
Literature Review : Peran REBT Sebagai Model Intervensi Fenomena Bullying Remaja Di Sekolah

Abdul Hasib^{1*}, Dwi Wahyu Listyarini², Hudaifah³

¹²³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Bondowoso, Indonesia

*)E-mail : abdulhasib210599@gmail.com No. HP 089518518008

Abstrak

Bullying pada remaja merupakan persoalan psikososial yang berdampak serius terhadap kesehatan mental, baik pada korban maupun pelaku. Dampak yang ditimbulkan meliputi kecemasan, depresi, penurunan harga diri, hingga gangguan penyesuaian sosial. Salah satu pendekatan konseling yang dinilai relevan untuk menangani fenomena ini adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang berfokus pada perubahan keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional melalui restrukturisasi kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis efektivitas REBT dalam menangani perilaku bullying remaja. Metode yang digunakan adalah literature review terhadap sebelas artikel ilmiah yang relevan, baik dengan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa REBT secara konsisten efektif menurunkan perilaku bullying, kecemasan sosial, serta meningkatkan self-esteem, resiliensi, dan kemampuan pemecahan masalah korban. Namun demikian, efektivitas REBT dipengaruhi oleh karakteristik individu dan kesiapan kognitif. REBT direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi komprehensif dalam konteks pendidikan.

Kata kunci : *bullying remaja, REBT, konseling kognitif, resiliensi, kesehatan mental*

Abstract

Bullying among adolescents is a psychosocial problem that has serious consequences for mental health, affecting both victims and perpetrators. The impacts include anxiety, depression, low self-esteem, and social adjustment problems. One counseling approach considered relevant in addressing this phenomenon is Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), which focuses on transforming irrational beliefs into rational ones through cognitive restructuring. This study aims to systematically review the effectiveness of REBT in addressing adolescent bullying behavior. The method used was a literature review of eleven relevant empirical studies employing both quantitative and qualitative approaches. The findings indicate that REBT consistently contributes to reducing bullying behavior, social anxiety, and psychological distress, while enhancing self-esteem, resilience, and problem-solving abilities among victims. However, the effectiveness of REBT is influenced by individual characteristics, cognitive readiness. Therefore, REBT is recommended as part of a comprehensive intervention framework integrated within educational and psychosocial settings.

Keywords : *adolescent bullying, REBT, Disputing, resilience, mental health*

PENDAHULUAN

Fenomena bullying pada remaja merupakan persoalan psikososial yang terus meningkat dan menjadi perhatian serius dalam bidang pendidikan dan kesehatan mental. Bullying tidak hanya dipahami sebagai tindakan agresif berulang yang melibatkan ketimpangan kekuasaan antara pelaku dan korban (Smith, 2016), tetapi juga sebagai proses relasional yang kompleks dan sistemik, melibatkan faktor individual, lingkungan sosial, serta budaya institusional sekolah (Olweus, 2013). Data global menunjukkan bahwa sekitar 30–35% remaja pernah terlibat dalam bullying, baik sebagai pelaku, korban, maupun keduanya, dengan variasi bentuk mulai dari bullying fisik, verbal, relasional, hingga siber (UNESCO, 2019). Di Indonesia sendiri, laporan KPAI menunjukkan bahwa bullying di lingkungan sekolah masih tinggi dengan 37% dari 2500 aduan hingga saat ini (*KPAI Sebut Perundungan Di Sekolah Mencapai 37,5% Dari Total 2.500 Aduan*, n.d.), hal ini memerlukan penanganan secara sistematis, terutama dari sisi intervensi psikologis berbasis bukti.

Dampak bullying terhadap perkembangan remaja bersifat multidimensional dan jangka panjang. Korban bullying rentan mengalami gangguan kecemasan, depresi, penurunan harga diri, isolasi sosial, hingga risiko ideasi bunuh diri, sementara pelaku bullying menunjukkan kecenderungan agresivitas berulang, empati rendah, distorsi kognitif, serta risiko perilaku antisosial di masa dewasa (Copeland et al., 2013). Pada level psikologis, bullying berakar pada mekanisme kognitif-emosional yang disfungsi, baik pada pelaku maupun korban. Pelaku sering memaknai agresi

sebagai strategi adaptif untuk memperoleh kontrol, status sosial, atau regulasi emosi, sedangkan korban cenderung menginternalisasi keyakinan irasional tentang diri, dunia, dan masa depan, seperti perasaan tidak berharga, ketidakberdayaan, dan ketakutan berlebihan terhadap penilaian sosial (Arseneault, 2018).

