

individu sebagian yang lainnya. Maka larangan menghina atau *bullying* nasab sebagian yang lain. Akan tetapi masih banyak kasus menghina atau membuli sesama. *Bullying* adalah sikap yang pelanggaran dan menekan, baik didalam bentuk tindakan fisik maupun secara langsung atau melalui kata-kata, baik secara verbal maupun non verbal, berdasarkan data yang saya dapat.

Berdasarkan data kasus *bullying* yang terjadi di Indonesia 84% anak usia 12-17 tahun mengalami kasus *bullying*. Komisi KPAI bidang pendidikan (4/10/2017) Retno Listyarti menerima laporan kasus *bullying* di tahun 2017 sebanyak 967: 117 kasus *bullying*.¹ Pada senin, 23 juli 2018, data bidang pendidikan, kasus anak pelaku kekerasan dan *bullying* yang paling banyak terjadi sebanyak 36 kasus atau 22,4 persen, anak pelaku kekerasan dan *bullying* sebanyak 41 kasus.² Pada tahun 2019 januari sampai april menerima 37 laporan korban *bullying* 12 kasus, ada empat kasus di mana anak jadi pelaku *bullying* terhadap guru.³

Dari data di atas jumlah *bullying* dari tahun ketahun memang semakin menurun namun bukan berarti kasus *bullying* sedikit, karena boleh jadi banyak kasus *bullying* yang tidak tercatat atau tidak dilaporkan, pada faktanya, di kalangan masyarakat masih banyak yang mengalami peristiwa *bullying*. Dari Kasus viral anak di Palembang yang *dibullying* dan dianiaya teman-temanya. Korban berinisial RZ tidak hanya sekali dipukul, korban bahkan terlihat beberapa kali jatuh tersungkur, namun dia tetap dikejar dan

¹ Kumparan. Diakses pada 27 november 2019 pukul 02:47

² Detiknews. Diakses pada 27 november 2019 pukul 02:38

³ Nasional. Temp. Com. Diakses pada 27 november 2019 pukul 02:37

dipukul beberapa orang yang diduga saling kenal dan mengakibatkan korban *bullying* trauma dan cemas⁴. Demikian pula kasus *bullying* yang mengakibatkan siswa SMK Palembang tewas saat MOS akibat pukulan di kepala dengan sembilan bambu yang padat.⁵ Padahal UUD Republik Indonesia Pasal 310 ayat (1) KUHP menegaskan “Barang siapa sengaja menyerang kehormatan atau nama baik seseorang atau menuduhkan sesuatu hal, yang maksudnya terang agar hal ini diketahui umum, diancam sebab melanggar pencemaran nama baik seseorang dengan pidana penjara paling lama sembilan bulan atau denda paling banyak empat ribu lima ratus rupiah”.⁶

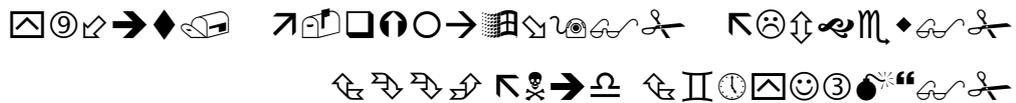
Islam sendiri melarang keras terhadap umat nya yang memiliki perilaku yang sering meremehkan. Dalam Firman Allah SWT Q.S Surat Al- Hujurat ayat: 11



⁴ Detiknews. Diakses pada 26 januari 2020 pukul 11:54

⁵ Liputan 6. Diakses pada 26 januari 2020 pukul 11:55

⁶ Imas Kurnia, *Bullying*, (Yogyakarta, Relasi Inti Media Group: 2017), hlm:69



Artinya: Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan Barangsiapa yang tidak bertobat, Maka mereka Itulah orang-orang yang zalim.

