulai membangun cara berpikir yang lebih positif terhadap dirinya. Meskipun demikian, beberapa indikator rasa percaya diri masih belum berkembang secara optimal, terutama keberanian mengemukakan pendapat, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta keberanian berbicara di depan orang lain. Hasil pengukuran menggunakan angket menunjukkan bahwa

konseli memperoleh skor 42. Skor tersebut berada pada kategori sedang, sehingga menunjukkan bahwa rasa percaya diri konseli mengalami peningkatan dibandingkan kondisi awal, namun belum mencapai kategori tinggi. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bersama guru Bimbingan dan Konseling juga memperlihatkan perkembangan yang serupa dengan skor sebesar 29 yang berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* mulai memberikan dampak positif terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa, meskipun hasil yang diperoleh belum sepenuhnya memenuhi indikator keberhasilan penelitian.

Berdasarkan hasil refleksi siklus I, masih ditemukan beberapa kendala selama pelaksanaan tindakan. Konseli masih mengalami kesulitan dalam mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional, masih merasa kurang yakin terhadap kemampuan dirinya, belum berani mengemukakan pendapat, serta masih merasa takut ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Selain itu, peneliti juga melakukan evaluasi terhadap proses layanan dan menemukan bahwa penerapan teknik REBT masih perlu dimaksimalkan, terutama dalam membangun komunikasi yang lebih mendalam, memperhatikan respons nonverbal konseli, serta memanfaatkan media pendukung agar konseli lebih mudah memahami hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

Hasil refleksi tersebut menjadi dasar penyusunan tindakan pada siklus II. Perbaikan difokuskan pada optimalisasi penerapan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* melalui pendalaman proses disputasi terhadap keyakinan irasional, penggunaan lembar kerja ABCDE, peningkatan pendekatan interpersonal antara konselor dan konseli, serta pemberian latihan yang lebih intensif untuk memperkuat keyakinan rasional sehingga diharapkan rasa percaya diri konseli dapat meningkatkan secara optimal.

Pelaksanaan tindakan pada siklus II dilakukan dalam satu kali pertemuan, yaitu pada tanggal 6 Mei 2026. Tindakan ini merupakan tindak lanjut dari hasil refleksi siklus I yang menunjukkan bahwa beberapa indikator rasa percaya diri belum berkembang secara optimal. Oleh karena itu, pelaksanaan layanan difokuskan pada penguatan penerapan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), terutama dalam membantu konseli mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, mengurangi rasa minder ketika menerima ejekan, serta meningkatkan keberanian dalam berinteraksi dan mengemukakan pendapat.

Sebelum pelaksanaan tindakan, peneliti melakukan penyempurnaan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) berdasarkan hasil evaluasi pada siklus sebelumnya. Perbaikan dilakukan dengan mengoptimalkan penerapan teknik REBT, memperkuat hubungan konseling, memperhatikan respons verbal maupun nonverbal konseli selama proses layanan, serta menggunakan lembar kerja ABCDE sebagai media untuk membantu konseli mengidentifikasi hubungan antara peristiwa yang dialami, keyakinan yang dimiliki, konsekuensi yang muncul, proses disputasi, dan terbentuknya keyakinan baru yang lebih rasional.

Selama proses konseling, konseli diberikan kesempatan untuk mengemukakan kembali berbagai kesulitan yang masih dialami setelah mengikuti tindakan pada siklus I. Konselor kemudian membantu konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang masih muncul, seperti merasa tidak mampu, takut dinilai negatif oleh teman, serta kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Selanjutnya dilakukan proses disputasi terhadap keyakinan tersebut melalui diskusi, pemberian penguatan, motivasi, dan latihan mengubah pikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih rasional menggunakan lembar kerja ABCDE. Konseli juga dilatih untuk membangun keyakinan positif terhadap dirinya serta menyusun langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan rasa percaya diri.

Hasil observasi selama pelaksanaan tindakan menunjukkan perkembangan yang lebih baik dibandingkan dengan siklus I. Konseli tampak lebih aktif dalam mengikuti proses konseling, lebih berani mengemukakan pendapat, menunjukkan keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan dirinya, serta mulai mampu berinteraksi dengan teman sebaya tanpa menunjukkan rasa takut yang berlebihan. Selain itu, konseli juga mulai mampu mengendalikan pikiran negatif yang sebelumnya muncul akibat pengalaman bullying verbal dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih rasional.

