

Implementasi Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) untuk Mengatasi Trauma pada Korban *Bullying*

Desi Harlina¹, Netrawati², Zadrian Ardi³

¹²³ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang
Correspondent Email: desiharlina@gmail.com

Abstrak

Artikel ini membahas mengenai implementasi pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) untuk mengatasi trauma pada korban *bullying*. Pada saat ini, maraknya fenomena mengenai kasus *bullying*, kasus tersebut mengalami peningkatan dari tahun ketahunnya. Hal tersebut tentu berdampak pada keadaan psikologis dari korbannya sehingga dapat mengalami trauma yang dapat muncul berkepanjangan. Trauma yang dialami akibat *bullying* akan mengakibatkan munculnya rasa cemas, takut, kegelisahan maupun perilaku lainnya. Perlunya mengatasi permasalahan yang terjadi tersebut agar tidak terganggunya kehidupan efektif sehari-hari individu. Konseling dengan pendekatan REBT sebagai salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi trauma pada korban *bullying* yang dapat meliputi beberapa pemhasan seperti trauma, konsep *bullying*, dampak perilaku *bullying*, pandangan manusia melalui pendekatan REBT, tujuan pendekatan REBT, peran konselor, proses konseling, serta implementasi pendekatan REBT untuk mengatasi trauma pada korban *bullying* dalam konseling.

Kata Kunci: Pendekatan REBT; Trauma; *Bullying*.

Abstract

This article discusses the implementation of the rational emotive behavior therapy (REBT) approach to overcome trauma to victims of bullying. At this time, the phenomenon of bullying cases is rampant, these cases have increased from year to year. This certainly has an impact on the psychological state of the victim so that they can experience trauma that can appear prolonged. The trauma experienced as a result of bullying will result in feelings of anxiety, fear, anxiety and other behaviors. The need to overcome the problems that occur so as not to disrupt the effective daily life of individuals. Counseling with the REBT approach as a way that can be done to deal with trauma to victims of bullying which can include several discussions such as trauma, the concept of bullying, the impact of bullying behavior, human views through the REBT approach, the goals of the REBT approach, the role of the counselor, the counseling process, and implementation REBT approach to dealing with trauma in victims of bullying in counselling.

Keywords: REBT Approach; Trauma; *Bullying*.

PENDAHULUAN

Permasalahan yang saat ini marak terjadi di kalangan pendidikan salah satunya ialah *bullying*. *Bullying* ialah perilaku ataupun tindakan yang dilakukan individu secara berulang (Darmayanti Kurniawati & Situmorang, 2019). *Bullying* sebagai bentuk dari perilaku kekerasan yang didalamnya terjadi pemaksaan secara psikologis maupun fisik terhadap seorang individu ataupun kelompok yang memiliki kelemahan oleh seorang individu ataupun kelompok yang memiliki kekuasaan atau kekuatan (Zakiyah, Fedryansyah & Gutama, 2018). Tindakan *bullying* biasanya terdiri atas korban dan pelaku, selain itu tindakan tersebut dapat melibatkan dua orang ataupun lebih (Zahro dkk, 2023). Tindakan *bullying* disebabkan karena adanya kekuasaan yang tidak seimbang, sehingga korban *bullying* berada pada kondisi yang lemah baik secara fisik maupun mental untuk dapat mempertahankan dirinya dari tindakan negatif menimpa dirinya (Masrukoyah, 2018). Tindakan *bullying* pun dapat terjadi secara fisik maupun verbal yang dapat meninggalkan bekas luka sangat besar pada korbannya (Tambunan & Mulkiyan, 2021).

Tindakan *bullying* sebagai fenomena yang sudah sering terjadi di kalangan remaja. Penelitian Bunu (2020) menemukan bahwa terdapat tindakan *bullying* yang terjadi pada siswa di SMP sebanyak (42,2%), diantaranya sebanyak (22,3%) berupa kekerasan yang mengakibatkan psikologis eksklusif, (20%) berupa *bullying* secara verbal atau ejekan, (15%) berupa *bullying* secara fisik seperti memukul. Selanjutnya penelitian Novita Sari (2022) mengemukakan bahwa korban yang mendapat perilaku *bullying* dari oranglain akan berdampak pada masalah psikologisnya. Dampak yang ditampilkan dari korban *bullying* seperti merasa ketakutan, timbulnya perasaan cemas yang berlebihan, depresi, bahkan menimbulkan keinginan untuk dapat mengakhiri hidupnya.