Selain faktor individual, lingkungan sosial memiliki peranan sentral dalam mempertahankan atau mereduksi perilaku bullying. Iklim sekolah yang permisif terhadap kekerasan, pola asuh otoriter atau tidak konsisten, kurangnya pendidikan sosial-emosional, serta lemahnya sistem dukungan sebaya berkontribusi signifikan terhadap normalisasi bullying di kalangan remaja (Hong & Espelage, 2012). Dengan demikian, bullying tidak dapat direduksi semata sebagai masalah perilaku individual, melainkan sebagai hasil interaksi antara struktur kognitif individu dan konteks sosial yang membentuk serta memperkuat keyakinan - keyakinan disfungsi tersebut.

Dalam konteks ini, pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menjadi relevan untuk dikaji sebagai model intervensi psikologis terhadap fenomena bullying remaja. REBT, yang dikembangkan oleh Albert Ellis, berakar pada asumsi bahwa gangguan emosional dan perilaku maladaptif bersumber dari keyakinan irasional (*irrational beliefs*) yang dipelajari dan dipertahankan melalui proses kognitif yang keliru (Ellis et al., n.d.). REBT tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala emosional, tetapi juga pada restrukturisasi keyakinan inti individu agar lebih rasional, fleksibel, dan adaptif. Dalam konteks bullying, REBT berpotensi digunakan baik pada korban—untuk menantang keyakinan irasional terkait harga diri, rasa aman, dan

penerimaan sosial—maupun pada pelaku—untuk mengoreksi distorsi kognitif tentang kekuasaan, legitimasi agresi, dan tuntutan absolut terhadap orang lain.

Lebih jauh, REBT memiliki implikasi penting tidak hanya dalam intervensi kuratif, tetapi juga dalam upaya preventif dan penguatan resiliensi remaja. Melalui pengembangan pola pikir rasional, toleransi frustrasi, dan penerimaan diri tanpa syarat (*unconditional self-acceptance*), REBT dapat berkontribusi pada pembentukan ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tekanan sosial dan konflik interpersonal yang khas pada masa remaja (Afridah et al., 2025). Namun demikian, kajian empiris dan konseptual mengenai efektivitas REBT dalam konteks bullying remaja masih tersebar dan belum terintegrasi secara sistematis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk melakukan literature review mengenai efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam menangani fenomena bullying pada remaja. Fokus kajian meliputi: (1) mekanisme psikologis bullying pada pelaku dan korban, (2) akar psikologis REBT dan relevansinya terhadap dinamika kognitif-emosional dalam bullying, serta (3) peran REBT dalam intervensi, pencegahan, dan pembentukan resiliensi remaja. Dengan pendekatan ini, artikel diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis kognitif dalam konteks pendidikan dan bimbingan konseling remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode literature review bertipe *narrative review* yang disusun secara

sistematis-terarah (*systematic-oriented narrative review*) (Howitt, 2016). Metode ini dipilih karena tujuan penelitian bukan untuk melakukan meta-analisis kuantitatif, melainkan untuk mensintesis, mengkritisi, dan mengintegrasikan temuan-temuan teoretis serta empiris terkait efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam menangani fenomena bullying pada remaja. Literature review diposisikan sebagai metodologi penelitian yang sah ketika fokus kajian adalah pengembangan pemahaman konseptual, pemetaan temuan riset, dan identifikasi celah penelitian (Snyder, 2019).

Proses pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui beberapa basis data ilmiah, yaitu Scopus, dan Google Scholar. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci dalam Bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, antara lain: *REBT and bullying*, *school bullying*, Pengaruh REBT terhadap Bullying, *cognitive behavioral intervention*, dan *resilience*. Kombinasi kata kunci disesuaikan dengan karakteristik masing-masing basis data untuk memaksimalkan keterjangkauan literatur yang relevan.

