**BAB IV**

**TERAPI REBT DALAM MEMPERBAIKI KONSEP DIRI SISWA KORBAN *BULLYING***

1. **Langkah-Langkah Terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) membantu klien mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini klien diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh klien sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi permasalahannya.

Dalam kasus *bullying* yang dialami oleh lima responden siswa SMK Kimia PGRI Serang, hal yang sangat mengganggu mereka adalah ketika dihinggapi pemikiran yang negatif dan anggapan tentang diri mereka yang belum tentu benar.

Untuk mengetahui masalah yang dialami oleh korban *bullying*, peneliti tentunya melakukan pendekatan-pendekatan kepada kliennya sebagai salah satu cara untuk mengetahui karakter dari masing-masing korban *bullying* dan untuk mengetahui bagaimana cara penyampaian konseling terhadap korban *bullying*, karena satu korban *bullying* dengan korban *bullying* lainnya berbeda.

Langkah-Langkah *Terapi Rational Emotive Behavior* *Therapy* (REBT) pada korban *bullying* :

1. Attending

Attending adalah keterampilan atau teknik yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada klien agar klien merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan atau mengungkapkan tentang apa saja yang ada dalam pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya, kemudian melakukan kesepakatan tentang proses terapeutik yang akan dijalankan. Attending merupakan bentuk mengarahkan diri dan memberi perhatian penuh kepada klien sehingga menghasilkan hubungan baik antara klien dan konselor.

2. Asesmen

Asesmen adalah proses pencarian pemahaman problem-problem yang sedang dihadapi klien dan tingkat keparahannya. Terapis mencari informasi yang jelas dan spesifik dari klien pada sesi pertama untuk menempatkan masalahnya. Itu mengajari klien cara yang konkret untuk memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitannya.

3. Treatment

Treatment adalah proses untuk mengatasi suatu masalah sekalipun masalah tersebut kadang tidak bisa teratasi dengan baik.

Teknik yang digunakan yaitu :

a. Teknik kognitif

Teknik ini membantu klien berfikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Klien diajar untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya dengan menggunakan tiga kriteria utama yaitu logika, realisme, kemanfaatan.

b. Teknik perilaku

Teknik ini dinegosiasikan dengan klien atas dasar sifatnya yang menantang, tetapi tidak sampai membuat kewalahan yaitu tugas-tugas yang cukup menstimulasi untuk mewujudkan perubahan terapeutik, namun tidak terlalu menakutkan karena justru akan menghambat klien menjalankan tugas-tugas tersebut.

c. teknik emotif

Ini sepenuhnya melibatkan emosi klien saat ia dengan penuh semangat melawan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Teknik ini merupakan latihan penyerangan rasa malu di mana klien berprilaku dengan cara yang memalukan di kehidupan nyata untuk menimbulkan cemoohan atau celaan publik.

1. NP
2. *Attending*

Attending adalah keterampilan atau teknik yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada klien agar klien merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan atau mengungkapkan tentang apa saja yang ada dalam pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya kemudian melakukan kesepakatan tentang proses terapeutik yang akan dijalankan. *Attending* merupakan bentuk mengarahkan diri, dan memberi perhatian penuh kepada klien sehingga menghasilkan hubungan baik antara klien dan konselor. *Attending* yang dilakukan pada 1 mei 2017 berlangsung selama 45 menit, berempat di ruang BK, hasil dari attending adalah klien dan konselor mendapatkan hubungan yang baik.

1. *Asesmen*

*Asesmen* merupakan proses analisis mengenai masalah yang dialami oleh klien. *Asesmen* diartikan sebagai cara untuk memperoleh data lewat berbagai bentuk pengukuran.

*Asesmen* dilakukan agar klien lebih leluasa mengutarakan apa yang ia rasakan kepada konselor selama ia di*bully* oleh teman-temannya. Masalah yang dihadapi oleh NP adalah ia selalu tidak pernah dihargai dan tidak pernah dianggap keberadaannya di kelas, ia pun sering dicemooh dan sering dibilang orang aneh oleh teman-temannya. NP selalu berfikir dan berkeyakinan bahwa ia memang aneh, hal ini yang mengakibatkan selalu merasa terkucil dan tidak dihargai.