Berdasarkan ayat di atas menjelaskan tentang larangan sesama manusia memanggil sebagian panggilan (gelar) yang dia benci, mencela, dan mengejek atau *membullying* terhadap sesama manusia, boleh jadi yang diejek, dan yang dicela lebih baik dari pada mereka yang mengejek. Karena dampak korban *bullying* di antaranya mengalami gangguan kondisi mental, seperti , kuatir, menyakiti diri sendiri, minder, depresi sulit tidur nyenyak, atau bahkan keinginan mengakhiri hidup. *Bullying* menurut alih Rigby adalah suatu hasrat atau keinginan untuk menyakiti.⁷

Karena *membullying* itu bisa mengakibatkan kecemasan sosial bagi korban *bullying*. Kecemasan sosial yaitu ketakutan akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain, menurut Maramis ciri-ciri kecemasan sosial yaitu keadaan khawatir, gelisa, takut, panik dan tidak tenteram⁸. Menurut Brech kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika berada bersama orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapatkan penilaian atau bahkan evaluasi dari orang lain,

⁷ Selvia Putri, *Jurnal Bimbingan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa* (Semarang, Universitas Negeri, 2017), hlm: 9-10

⁸ Ibid, hlm: 12

tetapi akan merasa baik ketika sendiri.⁹ Karena dampak kecemasan sosial mengakibatkan cenderung menutup diri dan menarik diri dari lingkungan sosial karena tidak tahan terhadap kritikan ketika merasa dirinya tidak nyaman bahwa orang lain akan mengadilinya. Mereka cenderung kekhawatiran yang berkepanjangan terhadap adanya penghinaan pada dirinya dan keadaan yang membuatnya malu pada situasi sosial.¹⁰

Berdasarkan hasil observasi di Bailunggu pada tanggal 4 agustus 2019 pada saat dilakukannya wawancara bahwasannya klien “D” (13 tahun) laki-laki korban *bullying*. Korban sering di *bullying* oleh teman-teman di kelasnya dengan mengejek korban dengan sebutan banci. Masalah yang timbul pada klien “D” akibat dari peristiwa tersebut menyebabkan korban merasa cemas dan khawatir terhadap kritikan dari orang lain sehingga menjauhi dari lingkungan sosial dan sering menyendiri, jarang berkomunikasi dengan teman-temannya sehingga korban tidak ingin sekolah lagi dan jarang sekali keluar rumah. Kasus tersebut tentu berdampak negatif untuk perkembangan anak, korban mengalami kecemasan sosial akibat perilaku *bullying*, korban berfikir bahwa semua orang membencinya dan akan mengejek ia banci sehingga merasa khawatir sering menyendiri, mudah putus asa hingga menarik diri dari lingkungan.

Untuk mengatasi kecemasan sosial pada korban *bullying* peneliti menggunakan teknik REBT, agar mengatasi pikiran yang tidak logis atau

⁹Togiaratua Nainggolan, *Jurnal Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza*, Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi , Sosiokonsepsia 2017), hlm: 163

¹⁰ Elfina Putri Nanda, *Jurnal Gambaran Kecemasan Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale Pada Remaja Akhir Bandung*, (Bandung, Universitas Padjadjaran 2016), Hlm: 2

irasional tentang dirinya sendiri dan lingkungan dirubah lebih logis atau rasional. Terapi ini juga merupakan upaya penyadaran kepada konseli bahwa tidak semua hal negatif yang ada di pikirannya adalah sesuatu yang pasti yang akan terjadi. Dengan 3 teknik REBT yaitu teknik kognitif, afektif, dan behavioristik, untuk mengatasi pemikiran irasional diubah menjadi rasional. Terapi REBT diperkut oleh pendapat Ellis, bahwa terapi ini efektif mengatasi rasa kurang percaya diri, Ellis mengemukakan bahwa keyakinan yang irasional itulah yang mengakibatkan manusia mengalami gangguan emosional, dan sebab itu cara berfikirnya yang irasional dirubah menjadi pemikiran rasional agar membuat korban percaya diri dan mengurangi rasa kecemasan sosial.¹¹ Dengan demikian perlu mendapatkan penyelesaian untuk mengurangi kecemasan sosial korban *bullying*.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka judul penelitian yang dilakukan. **“Teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Korban *Bullying*. (Studi Kasus Pada Klien “D” Di Desa Bailangu Timur)”**

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan beberapa masalah dalam penelitian, sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan sosial klien “D” korban *bullying* di Desa Bailangu Timur ?