Dampak dari tindakan *bullying* akan menimbulkan trauma pada individu, sehingga sulitnya bagi individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Selain itu, korban *bullying* dapat memiliki masalah pada lingkungan sosialnya maupun rendahnya tingkat *well-being* individu. *Bullying* dapat memberikan dampak yang cukup besar pada keadaan psikologis individu. Oleh sebab itu, permasalahan tersebut perlu ditangani dengan baik untuk dapat memperbaiki kesehatan mental pada korbannya. Dalam hal ini guru BK/ Kounselor sangat dibutuhkan untuk dapat memberikan pelayanan konseling bagi individu sebagai korban *bullying*. Salah satu bantuan yang dapat diberikan kepada untuk dapat mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan memberikan layanan konseling melalui pendekatan REBT.

Pendekatan REBT memandang bahwa manusia memiliki potensi untuk dapat berfikir secara rasional maupun, dan juga mampu dalam mengubah arahan hidupnya baik secara pribadi maupun sosial (Utami dkk, 2023). Konseling REBT merupakan salah satu pendekatan yang dapat membantu individu dalam mengatasi trauma pada korban *bullying*. Hal ini didukung berdasarkan penelitian Zahroa dkk (2023) yang mengemukakan bahwa *bullying* dapat diatasi melalui pendekatan REBT dengan cara mempersiapkan individu untuk memiliki *self esteem* (harga diri) yang baik, hal ini dilakukan agar individu yang menjadi korban dapat merasa percaya diri, optimis, dan juga berani. Muarofah (2023) menjelaskan bahwa pendekatan REBT memiliki manfaat untuk dapat memperbaiki dan merubah individu melalui sikap, cara berpikir, persepsi, maupun keyakinan individu. Dengan demikian berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan, pembahasan pada artikel ini memfokuskan mengenai

pengimplementasian konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk mengatasi individu yang trauma akibat *bullying*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *study literature* atau tinjauan pustaka. Tinjauan pustaka sebagai salah satu metode penelitian yang dilakukan untuk dapat mendeskripsikan strategi dalam membina hubungan antara konselor dengan klien untuk keberhasilan pelayanan konseling. Artikel ini merujuk berdasarkan studi artikel atau jurnal dan buku sesuai dengan pembahasan yang dibuat pada artikel ini. Pada penelitian juga akan melakukan analisis untuk dapat memilih, membandingkan, maupun menggabungkan yang akhirnya dapat menemukan referensi yang saling berkaitan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar Teori

Trauma

Kata trauma berasal dari bahasa Yunani “*tramos*” yang artinya luka yang bersumber dari luar diri seseorang (Wulandari, 2021). Trauma sebagai peristiwa yang membekas dan menyakitkan yang dapat dialami individu serta akan berdampak pada perilakunya. Menurut Chaplin (2011) trauma merupakan suatu luka yang dapat dirasakan individu bersifat jasmani, fisik, maupun psikisnya. Mardiyati (2015) trauma adalah jika maupun tingkah laku yang bersifat tidak normal akibat tekanan yang didapatkan atau berupa cedera jasmani karena pernah mengalami kejadian yang sangat membekas dan tidak dapat dilupakan bagi individu. Trauma dapat muncul akibat kekerasan yang dapat diterima anak dan tindakan tersebut biasanya dilakukan secara berulang di lingkungannya khususnya sekolah (Yandri, 2014). Ketika individu mengalami *bullying*, ia akan meninggalkan kondisi yang tidak nyaman. Selain itu individu dapat memberikan respon yang berbeda pada suatu kondisinya (Palupi, 2019). Pada kasus trauma, dampak yang akan ditimbulkan individu ialah munculnya perasaan cemas, perasaan takut, sulit untuk tidur, mudah kaget, mudah dalam berkeringat, sulit untuk berkonsentrasi, timbulnya perasaan gelisah, maupun munculnya rasa putus asa dalam dirinya (Nurhayati & Lauren, 2020).