1. *Treatment*

Teknik-teknik yang digunakan yaitu:

1. Teknik kognitif

Teknik ini membantu klien berfikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Klien diajar untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya dengan menggunakan tiga kriteria utama yaitu: logika, realisme, kemanfaatan.[[1]](#footnote-1)

**Logika :**

Konselor : hanya karena kamu di*bully* karena kamu pendiam dan teman-temanmu menganggap kamu orang aneh lalu kamu berkeyakinan bahwa kamu ini aneh dan mengganggap itu sesuatu yang benar?

Klien : iya, saya berfikir seperti itu karena saya merasa memang saya ini aneh dan tidak pantas ada di kelas ini.

**Realisme :**

Konselor : dimana buktinya kalau kamu ini aneh? Kalau benar pasti kamu menjadi sangat aneh dan perilaku kamu aneh. Apa itu yang kamu cemaskan?

Klien : ya ngga ada sih bu

Konselor : lalu kalau kamu orangnya pendiam dan senang menyendiri kamu pantas dikatakan orang aneh?

Klien : ya menurut saya sih begitu bu

Konselor : kalau menurut kamu memang begitu, lalu bagaimana dengan orang lain yang kelakuannya tidak sama seperti kamu tetapi kadang masih dianggap aneh dan di*bully* oleh teman-teman kamu apa mereka pantas diperlakukan seperti itu?

Klien : mungkin gimana orangnya kali bu, kalau saya memang begini orangnya

Konselor : ya tidak begitu dong, diam atau tidak diam bukan berarti itu aneh. Bisa saja kamu diam karena memang bawaan kepribadian atau mungkin karena kamu sedang punya masalah

Klien : iya ya bu, kenapa saya sampai mikir begitu

**Kemanfaatan :**

Konselor : apa ada manfaatnya kamu berkeyakinan seperti itu? Memangnya ada untungnya kamu berkeyakinan seperti itu? Tidak ada kan

Klien : tidak ada manfaatnya sama sekali bu, hanya membuat saya *down* saja

Teknik kognitif pada NP dilakukan pada tanggal 3 mei 2017, tujuannya agar korban bullying berfikir lebih konstruktif. Hasil dari teknik yang digunakan oleh konselor terhadap klien yaitu timbul kesadaran pada diri klien bahwa tidak ada manfaat yang didapat dari memikirkan hal yang tidak rasional.

1. Teknik perilaku

Teknik ini dinegosiasikan dengan klien (korban *bullying*) atas dasar sifatnya yang menantang, tetapi tidak sampai membuat kewalahan, yaitu tugas-tugas yang cukup menstimulasi untuk mewujudkan perubahan terapeutik, namun tidak terlalu menakutkan karena justru akan menghambat klien menjalankan tugas-tugas tersebut.[[2]](#footnote-2) Dalam pemberian tugas ini Konselor menyarankan kepada NP agar mencoba untuk berinteraksi bertanya dan menyapa kepada teman-temannya, tujuannya agar sikap diam dari NP dapat berkurang dalam arti NP harus menjadi siswa yang aktif.

Klien juga diajak oleh guru BK untuk berbaur dengan teman-temannya di kelas dan teman yang lainnya yang berada di lingkungan sekolah. Tujuannya agar tingkah laku NP mempunyai perubahan. Teknik perilaku dilakukan pada tanggal 4-6 mei 2017 setelah teknik kognitif dilakukan. Klien dihadapkan pada orang-orang agar klien bisa belajar bagaimana cara bersikap terhadap orang-orang tentunya ketika di awal klien diberi contoh dan arahan oleh Konselor.

1. Teknik emotif

Teknik emotif sepenuhnya melibatkan emosi klien saat ia dengan penuh semangat melawan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Teknik ini merupakan latihan penyerangan rasa malu dimana klien berprilaku dengan cara yang memalukan di kehidupan nyata untuk menimbulkan cemoohan publik.[[3]](#footnote-3) Teknik emotif dilakukan pada 8 mei 2017, dalam teknik ini NP diberikan tugas diminta untuk melakukan hal-hal aneh seperti yang sering dikatakan oleh teman-temannya. Seperti diam tanpa melakukan reaksi terhadap kata-kata *bullying* yang dilontarkan oleh temannya.