¹¹ Bradley T. Eriord, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Konselor*, (Yogyakarta, Pustaka Belajar, 2016), hlm: 29

2. Bagaimana teknik REBT dalam mengurangi kecemasan sosial klien “D” korban *bullying* di Desa Bailangu Timur ?
3. Apa faktor pendukung dan penghambat teknik REBT dalam mengurangi kecemasan sosial klien “D” korban *bullying* di Desa Bailangu Timur ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan sosial klien “D” korban *bullying* di Desa Bailangu Timur.
2. Untuk mengetahui teknik REBT dalam mengurangi kecemasan sosial klien “D” korban *bullying* di Desa Bailangu Timur.
3. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat teknik REBT dalam mengurangi kecemasan sosial klien “D” korban *bullying* di Desa Bailangu Timur.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan teoritis
 - a. Penelitian diharapkan mengasih sumbangan atau tambahan referensi kepada Ilmu bimbingan dan konseling, psikologi, sosial, dan demi
 - b. menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya tentang Teknik REBT dalam mengurangi kecemasan sosial peristiwa *bullying*.
2. Kegunaan praktis
 - a. Konselor, mendapatkan pembelajaran kasus kecemasan sosial pada korban *bullying* melalui teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy*.

- b. Peneliti selanjutnya, penelitian diharapkan dapat dijadikan teoritis dalam menghadapi kasus kecemasan sosial korban *bullying* dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* di sekolah-sekolah.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pembelajaran dan dapat disosialisasikan khususnya kepada masyarakat di Desa Bailangu Timur.

H. Sistematika Penulisan

Skripsi ini terdiri dari 5 (lima) yang masing-masing bab saling berkaitan. Adapun sistematika pembahasan adalah sebagai berikut:

Bab I adalah pendahuluan. Bab ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II adalah Pendahuluan. Bab berisikan tinjauan pustaka, dan kerangka teori.

Bab III adalah metodologi penelitian. Bab ini berisikan tentang pendekatan/metode penelitian, subyek dan obyek penelitian, data dan jenis data, teknik pengumpulan data, lokasi penelitian (penelitian lapangan), dan teknik analisis data.

Bab IV adalah hasil dan pembahasan. Bab ini menguraikan gambaran umum lokasi penelitian, gambaran rendah diri dialami oleh klien "D", faktor-faktor penyebab kecemasan sosial yang dialami oleh klien "D" korban *bullying*, dan menggunakan Teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy* yang dilakukan untuk membantu mengurangi dalam

kecemasan sosial pada klien “D” korban *bullying* di Desa Bailangu Timur Kecamatan Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin.

Bab V adalah penutup. Bab ini berisi uraian tentang kesimpulan yang diambil dari hasil pembahasan penelitian serta saran-saran yang dapat diberikan untuk perbaikan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Prastowo, 2016. *Metode Penelitian Kualitatif (Dalam Perspektif Rancangan Penelitian)*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Andri Priyatna, 2016. *Memahami, Mencega dan Mengatasi Bullying*, (Jakarta: PT.Elex Media Komputindo:
- Agus Heriyanto, 2017 Jurnal, *Penerapan Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Rendah Diri Santriwati*, Surabaya, Paedagogie.
- Ahmad Juntika, 2018, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Abdul Saman, 2017. Jurnal, *Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal*, Makasar, Universitas Negeri.
- Andi Thahir, 2018. *Jurnal Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavior Therapy Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gaja Mada Bandar Lampung*, Lampung, Jurnal Bimbingan Dan Konseling.
- Bradley T. Eriord, 2016. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Konselor*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Dede Misybah Fauziah, 2016. *Bimbingan Konseling REBT Homework Assignment Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar*, Lampung, Islam Negeri Raden Intan.
- Detiknews. Diakses pada 27 november 2019 Pukul 02.38