Bullying

Coloroso (2007) *bullying* merupakan salah satu perilaku penindasan yang berupa tindakan intimidasi dan dilakukan oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lemah. Menurut Wakhid, Andriani & Sapparwati (2019). *Bullying* adalah pola dari perilaku agresif yang dapat melibatkan munculnya ketidakseimbangan dari kekuasaan dan dapat bertujuan membuat orang lain merasa takut, tidak nyaman, maupun sakit hati sehingga perilaku tersebut biasanya didasarkan atas perbedaan yang terjadi pada budaya, ras, penampilan maupun identitas gender (Yamin, 2018; Emilda, 2022). Selanjutnya Setyowati, Heppy & Setiani (2017) mengamukakan bahwa *bullying* sebagai sebuah situasi terjadinya penyalahgunaan antara kekuasaan yang dilakukan seseorang maupun kelompok yang dapat berdampak dalam penghambat proses perkembangan anak. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *bullying* sebagai salah satu tindakan atau perilaku agresif yang ditampilkan seseorang maupun sekelompok yang memiliki kekuasaan maupun kekuatan untuk dapat mengintimidasi individu yang lemah dengan tujuan membuat individu takut dan cemas.

Dampak Bullying

Perilaku *bullying* dapat berdampak negatif bagi perkembangan individu. Menurut Wiyani (2012) dampak dari bullying akan menyebabkan korbannya merasa tidak berdaya akibat tidak bisa melakukan perlawanan. Zakiyah, Fedryansyah & Gutama (2018) mengemukakan bahwa perilaku *bullying* akan berdampak pada pencapaian korban terhadap kemandirian secara emosionalnya. Korban bullying akan mengalami kesulitan dalam menerima pilihan maupun konsekuensi juga sulit dalam menerima kegagalan dengan sikap rasional. Selain itu Zahroa dkk (2023) menjelaskan bahwa individu yang mengalami bullying akan mengalami kondisi seperti timbulnya kepercayaan diri yang rendah, ragu akan membuat keputusan, sulit dalam menerima dirinya sendiri, memiliki perasaan canggung, tidak berani untuk menunjukkan ide-ide, dan selalu menganggap dirinya rendah dari oranglain.

Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Pandangan Manusia

Pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dicetuskan berdasarkan pemikiran Albert Ellis (Hasan dkk, 2019). Teori ini disusun Ellis akibat banyaknya anak-anak yang memiliki ketidakmampuan untuk mencapai suatu kemajuan dan perkembangan dikarenakan belum memiliki pemahaman yang tepat dari hubungan maupun peristiwa yang telah dialami (Khairat, Firman & Neviyarni, 2018). Pendekatan REBT merupakan salah satu terapi yang dilakukan untuk mengubah pikiran individu yang irrasional menjadi rasional ataupun dari pikiran yang tidak logis menjadi logis (Mudhar & Mufidah, 2023). Pendekatan REBT memandang bahwa manusia sebagai individu yang dapat didominasi oleh system berfikir dan perasaannya yang dapat berkaitan dengan system psikis dari individu (Purwaningrum & Pamungkas, 2018). Hal tersebut memiliki arti bahwa secara psikologis, keberfungsian diri individu dapat ditentukan oleh pikiran, perasaan maupun tingkah lakunya. Ketiga aspek ini saling berkaitan satu sama lain. Pendekatan ini berasumsi bahwa setiap individu mempunyai potensi yang unik dan dapat berfikir secara rasional maupun irrasional (Kristiani, Saman & Jaya, 2022). Pikiran yang irasional dapat berasal dari proses belajar yang irasional. Selanjutnya, individu juga memiliki suatu potensi untuk dapat merubah arah hidupnya dari segi sosial. Selain itu, adanya pikiran dan perasaan yang negative juga dapat diserang dengan pengorganisasian kembali oleh persepsi maupun pikiran agar menjadi logis dan menumbuhkan pikiran yang rasional (Paturrochmah, 2020).

Tujuan Pendekatan REBT

Tujuan utama dari konseling dengan pendekatan REBT ialah memberikan bantuan kepada individu untuk dapat menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan rasional dan produktif. Pendekatan ini mengajarkan bahwa individu dapat mengoreksi atas kesalahan berfikirnya maupun tingkah laku yang dapat merusak (Nadila, Taufik & Syarif, 2021). Konseling REBT mendukung klien untuk dapat menjadi pribadi yang toleran terhadap dirinya sendiri orang lain, maupun lingkungan. Walen, DiGiuseppe & Dryden (1992) mengemukakan bahwa konseling REBT dapat membantu individu dalam mencapai nilai untuk hidupnya dan menikmati hidupnya seperti: (a) memiliki *self-interest*; (b) menumbuhkan *social interest*; (c) mencapai *accepted*; (d) dapat menerima dirinya sendiri; dan (e) memiliki *realistic expectation*.