HASIL PENELITIAN

Dari 11 jurnal yang telah di sortir berdasarkan kriteria yang telah penulis tentukan dibagian metodologi sebelumnya diperoleh point sebagai berikut:

Table 1 literatur yang ditinjau

Study	Purpose	Method-technique	Subjek	Mean, Ave, Std, R2 and P	Result
(Nasution & Azzahra, 2024)	Intervensi	Quasi Experiment; Uji Wilcoxon	Korban Bullying 3 Subjek	Std: 84,02 ke 166 Mean: 70,6 ke 125,3 = 77,4%	Peningkatan dalam memecahkan masalah bagi korban bullying
(Syah, 2020)	Intervensi Anxiety	Analisa Deskriptif	Korban Bullying kelas 5 SD	Penurunan level kecemasan dengan rata-	Penurunan kecemasan
(Utami, 2022)	Experiment		Siswa SMPN 18 Mataram Perilaku Bullying	nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel (t-hitung 5,628 > t-tabel 2,447)	Terdapat Pengaruh Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Di SMPN 18 Mataram Tahun
(Lubis & Novia, 2019)	Intervensi	Quasi Experiment	4 Korban Bullying SMP	average = 159,75 berbeda dengan skor average pre-test 83,5 dengan	Pembentukan Resiliensi: Membantu siswa mengembangkan pikiran rasional (positif) terhadap diri mereka sendiri sehingga siswa
(Miftahur Rahmah et al., 2024)	Intervensi Cognitive Disputatif	Quasi Experiment	3 pelaku bullying (SMP)	a variance of 92.3333 then the t value is 0.0067	perbedaan perilaku setelah diberikan konseling individual berbasis pendekatan REBT dengan menggunakan teknik cognitive disputation dalam
(Afifah et al., 2022)	Intervensi	Quasi Experiment; Uji Wilcoxon	16 Pelaku Verbal Bullying MAN 2 (S.TA)	(r1=0.367-0.0650=0.807), nilai Z=-2.358 and p-value =0.019 (p = value <0.050)	Merubah persepektif tentang perilaku bullying dan menambah wawasan tentang konsekuensi hasil wa menurunkan perilaku bullying
(Aguslana et al., 2024)	Intervensi	Kualitatif-studi kasus	1 client korban bullying-rendah self-esteem	-	Peningkatan self-confidence pada konseli, ditandai menurunnya perilaku takut dan malu di sekolah serta telah mulai berani bertanya dan berpendapat
(Melati et al., 2022)	Intervensi Sosial Anxiety	Kualitatif	1 Korban Bullying	-	siswa dapat berpikir secara lebih logis.Penurunan kecemasan, ikut terlibat aktif dalam kegiatan sekolah
(Nakhmalusolikah et al., 2025)	Intervensi korban verbal	Kualitatif study case individual counseling	3 orang korban bullying SMP 9 Cirebon	-	Dengan meningkatkan self-esteem dan self acceptance to other people,
(Wulandari, 2024)	Intervensi	Kualitatif; study cases	1 Pelaku bullying	-	Dengan merubah kebiasaan dan cognitive reframing yang menghasilkan penurunan perilaku
(Zahroa et al., 2023)	preventif	Deskriptif kualitatif	Siswa-siswi MTS	-	Membentuk self-esteem pada individu.

Berdasarkan hasil telaah terhadap sebelas studi yang dianalisis, diperoleh temuan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) secara konsisten menunjukkan dampak positif terhadap penurunan perilaku bullying serta perbaikan kondisi psikologis korban. Studi-studi dengan desain kuasi-eksperimental dan eksperimental menunjukkan adanya perubahan yang signifikan secara statistik setelah intervensi REBT diberikan, baik pada aspek perilaku, kognitif, maupun emosional. Nilai *t-hitung* yang lebih besar dari *t-tabel*, penurunan skor kecemasan, serta peningkatan skor rata-rata pasca intervensi menjadi indikator kuat bahwa REBT bekerja secara efektif dalam konteks penanganan bullying di lingkungan pendidikan (Nasution & Azzahra, 2024; Utami, 2022).

Secara kuantitatif, hasil penelitian menunjukkan peningkatan fungsi adaptif korban bullying yang cukup signifikan. Nasution dan Azzahra (2024) melaporkan adanya peningkatan kemampuan pemecahan masalah sebesar 77,4% pada korban bullying setelah mengikuti konseling berbasis REBT, yang tercermin dari lonjakan skor mean dan standar deviasi pasca perlakuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa perubahan

keyakinan irasional berkontribusi langsung terhadap kemampuan korban dalam menghadapi tekanan sosial secara lebih rasional. Temuan serupa juga terlihat pada penurunan tingkat kecemasan korban bullying, di mana Syah (2020) menemukan penurunan rata-rata kecemasan sebesar tujuh poin pada siswa sekolah dasar setelah intervensi dilakukan.