1. D
2. *Attending*

*Attending* pada D dilakukan pada tanggal 9 mei 2017, bertempat diruang BK dan berlangsung selama 30 menit. Hasil dari *attending* adalah klien dan konselor mendapat hubungan yang baik.

1. *Asesmen*

*Asesmen* dilakukan pada tanggal 10 mei 2017, *asesmen* berlangsung selama 1 jam. Masalah yang dihadapi D adalah ia selalu di olok-olok oleh teman-temannya karena perbedaan bahasa dan *bullying* ini membuat hubungan sosial D menjadi terganggu, ia menjadi pribadi yang tertutup, juga tidak mau bergaul dengan lingkungannya.

1. *Treatment*
2. Teknik kognitif

**Logika :**

Konselor : apa karna kamu tidak lancar menggunakan bahasa indonesia lantas kamu merasa tidak layak tinggal disini?

Klien : iya bu, soalnya saya minder di olok-olok terus menerus

**Realisme :**

Konselor : apa buktinya kalau kamu tidak layak untuk tinggal disini?

Klien : terkadang suka muncul pemikiran seperti itu bu

Konselor : itu hanya pemikiran kamu saja D dan belum tentu benar. Jangan hiraukan harusnya kamu terus belajar supaya bisa berbahasa indonesia lancar seperti teman-teman yang lainnya.

**Kemanfaatan :**

Konselor : memangnya ada manfaatnya untuk kamu kalau terus menerus berfikiran seperti itu?

Klien : tidak ada bu, pemikiran seperti ini kadang membuat saya frustasi bu

Teknik kognitif dilakukan pada 11 mei 2017, tujuannya agar korban bullying lebih bisa membangun dirinya sendiri.

1. Teknik perilaku

Dalam pemberian tugas ini Konselor meminta agar D tidak berlarut-larut dalam pemikiran yang negatifnya itu. Teknik perilaku dilakukan pada 12-13 mei 2017 tentunya proses pemberian tugas ini ditemani oleh Konselor, teknik ini berlangsung selama 2 kali hingga klien mampu menghapus pikiran dan keyakinan yang selama ini menjadi masalah untuk dirinya.

1. Teknik emotif

Teknik emotif dilakukan pada 15 mei 2017, dalam teknik ini D diminta untuk tetap berada di dalam kelas sewaktu teman-temannya mem*bully*. Hal ini dilakukan agar D tidak membebani diri dan pikirannya atas reaksi dan olok-olokannya yang dilontarkan oleh para pelaku *bullying*.

1. MH
2. *Attending*

*Attending* pada MH dilakukan pada 15 mei 2017 bertempat di ruang BK, *attending* berlangsung selama 45 menit. Hasil dari *attending* adalah klien dan konselor mendapat hubungan baik.

1. *Asesmen*

*Asesmen* dilakukan padaa tanggal 16 mei 2017, *asesmen* berlangsung selama 1 jam. Masalah yang di hadapi oleh MH adalah *bullying* fisik ia pernah didorong oleh temannya yang mengakibatkan MH tidak mau ke sekolah. Ia pun sering diusili oleh teman-temannya yang berada diluar sekolah walaupun tidak sering akan tetapi tetap menyakitkan hati MH. Ia menjadi takut untuk pergi ke sekolah karena ia trauma atas apa yang pernah ia dapati dari teman-temannya (*bullying* fisik).

1. *Treatment*
2. Teknik kognitif

**Logika :**

Konselor : MH kenapa kamu tidak mau ke sekolah? Apa karena teman-teman kamu sering usil sama kamu?

Klien : bukan Cuma usil aja bu, teman saya pernah mendorong saya sampai jatuh dan itu dilakukan beberapa kali. Tadinya saya tidak mau bilang karena saya takut tapi akhirnya saya cerita soalnya saya udah ga tahan bu sering disakiti oleh teman-teman saya.

**Realisme :**

Konselor : ya kalau mau ke sekolah, ke sekolah saja tidak usah takut. Kamu kan tidak salah

Klien : iya juga sih bu, tapi saya takut kalau nanti saya tambah disakiti dengan teman saya

Konselor : ya ga mungkin memang apa buktinya? Begini saja kalau kamu disakiti lagi kamu lapor saja ke guru BK.