Proses Terapi

Menurut Corey (2010) proses konseling melalui pendekatan REBT dapat dilakukan dengan beberapa tahap yang akan dilaksanakan oleh konselor dan klien, berikut tahapannya:

1. Tahap pertama

Konselor dapat menunjukkan kepada klien bahwa permasalahan yang dihadapinya saat ini atas dasar keyakinan yang irasional. Konselor dapat membantu klien dalam membedakan keyakinan yang irasional maupun rasional agar klie dapat mencapai kesadarannya.

2. Tahap kedua

Konselor dapat membawa klien untuk mencapai tingkat kesadarannya. Oleh sebab itu, konselor harus membawa klien unntuk dapat berfikir secara logis, dan tidak merusak dirinya dengan perasaan dan pikiran yang irasional.

3. Tahap ketiga

Konselor berusaha membantu klien untuk meningkatkan pemikirannya dan merancang pemikiran tersebut untuk dapat mengubah pikiran yang irasional menjadi yang rasional.

4. Tahap keempat

Konselor dapat menentang klien untuk menolak pemikiran yang tidak logis untuk masuk ke dalam dirinya.

Pembahasan

Pada proses konseling REBT Corey (2010) menjelaskan bahwa pendekatan REBT dilakukan sebagai pemecahan masalah yang dapat berfokus pada beberapa aspek seperti berfikir, menilai, memutuskan, maupun direktif tanpa melibatkan dimensi pikiran dibanding dengan dimensi perasaannya. Pendekatan REBT dapat membantu individu untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengatasi masalah emosionalnya, maupun membantu individu dalam mencapai kesejahteraan psikologisnya.

Pendekatan REBT dapat membantu individu untuk mengatasi trauma pada korban *bullying* Trauma pada individu yang menjadi korban *bullying* akan diawali dengan munculnya kekuatan yang berlebihan pada individu. Trauma yang dialami individu akan membentuk kepribadian yang lemah dan membuat anak menjadi penakut dan lemah akan dirinya sendiri (Novalia & Andayani, 2016). Trauma secara psikologis dapat dialami sampai pada masa dewasa pada korbannya. Apalagi bila trauma tersebut tidak disadari dan dibiarkan begitu saja tanpa penanganan khusus, tentu akan menjadi efek yang panjang untuk dirinya maupun lingkungannya. Hal ini didukung oleh penelitian Ashofa (2019) yang menjelaskan bahwa apabila korban *bullying* dibiarkan tanpa adanya penanganan akan mengakibatkan gangguan secara psikologis yang serius. Sehingga permasalahan tersebut akan berdampak negatif dan mengganggu kehidupan pribadi maupun sosial bagi korbannya. Akibat yang akan dialami ketika individu mulai dewasa ialah akan mengalami kejadian yang akan mengingatnya kembali pada masa lalunya sehingga memunculkan luka lama yang akan menimbulkan masalah maupun gangguan pada dirinya. Oleh sebab itu, pentingnya pemerhatian dan penanganan pada kasus individu yang trauma akibat *bullying*, baik dari orangtua, pihak sekolah dan guru BK atau konselor.

Penanganan mengenai trauma pada korban *bullying* dapat diberikan melalui layanan pada bimbingan dan konseling. Konselor dapat memberikan konseling melalui pendekatan

REBT dilakukan individu yang mengalami trauma dapat menyikapi tindakan-tindakan *bullying*. Penelitian Amalia (2023) mengemukakan bahwa konseling dengan pendekatan REBT memfokuskan dengan membantu individu untuk meningkatkan *self-esteem*nya dengan mengubah pandangannya terhadap diri sendiri dan lingkungan. Pendekatan ini dilakukan untuk mengganti pemikiran irrasional individu dengan pemikiran yang lebih rasional maupun adaptif, individu dapat membangun suatu perspektif mengenai diri sendiri dan mencapai perkembangan dan kemampuan yang lebih baik. Pendekatan REBT dapat membantu individu untuk mengidentifikasi pemikiran yang irasional menjadi pemikiran yang positif dan lebih sehat.