- Hasyim Asy'ari, 2018. *Jurnal School Bullying Siswa Pada SMP Al- Fajar Ciputat Tangerang Selatan Banten*, Tangerang, jurnal Idaroh.
- Imas Kurnia, 2017. *Bullying*, Yogyakarta, Relasi Inti Media Group.
- Ifdil. 2016. *Jurnal Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*, Padang, Universitas Negeri Padang.
- Elfina Putri Nanda, 2016, *Jurnal Gambaran Kecemasan Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale Pada Remaja Akhir Bandung*, Bandung, Universitas Padjadjaran.
- Esyia Anesty Mashudi, 2016 *Jurnal, Konseling Rasional Emotive Behavior Dengan Teknik Pencitraan Untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah*, Serang, Psikopedagogia Universitas Ahmad Dahlan.
- Esti Aryani Safithry , 2018, *Efektivitas Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Peserta Didik SMA Negeri 2 Palangkarya* Jurnal Universitas Muhamadiyah Palangkaraya, Kalimantan Tengan.
- Mira Mardina, 2018. *Harga Diri Siswa SMP Yang Menjadi Korban Bullying Di Surakarta*, Surakarta, Universitas Muhamadiyah.
- M. Sulton. 2016. *Dampak bully Terhadap Psikologis Santri (Study Kasus terhadap Santri Pondok Persantren Dempo Darul Muttaqian Pagar Alam*, Skripsi Islam Negeri Raden Patah, Palembang.
- Mukholil. 2018. *Jurnal. Kecemasan Dalam Proses Belajar*, Lampung Utara, jurnal Ekspone.

- M. Fatchhurahman. 2017. *jurnal Problematik Pelaksanaan Konseling Individu*, Palangkarya, Bimbingan dan konseling Ar-Rahman.
- Nasional. Temp. Com. Di akses pada 27 november 2019 Pukul 02.37
- Nanang erma gunawan. 2019, *Individual Or Adlerian Phychology*, Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Namora Lumongga Lubis, 2011, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Prakis*, Jakarta, Kencana.
- Raka Yusuf. 2016. *Jurnal. Aflikasi Diagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasit Web Dengan PHP dan MYSQL*, Jakarta, Sistem Invormasi.
- Selvia Futri, 2017. *Jurnal Bimbingan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa*, Semarang, Universitas Negeri.
- Shofiyatus Salmah, 2018. *Rational Emotif Behavior Therapy Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Psikosomatis Di Puskesmas Bungah Gersik*, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Syamsu Yusuf Ln, 2016, *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Triwibowo Probo Sukarno. 2016. *Jurnal. Pengembangan Panduan Pelatihan Creative Problem Solving Untuk Mencegah Bullying di SMP*, Malang, jurnal kajian bimbingan dan konseling.
- Togiaratua Nainggolan, 2017, *Jurnal Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza*, Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi , Sosiokonsepsia.

Vira Afriyanti, 2017 Jurnal, Efektivitas Penerapan Konseling Rasional Emotif Behavior Therapy Untuk Menghilangkan Kecemasan Pada Klien, Bengkulu, Prosiding.

Wahyu Nanda Eka Saputra. 2016. Jurnal. Evaluai Program Konseling Individu Di SMP Laboratorium Negeri Malang Dengan Model Discrepancy, Malang, Bimbingan Dan Konseling STKIP.

Yuni Liscahyati, 2016. Konseling REBT Terhadap Kepercayaan Menarche Pada Remaja, Banten, Sultan Maulana Hasanudin.