Klien : saya pikir begitu bu

**Kemanfaatan :**

Konselor : itu hanya pikiran kamu saja. tidak perlu membayangkan hal yang belum pasti terjadi karena itu hanya membuat kamu semakin takut dan tidak akan pernah berani untuk bertindak.

Klien : benar juga ya bu, kalau saya terus-menerus berpikir begitu hanya membuat saya menjadi penakut.

Teknik kognitif dilakukan pada 17 mei 2017, tujuannya agar korban *bullying* berfikir lebih konstruktif. Hasil dari teknik yang digunakan oleh Konselor terhadap klien yaitu timbul kesadaran pada diri klien bahwa tidak ada manfaat yang didapat dari memikirkan hal yang tidak rasional.

1. Teknik perilaku

Dalam teknik perilaku ini MH diberikan tugas untuk mencoba mendekatkan diri pada teman-temannya yang menjadi pelaku *bully* dengan tujuan untuk berteman, bukan untuk menjadi musuh atau saingan bagi para pelaku *bullying*, artinya berdamai walaupun MH tidak mempunyai kesalahan yang sengaja dibuat karena ia hanya menjadi korban dari *bullying* saja. teknik perilaku pada MH dilakukan pada 17-20 mei 2017 sampai MH benar-benar tidak merasa takut.

1. Teknik emotif

Teknik emotif dilakukan pada 22 mei 2017, dalam teknik ini MH diberikan tugas untuk tidak takut dan tetap memberanikan diri dihadapan teman-temannya walaupun teman-temannya terus mengacuhkan MH dan terlihat tidak suka dengan kehadiran MH.

1. MFS
2. *Attending*

*Attending* pada MFS dilakukan pada 23 mei 2017 bertempat diruang guru BK, *attending* berlangsung selama 30 menit. Hasil dari *attending* adalah klien dan konselor mendapat hubungan yang baik.

1. Asesmen

Asesmen dilakukan pada 23 mei 2017, asesmen berlangsung selama 1 jam. Masalah yang di hadapi MFS adalah ia sering disoraki oleh temannya di kelas karena mereka tidak senang dengan keberadaan MFS di kelas tersebut, ia sering diteriaki sehingga membuat MFS kadang tidak nayaman mendengar teriakan tersebut. Awalnya ia merasa tidak percaya diri dan ia tidak bisa bebas bergerak ia merasa ruang gerak di kelas tersebut menjadi sempit.

1. Treatment
2. Teknik kognitif

**Logika :**

Konselor : hanya karena kamu sering dibully di kelas kamu merasa tidak percaya diri lagi? Dan ruang gerakmu menjadi sempit gara-gara kamu tidak disenangi temanmu?

Klien : saya rasa memang begitu bu

**Realisme :**

Konselor : dimana buktinya kalau kamu pantas disoraki dan diteriaki ketika kamu menyampaikan hal yang benar dalam diskusi atau ketika melihat hal yang salah?

Klien : memang tidak ada buktinya sih bu

**Kemanfaatan :**

Konselor : lalu untuk apa kamu berfikir seperti itu, kamu jangan terlalu memikirkan hal yang tidak terlalu penting dengan menghiraukan apa yang temanmu lakukan. Kamu sudah baik karena menyampaikan apa yang seharusnya dilakukan ketika melihat kesalahan.

Klien : baik bu, saya akan mencoba berfiikir positif kembali. Saya juga tidak mau terus-menerus seperti ini karena hanya membuat saya semakin tidak percaya diri saja.

Teknik kognitif dilakukan pada 24 mei 2017, tujuannya agar korban bullying berfikir lebih konstruktif. Hasil dari teknik yang digunakan oleh konselor terhadap klien yaitu timbul kesadaran pada diri klien bahwa tidak ada manfaat yang didapat dari memikirkan hal yang tidak rasional.

1. Teknik perilaku

Dalam teknik perilaku ini Konselor menyarankan agar MFS tetap berprasangka baik dan tetap memperlakukan teman-temannya dengan baik. Teknik ini dilakukan selama hampir satu minggu dari tanggal 22-27 mei 2017, agar sikap dan sifat baik yang sudah dimiliki oleh MFS tidak hilang karena sebenarnya MFS memang orang yang berkepribadian baik hanya saja terkadang ada sesuatu yang menjadi persoalan baginya seperti ketidakpercayaan dirinya tersebut.