Penelitian Ningsih (2021) juga mengemukakan bahwa konseling dengan pendekatan REBT mampu dalam menangani trauma pada siswa yang menjadi program *bullying*. Setelah pemberian konseling, siswa mengalami peningkatan untuk dapat menyikapi tindakan dari *bullying* yang dapat dilakukan oleh oranglain. Salah satu cara dalam menyikapinya, ialah seperti melapor kepada guru ketika ada anak yang melakukan tindakan *bullying* kepada siswa yang lain. Sehingga perasaan trauma yang dialami siswa yang terkena *bullying* tidak terlalu besar.

Oleh karena itu, pendekatan REBT dilakukan agar individu dapat mencapai kesejahteraan secara psikologisnya. Amalia (2023) mengemukakan bahwa konseling REBT dapat membantu dengan berbagai cara, yaitu: (1) membantu mengubah pemikiran individu yang rasional, (2) membantu membangun kepercayaan pada diri individu, (3) membantu mengatasi trauma dan kesedihan yang dirasakan, (4) sebagai strategi dalam mempelajari coping yang sehat, (5) dapat meningkatkan hubungan sosial individu pada lingkungannya, (6) dapat meningkatkan pemahaman diri.

Dengan demikian, pentingnya peran orangtua dan pihak sekolah khususnya konselor dalam memperhatikan kasus *bullying* yang sering terjadi pada kalangan remaja di sekolah. Konselor dapat memberikan pelayanan konseling sesuai dengan kebutuhan siswa untuk dapat mengatasi traumanya akibat tindakan *bullying* melalui berbagai pendekatan dalam konseling khususnya pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT). Sehingga individu yang menjadi korban *bullying* dapat memperbaiki kesehatan mentalnya agar menerima keadaan dirinya dan membangun kepercayaan diri untuk dapat hidup di lingkungannya.

SIMPULAN

Tindakan *bullying* dapat mempengaruhi kesehatan mental korbannya. *Bullying* merupakan suatu tindakan agresi yang dilakukan oleh pihak yang memiliki kekuasaan atau kekuatan kepada pihak yang lemah dengan cara mengintimidasi dan membuat korbannya takut dan tertekan. Dampak dari tindakan *bullying* ialah terganggunya keadaan psikologis individu seperti munculnya kecemasan, rasa takut, depresi insomnia, maupun keinginan korban untuk melakukan bunuh diri. Oleh sebab itu, perlunya bantuan untuk individu yang mengalami trauma akibat *bullying*. Bantuan yang dapat diberikan bimbingan dan konseling terhadap permasalahan tersebut ialah melalui konseling dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT). Konseling dengan pendekatan REBT merupakan pendekatan yang dapat membantu individu untuk berfikir secara rasional dan menghilangkan pikiran irrasional. Selain itu pendekatan ini juga dapat membantu individu untuk dapat lebih

menghargai maupun menyukai dirinya terlepas dari kondisi yang pernah dialaminya. Hal tersebut dilakukan agar individu dapat hidup lebih rasional dan produktif lagi.

REFERENSI

- Amalia, M., Sahara, E. R., Rizqina, D. L., & Zuhro'Fitriana, A. Q. (2023). Efektivitas Self Esteem Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Pada Kesehatan Mental Remaja Yatim Di Desa Pulukan, Bali. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)*, 3(2), 289–294.
- Ashofa, N. H. (2019). Terapi Realitas untuk Menangani Trauma (Post Traumatic Stress Disorder) pada Korban Bullying di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(1), 86–99.
- Bunu, H. Y. (2020). Peran Konseling Krisis dalam Mereduksi Traumatik pada Siswa yang Mengalami Bullying. *Cendekia: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 14(2), 93–109.
- Chaplin. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Coloroso, B. (2007). *Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU)*. Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi.
- Corey, G. (2010). *Theory and Practice of Group Counseling*. Canada: Cole Cengage Learning.
- Darmayanti, K. K. H., Kurniawati, F., & Situmorang, D. D. B. (2019). Bullying di Sekolah: Pengertian, Dampak, Pembagian dan Cara Menanggulangnya. *Pedagogia*, 17(1), 55–66.
- Emilda, E. (2022). Bullying di Pesantren: Jenis, Bentuk, Faktor, dan Upaya Pencegahannya. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 5(2), 198–207.
- Hasan, W. A., Rahman, I. K., & Alim, A. (2019). Pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Islami dengan Terapi Al-Qur'an. *Fikrah: Journal of Islamic Education*, 3(2), 114–126.
- Khairat, I., Firman, F., & Neviyarni, N. (2018). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Anak Asuh. *MENDIDIK: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 4(2), 83–90.
- Kristiani, L. N., Saman, A., & Jaya, P. (2022). Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavioural Therapy Mengatasi Kecemasan Sosial Dengan Teknik Dispute Kognitif di SMK Gamaliel 1 Madiun Jawa Timur. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 330–336.
- Mardiyati, I. (2015). Dampak Trauma Kekerasan dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Psikis Anak. *Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 1 (2), 26–29.
- Masrukoyah, E. (2018). Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Smp Korban Bullying. *QUANTA*, 2(3), 114–121.
- Muarofah, D. (2023). Pendekatan REBT untuk Menurunkan Kecemasan dalam Berinteraksi