Pada level perilaku, REBT terbukti efektif menurunkan kecenderungan bullying pada pelaku. Penelitian Utami (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan teknik REBT terhadap perilaku bullying siswa SMP, yang dibuktikan melalui nilai *t-hitung* (5,628) yang jauh melampaui *t-tabel* (2,447). Hasil ini menegaskan bahwa restrukturisasi keyakinan irasional memiliki peran penting dalam mengubah pola pikir pelaku yang sebelumnya melegitimasi dominasi, penghinaan, dan agresi sebagai perilaku yang wajar. Perubahan tersebut diperkuat melalui teknik *disputing* dan latihan perilaku yang mendorong pelaku mengembangkan cara penyelesaian masalah yang lebih asertif dan adaptif.

Jika ditinjau dari subjek dan setting intervensi, REBT menunjukkan fleksibilitas penerapan yang tinggi. Pendekatan ini efektif digunakan dalam konseling individu, terutama pada pelaku bullying dan korban dengan masalah spesifik, maupun dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecenderungan bullying dan memperbaiki dinamika kelas. Studi Lubis dan Novia (2019) menunjukkan peningkatan skor rata-rata resiliensi korban bullying dari 83,5 menjadi 159,75 atau sebesar 52,26%, yang menandakan terbentuknya pola pikir rasional dan kemampuan regulasi emosi yang lebih stabil. Temuan ini menunjukkan bahwa REBT tidak hanya berorientasi pada

pengurangan gejala, tetapi juga pada penguatan ketahanan psikologis individu.

Dari sisi pelaku bullying, dampak REBT tampak pada perubahan perspektif moral dan sosial. Melalui proses *cognitive disputation* dan *reframing*, pelaku mulai menyadari kesalahan perilaku yang dilakukan serta memahami konsekuensi negatif dari tindakan bullying. Alfiah et al. (2022) menemukan bahwa intervensi REBT mampu mengubah cara pandang pelaku terhadap perilaku bullying dan menurunkan intensitas agresi verbal secara signifikan ($p < 0,05$). Dalam konteks ini, konsep “power” yang sebelumnya dimaknai sebagai dominasi dan kontrol terhadap orang lain bergeser menjadi kemampuan mengelola diri, berempati, dan membangun relasi sosial yang lebih sehat.

Sementara itu, pada korban bullying, REBT memberikan dampak yang kuat pada aspek emosional dan harga diri. Sejumlah studi kualitatif berbasis studi kasus menunjukkan bahwa korban mengalami peningkatan *self-esteem* dan *self-confidence*, disertai penurunan kecemasan sosial dan rasa terancam di lingkungan sekolah (Agusliana et al., 2024; Melati et al., 2022). Korban yang sebelumnya menunjukkan perilaku menarik diri, takut, dan malu, mulai berani berinteraksi, mengemukakan pendapat, serta terlibat aktif dalam kegiatan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan keyakinan irasional berperan penting dalam memulihkan fungsi sosial korban bullying.

Pada kasus korban bullying dengan tingkat keparahan psikologis yang lebih tinggi, seperti kecemasan menyeluruh atau kecenderungan melukai diri, REBT juga menunjukkan manfaat yang signifikan. Studi Nakhma’ussolikhhah et al. (2025) menunjukkan bahwa peningkatan *self-*

esteem dan *self-acceptance* melalui konseling individual berbasis REBT membantu korban mengurangi pikiran irasional yang bersifat menghukum diri dan absolut, sehingga respons emosional menjadi lebih terkendali dan adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa REBT tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga berperan preventif dalam mencegah eskalasi masalah psikologis yang lebih serius.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa REBT efektif diterapkan dalam berbagai setting pendidikan dan sosial, baik pada jenjang sekolah dasar, menengah pertama, maupun menengah atas, serta pada berbagai tipe institusi pendidikan. Fleksibilitas teknik, fokus pada restrukturisasi kognitif, dan orientasi pada penguatan fungsi adaptif menjadikan REBT sebagai pendekatan yang relevan untuk menangani problematika bullying dan dampak psikologis yang menyertainya secara komprehensif.