1. Teknik emotif

Teknik emotif pada MFS dilakukan pada 29 mei 2017. Dalam teknik ini MFS diminta oleh Konselor untuk tetap percaya diri dengan kepintarannya dan kecerdasannya. Bermain bersama siswa yang lain seperti anak emas jika dikelas.

1. DS
2. Attending

Attending pada DS dilakukan pada 30 mei 2017 bertempat diruang guru BK, attending berlangsung selama 45 menit. Hasil dari attending adalah klien dan konselor mendapat hubungan yang baik.

1. Asesmen

Asesmen dilakukan pada tanggal 31 mei 2017 yang berlangsung selama 1 jam. Masalah yang dihadapi DS adalah ia merasa tidak sempurna karena seringnya di olok-olok tentang penampilan yang berbeda dengan teman-teman lainnya. Karena bullying yang dilakukan teman-temannya DS menjadi tidak percaya diri dengan penampilan yang biasa ia kenakan.

1. Treatment
2. Teknik kognitif

**Logika :**

Konselor : hanya karena kamu berpenampilan beda dengan temanmu yang lain kamu merasa tidak sempurna?

Klien : iya bu saya pikir begitu karena mereka sering mengolok-olok saya.

**Realisme :**

Konselor : apa buktinya kalau kamu tidak sempurna? Kalau kamu tidak sempurna mungkin kamu mempunyai kecacatan. Tapi ini kan tidak ada yang cacat.

Klien : iya bu saya mulai tidak merasa percaya diri setelah banyaknya teman-teman yang meledek saya.

Konselor : tidak semestinya kamu berfikir seperti itu.

**Kemanfaatan :**

Konselor : apa ada manfaatnya kamu berfikir seperti itu? Ingat itu hanya menjadikan beban saja dan tidak membuat mu percaya diri.

Klien : iya bu, selama ini saya merasa terbebani dengan pikiran-pikiran yang seperti itu, seharusnya saya tidak berfikiran seperti itu.

Teknik kognitif dilakukan pada 2 juni 2017, tujuannya agar korban bullying bisa lebih membangun dirinya sendiri. Hasil dari teknik yang digunakan oleh Konselor terhadap klien yaitu timbul kesadaran pada diri klien bahwa tidak ada manfaat yang didapat dari memikirkan hal yang tidak rasional.

1. Teknik perilaku

Konselor menyarankan kepada DS untuk tidak menghiraukan omongan-omongan negatif yang dilontarkan oleh teman-temannya itu, karena itu akan membuatnya tidak pernah percaya diri. DS menjalankan saran tersebut sampai ada perubahan yang cukup baik dalam diri DS.

1. Teknik emotif

Teknik emotif pada DS dilakukan pada 2 juni 2017, dalam teknik ini Konselor menyarankan kepada DS agar sering membiasaakan diri untuk berbaur dengan yang lainnya dan selalu menghiraukan omongan negatif yang sering dilontarkan oleh temannya. Tujuannya agar DS bisa kembali lebih percaya diri dengan penampilannya.

1. **Perubahan Perilaku Setelah Terapi *Rational Emotive Behavior Therapy***

Setelah tiga kali mendapatkan treatment dan motivasi para korban bullying perlahan menunjukkan sikap percaya diri dan tidak malu untuk berkumpul dengan teman-temannya, hal-hal iraisonal yang ada dalam pikiran mereka perlahan bisa ditepis. Dari pengamatan peneliti selama melakukan penelitian, guru BK menggungkapkan beberapa hal yang terjadi terhadap korban bullying setelah menerima treatment. Korban NP yang dijuluki orang aneh sekarang ia tidak terlalu menghiraukan apa yang dikatakan oleh temannya, ia tidak mau menganggap temannya sebagai musuh karena sering menjulukinya dengan sebutan orang aneh. NP lambat laun masuk kedalam suasana kelas dan mulai mau berbaur dengan teman yang lain karena ia sadar ia pun tidak harus hidup sendirian, ia membutuhkan teman agar tidak lagi ada julukan orang aneh karena seringnya ia asik dengan dirinya sendiri.