Hasil pengukuran menggunakan angket menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Pada siklus II konseli memperoleh skor 54 yang berada pada kategori tinggi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar indikator rasa percaya diri telah berkembang dengan baik, terutama pada aspek keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian mengemukakan pendapat, kemampuan mengendalikan emosi, interaksi sosial, serta kemampuan mengubah pikiran irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bersama guru Bimbingan dan Konseling juga memperlihatkan peningkatan dengan skor 45 yang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi selama proses konseling tidak hanya tampak melalui hasil angket, tetapi juga terlihat dari perilaku konseli dalam lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil refleksi siklus II, pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) telah berlangsung sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Layanan yang telah disusun. Perbaikan yang dilakukan pada siklus II mampu mengatasi berbagai kendala yang ditemukan pada siklus sebelumnya, sehingga konseli menunjukkan peningkatan pada hampir seluruh indikator rasa percaya diri. Konseli telah mampu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta menunjukkan perubahan cara berpikir yang lebih rasional dalam menghadapi pengalaman bullying verbal. Dengan tercapainya indikator keberhasilan penelitian, tindakan dihentikan pada siklus II dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri siswa korban bullying verbal setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan skor angket yang meningkat dari 42 pada siklus I menjadi 54 pada siklus II, serta hasil observasi yang meningkat dari skor 29 menjadi 45. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik REBT mampu membantu konseli mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, mengurangi rasa takut dalam berinteraksi, serta membangun rasa percaya diri yang lebih baik.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa Pada Siklus I dan Siklus II

Aspek Penilaian	Siklus I	Kategori	Siklus II	Kategori
Hasil Angket	42	Sedang	54	Tinggi
Hasil Observasi	29	Sedang	45	Tinggi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa korban bullying verbal di SMP Negeri 3 Tomohon. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil angket yang mengalami kenaikan dari skor 42 pada siklus I dengan kategori sedang menjadi skor 54 pada siklus II dengan kategori tinggi. Hasil observasi juga menunjukkan perkembangan yang serupa, yaitu meningkat dari skor 29 pada siklus I menjadi 45 pada siklus II. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik REBT memberikan dampak positif terhadap peningkatan rasa percaya diri konseli.

Pada siklus I, konseli mulai menunjukkan perubahan pada beberapa aspek rasa percaya diri, namun belum seluruh indikator mengalami perkembangan secara optimal. Konseli masih menunjukkan keraguan terhadap kemampuan dirinya, merasa minder ketika menerima ejekan, kurang berani mengemukakan pendapat, serta masih merasa takut ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Selain itu, konseli juga masih mengalami kesulitan dalam mengubah pola pikir irasional menjadi pola pikir yang lebih rasional. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseli masih membutuhkan pendampingan yang lebih intensif agar mampu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sesuai dengan prinsip *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Perbaikan tindakan yang dilakukan pada siklus II memberikan hasil yang lebih optimal. Penggunaan lembar kerja ABCDE, penguatan proses disputasi terhadap keyakinan irasional, serta pemberian motivasi dan penguatan positif membantu konseli memahami bahwa pengalaman bullying verbal tidak menentukan nilai dirinya. Konseli mulai memiliki keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan diri, berani menyampaikan pendapat, lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya, serta mampu mengganti pikiran-pikiran negatif menjadi lebih rasional. Perubahan tersebut berdampak pada meningkatnya rasa percaya diri konseli yang ditunjukkan melalui peningkatan skor angket maupun hasil observasi.

Peningkatan rasa percaya diri yang diperoleh konseli menunjukkan bahwa teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* efektif membantu siswa korban bullying verbal mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional. Dalam pendekatan REBT, permasalahan emosional dan perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh peristiwa yang dialami, tetapi juga oleh keyakinan individu terhadap peristiwa tersebut. Oleh karena itu, ketika keyakinan irasional berhasil diubah menjadi keyakinan yang lebih rasional, maka respons emosional dan perilaku yang muncul juga menjadi lebih adaptif. Hal ini terlihat dari perubahan perilaku konseli yang menjadi lebih yakin terhadap kemampuan dirinya, mampu mengendalikan emosi, lebih terbuka dalam berinteraksi, serta tidak lagi mudah terpengaruh oleh ejekan yang diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa korban bullying. Penelitian tersebut menemukan bahwa setelah mengikuti layanan konseling individual dengan teknik REBT, siswa mampu mengendalikan emosi dengan lebih baik, berani berinteraksi dengan lingkungan sosial, memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, serta menunjukkan pola pikir yang lebih positif. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa perubahan cara berpikir