PEMBAHASAN

Sebagaimana telah dipahami, bullying merupakan perilaku yang dilakukan oleh individu maupun kelompok dalam rangka menekan, menyakiti, atau mempermalukan orang lain secara berulang, baik melalui verbal, tindakan fisik, sosial-relasional, maupun media digital (*cyberbullying*) (Copeland et al., 2013). Dampak yang ditimbulkan pada korban tidak bersifat ringan, melainkan menyentuh aspek psikologis yang mendalam, seperti menurunnya rasa percaya diri, munculnya kecemasan sosial, depresi, hingga trauma psikologis jangka panjang (Olweus, 2013). Fenomena bullying tidak terbatas pada usia remaja, melainkan dapat terjadi pada berbagai rentang usia dan lintas gender. Oleh karena itu, bullying dapat dipahami

sebagai *negative action in social environment* yang dampaknya tidak hanya merugikan individu, tetapi juga merusak relasi sosial serta iklim psikososial dalam berbagai sektor kehidupan, khususnya lingkungan pendidikan.

Perilaku bullying dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Pola asuh yang tidak sehat, seperti pengasuhan otoriter, permisif berlebihan, atau inkonsisten, dapat memicu masalah perkembangan psikologis individu yang kemudian diekspresikan dalam bentuk agresi sosial. Selain itu, faktor sosial-lingkungan seperti interaksi teman sebaya, budaya kekerasan yang dinormalisasi, serta lingkungan yang gagal menciptakan ruang aman turut memperkuat kemunculan perilaku bullying (Espelage & Swearer, 2010). Di era digital, media dan teknologi dengan arus informasi yang tidak tersaring secara kritis juga berperan signifikan, karena individu—terutama remaja—cenderung meniru perilaku yang dilihatnya. Ketika agresi, penghinaan, dan dominasi dianggap wajar dalam ruang sosial, maka bullying menjadi perilaku negatif yang rentan terjadi dan direproduksi secara terus-menerus.

Secara psikologis, perilaku pelaku bullying tidak muncul secara kebetulan, melainkan berkaitan erat dengan distorsi kognitif dan masalah regulasi emosi. Sejumlah riset menunjukkan bahwa pelaku bullying sering kali memiliki kebutuhan akan kontrol, superioritas, dan pengakuan sosial yang diekspresikan melalui dominasi terhadap orang lain (Copeland et al., 2013). Pada level kognitif, pelaku mengembangkan keyakinan irasional seperti anggapan bahwa mendominasi orang lain adalah cara yang sah untuk memperoleh kekuatan, atau bahwa menyakiti orang lain merupakan bentuk membenaran diri. Sementara itu, pada korban

bullying, mekanisme psikologis yang terlibat juga berkaitan dengan proses persepsi dan kognisi, di mana pengalaman bullying ditafsirkan sebagai ancaman permanen terhadap diri, harga diri, dan penerimaan sosial, sehingga memicu kecemasan berlebih, rasa tidak berharga, serta ketidakberdayaan (Smith, 2016).

Berdasarkan mekanisme psikologis tersebut, pendekatan konseling yang berfokus pada restrukturisasi kognitif menjadi relevan untuk digunakan dalam menurunkan perilaku bullying dan dampak psikologis yang dialami korban. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang dikembangkan oleh Albert Ellis. REBT menekankan bahwa gangguan emosional dan perilaku maladaptif bersumber dari *irrational beliefs* yang dipelajari dan dipertahankan individu, sehingga perubahan perilaku hanya dapat terjadi apabila keyakinan irasional tersebut diubah menjadi keyakinan yang lebih rasional, fleksibel, dan adaptif (Ellis, 2007).

Dalam proses konseling REBT, perubahan dilakukan melalui kerangka A–B–C–D–E–F, yang membantu individu memahami bahwa peristiwa (A) tidak secara langsung menyebabkan konsekuensi emosional (C), melainkan dimediasi oleh keyakinan (B). Melalui teknik *disputing*, konselor menantang keyakinan irasional baik pada pelaku maupun korban bullying, lalu menggantinya dengan keyakinan rasional melalui *reframing perspective* (Wulandari, 2021). Pada pelaku bullying, keyakinan seperti “aku harus dominan”, “menghina itu wajar”, atau “menghina orang lain agar mereka termotivasi” ditantang secara rasional agar digantikan dengan pola pikir yang lebih menghargai orang lain, empatik, dan asertif dalam menyelesaikan

konflik. Untuk memperkuat perubahan perilaku, intervensi REBT sering dikombinasikan dengan teknik behavioristik atau *role playing* guna melatih respons sosial yang lebih adaptif (Melati et al., 2022).