Responden bernama D mulai bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, ia mulai bisa lancar berbahasa indonesia seperti yang lainnya, ia tidak lagi merasa terkucilkan atau tidak merasa berbeda dengan teman-teman yang lainnya. Ia sadar jika ia terus-menerus berfikiran seperti itu ia akan semakin merasa kalau tidak pantas berada disekolah itu, padahal nyatanya semua sama saja hanya pola pikir D yang salah. Guru BK dan guru-guru yang lain sangat memahami bagaimana D saat itu, oleh karena itu mereka terus memberi dorongan dan penguatan terhadap D agar D tidak merasa frustasi berkepanjangan. Ketika ia akan berangkat ke sekolah, kaka ipar dari responden D selalu menasehati D agar tetap percaya diri dan selalu bersemangat, tidak perlu menghiraukan apa yang dikatakan oleh teman-temannya jika ia *dibully* karena ia hanya ingin menuntut ilmu bukan mencari masalah, hal itu yang selalu kaka iparnya katakan kepada D ketika di wawancarai oleh peneliti sebagai bentuk dorongan untuk memperkuat keyakinan D.

Responden MH yang mengalami *bullying* fisik dari temannya kini ia tidak lagi mendapat perlakuan *bullying* fisik karena guru BK menerapkan sanksi kepada siapa saja yang melakukan *bullying* terhadap siswa maka ia akan di hukum selama 1 minggu. Setelah diberikan *treatment* perubahan pemikiran MH menjadi semakin terarah, awalnya MH berfikir jika ia di*bully* secara fisik karena memang ia pantas mendapat kekerasan semacam itu apapun alasannya. Kini MH menghapus pikiran irasionalnya dan tidak mau memasukkan apa yang diperbuat oleh temannya ke dalam hati, ia membiasakan diri untuk percaya diri dan aktif. Ia meyakinkan diri bahwa yang dilakukan oleh temannya suatu saat akan ada balasannya.

Responden MFS adalah orang yang selalu di*bully* karena temannya menganggap MFS itu orang yang sok pintar, kepercayaan diri MFS menurun ketika ia tidak merasakan kenyamanan sewaktu berada di dalam kelas. Beruntungnya MFS selalu mendapatkan penguatan dan motivasi dari guru BK lantaran MFS orang yang berkepribadian baik, MFS sudah sangat terbiasa dengan sikap teman-temannya yang sering mengejek. Ia pun menikmati suasana kelas yang selalu riuh jika ia mengeluarkan pendapat sewaktu diskusi kelas berjalan. MFS tidak pernah mempermasalahkan hal yang menurut ia sepele dan ia pun tidak pernah marah atapun kesal kepada temannya.

Untuk responden DS yang menerima *bullying* verbal tentang cara berpakaian yang berbeda dari yang lainnya, DS mulai merubah pola pikirnya tentang itu kini ia mulai percaya diri karna ia nyaman dengan penampilan yang seperti itu dan tidak pernah menghiraukan ejekan dari teman-temannya. Jika DS melihat temannya diperlakukan seperti dirinya DS mencoba memberitahu kepada temannya yang di*bully* tersebut untuk tetap percaya diri dan menghiraukan apa yang mereka katakan, sebab ia tidak ingin melihat lagi ada korban *bullying* seperti dirinya. Hal-hal irasional tidak lagi berkumpul dalam pikirannya yang ia pikirkan hanya bagaimana men*support* diri sendiri dan orang lain.

Setelah dilakukan terapi dengan berbagai teknik seperti *attending*, *asesmen*, *treatment* yang digunakan pula memberikan dampak yang positif bagi siswa yang menjadi korban *bullying.* Dari *attending* terjalin hubungan yang baik antara klien dengan konselor yang awalnya klien tidak mau bercerita kini mereka mau bercerita tentang semua yang mereka alamiselama di*bully*, teknik-teknik kognitif, perilaku dan emotif yang diterapkan kepada siswa menjadikan siswa berani untuk menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya tentang diri mereka yang terkena *bullying* dan mau untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik jauh dari bayang-bayang pemikiran yang irasional dan belum tentu hal tersebut benar untuk diyakini.