dari irasional menjadi rasional merupakan faktor penting dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa yang menjadi korban bullying verbal.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa korban bullying verbal. Keberhasilan tersebut ditunjukkan oleh peningkatan hasil angket dan observasi dari siklus I ke siklus II, serta perubahan perilaku konseli yang menjadi lebih percaya diri, lebih mampu mengendalikan emosi, lebih aktif dalam interaksi sosial, dan memiliki pola pikir yang lebih positif terhadap dirinya sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa korban bullying verbal di SMP Negeri 3 Tomohon. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh perubahan skor angket dari kategori sedang pada siklus I menjadi kategori tinggi pada siklus II, yang didukung oleh hasil observasi yang juga mengalami peningkatan. Selain itu, konseli menunjukkan perubahan perilaku yang positif, seperti lebih yakin terhadap kemampuan diri, lebih berani mengemukakan pendapat, lebih aktif berinteraksi dengan teman sebaya, mampu mengendalikan emosi, serta dapat mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik REBT dalam layanan konseling individual dapat menjadi alternatif yang efektif untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa yang menjadi korban bullying verbal.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Fraihat, D., Joy, M., Masa'deh, R., & Sinclair, J. (2020). Evaluating E-Learning Systems Success: An Empirical Study. *Computers in Human Behavior*, 102, 67–86.
- Asriadi AM, M., Hadi, S., Istiyono, E., & Retnawati, H. (2023). Does Differentiated Instruction Affect Learning Outcome? Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Pedagogical Research*, 7(5), 1–17.
- Azizah, N., & Syarifah. (2021). Desain Pembelajaran ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*) E-Learning pada Materi Sejarah Kebudayaan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2).
- Bissonnette, M., Chastenay, P., & Francoeur, C. (2021). Exploring Adolescents' Critical Thinking Aptitudes When Reading About Science in the News. *Journal of Media Literacy Education*, 13(1), 1–13.
- Bond, M., Buntins, K., Bedenlier, S., Zawacki-Richter, O., & Kerres, M. (2020). Mapping Research in Student Engagement and Educational Technology in Higher Education: A Systematic Evidence Map. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 17, 2.
- Camacho, A., Alves, R. A., & Boscolo, P. (2021). Writing Motivation in School: A Systematic Review of Empirical Research in the Early Twenty-First Century. *Educational Psychology Review*, 33, 213–247.
- Cheng, X., & Zhang, L. J. (2024). Engaging Secondary School Students with Peer Feedback in L2 Writing Classrooms: A Mixed-Methods Study. *Studies in Educational Evaluation*, 82, 101337.
- Clark, R. C., & Mayer, R. E. (2023). *E-Learning and the Science of Instruction: Proven Guidelines for Consumers and Designers of Multimedia Learning* (5th ed.). Wiley.
- Graham, S., Cao, Y., Kim, Y.-S. G., Lee, J., Tate, T., Collins, P., Cho, M., Moon, Y., Chung, H. Q., & Olson, C. B. (2024). Effective Writing Instruction for Students in Grades 6 to 12: A Best Evidence Meta-Analysis. *Reading and Writing*.
- Guess, A. M., Lerner, M., Lyons, B., Montgomery, J. M., Nyhan, B., Reifler, J., & Sircar, N. (2020). A Digital Media Literacy Intervention Increases Discernment Between Mainstream and False News in the United States and India. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(27), 15536–15545.
- Gusfitri, M. L., & Delfia, E. (2021). *Buku Panduan Guru Bahasa Indonesia untuk SMP Kelas VIII*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Hattie, J. (2023). *Visible Learning: The Sequel*. Routledge.
- Kemendikbudristek. (2024). *Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah pada Kurikulum Merdeka*. Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan.
- Literat, I., Chang, Y. K., Eisman, J., & Gardner, J. (2021). LAMBOOZLED!: The Design and Development of a Game-Based Approach to News Literacy Education. *Journal of Media Literacy Education*, 13(1), 56–66.

- Mayer, R. E. (2020). *Multimedia Learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Nettlefold, J., & Williams, K. (2021). News Media Literacy Challenges and Opportunities for Australian School Students and Teachers in the Age of Platforms. *Journal of Media Literacy Education*, 13(1), 28–40.
- OECD. (2023). *PISA 2022 Results (Volume I): The State of Learning and Equity in Education*. OECD Publishing.
- Prastowo, A. (2021). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Diva Press.
- Rayanto, Y. H., & Sugianti. (2020). *Penelitian Pengembangan Model ADDIE dan R2D2: Teori & Praktik*. Lembaga Academic & Research Institute.
- Sa'adah, N., & Wahyu, E. P. (2020). Model ADDIE untuk Pengembangan Materi Daring di Era Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 31–37.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- UNESCO. (2021). *Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely! Media and Information Literacy Curriculum for Educators and Learners*. UNESCO Publishing.
- Vuorikari, R., Kluzer, S., & Punie, Y. (2022). *DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens*. Publications Office of the European Union.
- Wuyckens, G., Landry, N., & Fastrez, P. (2022). Untangling Media Literacy, Information Literacy, and Digital Literacy: A Systematic Meta-Review of Core Concepts in Media Education. *Journal of Media Literacy Education*, 14(1), 168–182.
- Yin, X., Saad, M. R. B. M., & Halim, H. B. A. (2023). A Systematic Review of Critical Thinking Instructional Pedagogies in EFL Writing: What Do We Know from a Decade of Research. *Thinking Skills and Creativity*, 50, 101363.
- Zamsiswaya, Syawaluddin, & Syahrizul. (2024). Pengembangan Model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*) dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Zhao, H., Latinne, F., Achilleos, A. P., & Schmidt, C. (2023). Automated Feedback and Writing: A Multi-Level Meta-Analysis of Effects on Students' Performance. *Frontiers in Artificial Intelligence*, 6, 1162454.