Sementara itu, pada korban bullying, REBT berperan dalam meningkatkan *self-esteem* dan *self-confidence* agar individu tidak lagi memandang diri sebagai sosok yang lemah dan tidak berharga. Selain itu, perubahan keyakinan juga diarahkan pada *framing ulang* terhadap peristiwa bullying yang selama ini ditafsirkan sebagai ancaman permanen, sehingga kecemasan sosial dan rasa terancam dapat ditekan. Proses ini penting tidak hanya untuk pemulihan psikologis, tetapi juga sebagai upaya preventif agar korban tidak melakukan tindakan ekstrem, seperti agresi balik atau penarikan diri sosial, serta mampu berinteraksi secara lebih adaptif dalam lingkungan sosialnya.

DISKUSI

Hasil kajian menunjukkan bahwa REBT secara umum efektif dalam menurunkan perilaku bullying serta memperbaiki kondisi psikologis korban, namun efektivitas tersebut tidak bersifat seragam pada seluruh subjek. Temuan Alfiah et al. (2022) yang menunjukkan adanya dua siswa dengan peningkatan perilaku bullying pasca intervensi menegaskan bahwa respons terhadap REBT dipengaruhi oleh kesiapan kognitif individu dan konteks sosial yang melingkupinya. Resistensi terhadap perubahan keyakinan irasional, terutama pada pelaku yang memperoleh keuntungan sosial dari perilaku bullying, menjadi salah satu faktor yang dapat menghambat efektivitas intervensi.

Selain itu, sebagian besar studi yang ditinjau menggunakan desain kuasi-

eksperimental dengan jumlah sampel terbatas dan tanpa randomisasi penuh, sehingga membatasi generalisasi temuan. Kondisi ini menunjukkan bahwa efektivitas REBT perlu dipahami secara kontekstual, bukan sebagai pendekatan yang bekerja secara universal. Meskipun demikian, konsistensi temuan terkait penurunan kecemasan, peningkatan *self-esteem*, dan perbaikan fungsi sosial pada korban menunjukkan bahwa REBT memiliki kekuatan utama pada restrukturisasi kognitif dan pemaknaan pengalaman bullying. Oleh karena itu, REBT lebih efektif ketika dikombinasikan dengan intervensi perilaku dan dukungan lingkungan sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review, dapat disimpulkan bahwa REBT efektif dalam menurunkan perilaku bullying dan dampak psikologisnya, terutama pada aspek kecemasan, harga diri, resiliensi, dan kemampuan pemecahan masalah. Namun, efektivitas REBT dipengaruhi oleh karakteristik individu dan lingkungan sosial, serta keterbatasan metodologis penelitian yang ada. Dengan demikian, REBT sebaiknya diterapkan sebagai bagian dari intervensi komprehensif yang terintegrasi dengan pendekatan preventif berbasis sekolah dan keluarga. Penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat dan sampel lebih besar diperlukan untuk memperkuat temuan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Afridah, M., Triadhari, I., & Azzakiyyah, N. (2025). Transformasi Konsep Diri Perempuan dengan Orientasi Seksual Lesbian melalui Pendekatan Terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): Studi Kasus dan Analisis