Adapun cara yang digunakan oleh guru BK dalam menangani permasalahan korban *bullying* adalah sebagai berikut :

1. **Pemberian motivasi**

pemberian motivasi selalu dilakukan oleh guru BK ketika ada siswa yang merasa mempunyai masalah yang kurang bisa diselesaikan sendiri oleh klien, pemberian motivasi ini bertujuan agar siswa tidak menjadi semakin bermasalah. Melatih siswa untuk terus membangkitkan rasa percaya diri walaupun keadaan mereka penuh dengan rasa depresi dan stress karena efek *bullying* yang mereka terima.

Motivasi sangat penting dan besar perannya dalam proses konseling, memotivasi siswa korban *bullying* memang tidak mudah ketika diberikan motivasi korban *bullying* boleh saja langsung menerima dan kembali bersemangat akan tetapi jika tidak terus menerus diberikan motivasi semangat mereka akan menurun kembali.[[4]](#footnote-4)

1. **Konseling kelompok dan bimbingan klasikal**

Tidak hanya pemberian motivasi, guru BK pun memberikan bimbingan klasikal semacam diskusi kelas untuk melatih agar siswa mau berinteraksi lebih dekat dan aktif, semua siswa yang berada di kelas dilibatkan seluruhnya dalam diskusi ini.

Bimbingan klasikal bersifat pencegahan terhadap siswa agar tidak bermasalah, dan menemukan alternatif pengembangan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki. Dalam bimbingan klasikal siswa mendapat penguatan dari guru BK atas perilaku positif yang dilakukannya dan sebagai fasilitas agar siswa dapat mengembangkan potensi, tanggung jawab, hubungan interpersonal, komitmen, motivasi serta pengembangan karir.

Bimbingan klasikal berbeda dengan konseling kelompok, kegiatan bimbingan klasikal mencakup semua siswa dalam kelas sedangkan konseling kelompok hanya siswa yang lebih bersangkutan yaitu siswa korban *bullying*, dimana siswa korban *bullying* diberikan pengarahan dan motivasi oleh guru BK dengan ketentuan kegiatan berlangsung selama 1 jam usai jam pelajaran berakhir dan diadakan setiap satu minggu sekali dan bimbingan klasikal diadakan ketika ada jam mata pelajaran yang kosong.[[5]](#footnote-5)

Guru BK meminta kepada siswa korban *bullying* agar tidak malu untuk mengungkapkan apa yang mereka selama ini rasakan, baik itu rasa malu, kesal, ingin menangis, marah, dan semua emosi yang ada pada siswa ketika konseling berjalan. Tujuan dari adanya konseling kelompok adalah meminimalisi beban yang diderita korban *bullying*, memunculkan alternatif penyelesaian masalah yang lebih variatif, dan membantu menuntaskan persoalan berat yang dialami korban *bullying* tersebut. Ketika korban *bullying* berfikir bahwa hal-hal yang irasional adalah pantas untuk mereka dapatkan, guru BK mencoba menekankan dan menyadarkan bahwa hal yang irasional, cemas dan perasaan tidak percaya diri merupakan sesuatu hal yang tidak baik karena akan berpengaruh pada konsep diri di masa mendatang.

1. Stephen palmer,”Introduction To Counselling and Psychotherapy”,Haris H. Setiadjid, *konseling dan psikoterapi*, (yogyakarta: pustaka pelajar, 2011) P. 513 [↑](#footnote-ref-1)
2. Stephen palmer,”Introduction To Counselling and Psychotherapy”,Haris H. Setiadjid, *konseling dan psikoterapi*, (yogyakarta: pustaka pelajar, 2011) P. 513 [↑](#footnote-ref-2)
3. Stephen palmer,”Introduction To Counselling and Psychotherapy”,Haris H. Setiadjid, *konseling dan psikoterapi*, (yogyakarta: pustaka pelajar, 2011) P. 513 [↑](#footnote-ref-3)
4. Nisa, Guru di SMK Kimia PGRI Serang, wawancara pada 5 juni 2017 [↑](#footnote-ref-4)
5. Nisa, Guru di SMK Kimia PGRI Serang, wawancara pada 5 juni 2017 [↑](#footnote-ref-5)