dengan Orang Baru pada Anak Yatim di Yayasan Majelis Yatim Kota Serang. UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

- Mudhar, M., & Mufidah, E. F. (2023). Pengaruh Penggunaan Pendekatan REBT Dalam Konseling Kelompok Terhadap Hedonisme Siswa Kelas Xi MIA 1 Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 3(1), 14–25.
- Nadila, E. Y., Taufik, T., & Syarif, S. (2021). Analisis Konseling Rational-emotive Behavior Therapy dalam Pendidikan. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 99–110.
- Ningsih, F. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan REBT Untuk Penanganan Trauma Anak Korban Bullying di SMK Negeri 3 Pamekasan. *INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI MADURA*.
- Novalia, R., & Andayani, S. (2016). Dampak Bullying terhadap Kondisi Psikososial Anak di Perkampungan Sosial Pingit. *SKRIPSI: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
- Novita Sari, R. (2022). Kematangan Emosi Pada Remaja Korban Bullying Di Yayasan Pondok Pesantren Al-Izza Bungatan Situbondo. *Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*.
- Nurhayati, G. E., & Lauren, V. Y. (2020). Tindakan Bullying dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Sehat Masada*, 14(2), 206–217.
- Palupi, V. D. (2019). Relationship Between Self Esteem And Attention Of Parents With Trends To Do Bullying. *Untag 1945 Surabaya*.
- Paturochmah, H. (2020). Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT) Islam dalam Menumbuhkan Sikap Mental Positif. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 200–217.
- Purwaningrum, S., & Pamungkas, B. (2018). Pengembangan Model Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Siswa Abk Di Sekolah Dasar Inklusif. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 4(1), 35–39.
- Setyowati, W. E., Heppy, D., & Setiani, A. R. (2017). Hubungan Antara Perilaku Bullying (Korban Bullying) Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Remaja SMA. *Proceeding Unissula Nursing Conference, No. Nurse Roles in Providing Spiritual Care in Hospital, Academic and Community*, 174–179.
- Tambunan, S., & Mulkiyan, M. (2021). Strategi Mengatasi Trauma Pada Korban Bullying Melalui Konseling Eksistensial. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 7(2), 214–234.
- Utami, S., & Jannati, Z. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Self-Convience Andikpas Di LPKA Kelas I Palembang. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 1(3), 584–587.

- Wakhid, A., Andriani, N. S., & Saparwati, M. (2019). Perilaku Bullying Siswa Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 25–28.
- Walen, S. R., DiGiuseppe, R., & Dryden, W. (1992). *A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Therapy*. Oxford University Press.
- Wiyani, N. A. (2012). *Save Our Children From School Bullying* (Vol. 129). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Wulandari, R. J. (2021). Rational Emotive Behavior Therapy in Reducing of Bullying Behaviour Among Student. *Education and Social Sciences Review*, 2(2), 43–45.
- Yamin, A. (2018). Pencegahan Perilaku Bullying Pada Siswa-siswi SMPN 2 Tarogong Kidul Kabupaten Garut. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 293–295.
- Yandri, H. (2014). Peran Guru BK/Konselor dalam Pencegahan Tindakan Bullying di Sekolah. *Jurnal Pelangi*, 7(1).
- Zahroa, N. N., Zakiyah, N. Z., & Zuhro'Fitriana, A. Q. (2023). Upaya Mengatasi Bullying Melalui Pendekatan Rebt (Rational Emotive Behavior Therapy) Terhadap Siswa MTS Kaliwining Rambipuji. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 1(2), 215–219.
- Zakiyah, E. Z., Fedryansyah, M., & Gutama, A. S. (2018). Dampak Bullying Pada Tugas Perkembangan Remaja Korban Bullying. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(3), 265–279.