- Psikologis. *Equalita: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 7(1), 118–146. <https://doi.org/10.24235/equalita.v7i1.14825>
- Agusliana, P. A., Suryati, S., & Dewi, E. P. (2024). KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENINGKATKAN SELF CONFIDENCE PADA REMAJA KORBAN BULLYING. *SCIDAC PLUS*, 4(2), 380–390.
- Alfiah, N., Maskhur, M., Subhi, M. R., & Muslih, M. (2022). GROUP GUIDANCE USING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY APPROACH TO REDUCE VERBAL BULLYING. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 3(1), 50–61. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v3i1.50-61>
- Arseneault, L. (2018). Annual Research Review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: implications for policy and practice. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(4), 405–421. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12841>
- Copeland, W. E., Wolke, D., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Adult Psychiatric Outcomes of Bullying and Being Bullied by Peers in Childhood and Adolescence. *JAMA Psychiatry*, 70(4), 419–426. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.504>
- Ellis, A. (2007). *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach* (2nd ed., pp. 978-0-8261-4913–4918). Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/9780826149138>
- Ellis, A., Ellis, D. J., Wubbolding, R. E., & Jordan, J. V. (n.d.). *Rational Emotive Behavior Therapy*.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (Eds.). (2010). *Bullying in North American Schools* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203842898>
- Hong, J. S., & Espelage, D. L. (2012). A review of research on bullying and peer victimization in school: An ecological system analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 17(4), 311–322. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.03.003>
- Howitt, D. (2016). *Introduction to qualitative research methods in psychology* (Third edition). Pearson Education.
- KPAI Sebut Perundungan di Sekolah Mencapai 37,5% dari Total 2.500 Aduan. (n.d.). Retrieved February 9, 2026, from <https://www.detik.com/jatim/berita/d-8299441/kpai-sebut-perundungan-di-sekolah-mencapai-37-5-dari-total-2-500-aduan>
- Lubis, Z., & Novia, N. (2019). The Effect of Individual Counseling through Rationale Emotive Behavior Therapy (REBT) approach on the Bullied Students' Resilience. *Proceedings of the 1st International Conference on Education Social Sciences and Humanities (ICESSHum 2019)*. *Proceedings of the 1st International Conference on Education Social Sciences and Humanities (ICESSHum 2019)*.

- <https://doi.org/10.2991/iceshshum-19.2019.17>
- Melati, A. D., Fatimah, S., & Manuardi, A. R. (2022). RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENANGANI KECEMASAN SOSIAL KORBAN BULLYING. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 5(3), 200–206.
<https://doi.org/10.22460/fokus.v5i3.8642>
- Miftahur Rahmah, Fitria Kasih, & Fuaddillah Putra. (2024). The Effectiveness of Individual Counseling Based on the Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Approach Using Cognitive Disputation Techniques in Reducing Bullying Behavior. 6(2), 65–73.
- Nakhma'ussolikhhah, Hara Permana, Sulistianingsih Sulistianingsih, Diah Purnama, Lina Marlani, Muslimah Muslimah, & Ficky Adi Kurniawan. (2025). REBT-Based Individual Counseling to Overcome Verbal Bullying Behavior. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 4(1), 58–68.
<https://doi.org/10.56910/jispendiora.v4i1.2018>
- Nasution, N. B., & Azzahra, L. (2024). Pengaruh Konseling Individual Teknik REBT Terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah pada Siswa Korban Bullying di Kelas VIII Mesra Pematangsiantar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(1), 670–679.
<https://doi.org/10.54373/imeij.v5i1.827>
- Olweus, D. (2013). School Bullying: Development and Some Important Challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
- Smith, J. M. (2016). American Secularism: Cultural Contours of Nonreligious Belief Systems. *American Journal of Sociology*, 122(1), 320–322.
<https://doi.org/10.1086/686791>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Syah, M. E. (2020). Rational Emotional Behavior Therapy (REBT) to Reduce Anxiety Bullying Victims in Adolescents. *Journal of Family Sciences*, 5(1), 36–46.
<https://doi.org/10.29244/jfs.5.1.36-46>
- Utami, W. Z. S. (2022). PENGARUH TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) TERHADAP PERILAKU BULLYING. *Jurnal Visionary : Penelitian dan Pengembangan dibidang Administrasi Pendidikan*, 10(1), 27.
<https://doi.org/10.33394/vis.v10i1.5114>
- Wulandari, R. J. (2021). Rational emotive behavior therapy in reducing of bullying behaviour among student. *Education and Social Sciences Review*, 2(2), 43–45.
<https://doi.org/10.29210/08jces57800>
- Zahroa, N. N., Zakiyah, N. Z., Fatmawati, F., & Fitriana, A. Q. Z. (2023). Upaya Mengatasi Bullying Melalui Pendekatan Rebt (Rational Emotive

Behavior Therapy) Terhadap Siswa
MTS Kaliwining Rambipuji. Jurnal
Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni,
1(3), 215–219.
<https://doi.org/10.62379/jishs.v1i3.715>.