


# Analisis Model ABC REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam Memahami Respon Emosional Pelaku Bullying: Sebuah Studi Literatur

Zikry Latupasjana Ersya<sup>1</sup>, Rafli Dwilianto<sup>2</sup>,  
Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi<sup>1,2</sup>  
[zikryersya@gmail.com\\*](mailto:zikryersya@gmail.com)

<p><b>Revised:</b> 2025-11-26</p> <p><b>Published:</b> 2025-11-29</p> <p><b>Keywords:</b> Bullying; Rational Emotive Behavior Therapy; REBT; model ABC; Keyakinan Irasional</p> <p><b>Copyright holder:</b> © Zikry Latupasjana (2025)</p> <p><b>This article is under:</b></p>  <p><b>How to cite:</b> Ersya, Z. L., &amp; Dwilianto, F. (2025). Analisis Model ABC REBT (<i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>) dalam Memahami Respon Emosional Pelaku Bullying: Sebuah Studi Literatur. <i>TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology</i>, 1(2), 67–77. <a href="https://doi.org/10.63203/021837700">https://doi.org/10.63203/021837700</a></p> <p><b>Published by:</b> Asosiasi Asesmen Pendidikan</p> <p><b>E-ISSN:</b> 3109-6190</p>	<p><b>ABSTRACT:</b> Bullying merupakan masalah psikososial yang kompleks dan masih marak terjadi di lingkungan pendidikan maupun sosial. Perilaku ini tidak hanya muncul akibat faktor eksternal, tetapi juga terkait erat dengan keyakinan dan cara berpikir individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku pelaku bullying melalui kerangka <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT), khususnya model ABC yang menekankan hubungan antara peristiwa pemicu, keyakinan, dan konsekuensi emosional maupun perilaku. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui telaah terhadap sembilan artikel ilmiah yang relevan serta buku-buku pendukung. Hasil telaah menunjukkan bahwa peristiwa pemicu bullying umumnya berasal dari ancaman status sosial, konflik keluarga, hingga pengalaman menjadi korban. Keyakinan irasional yang dominan pada pelaku mencakup tuntutan absolut, pola pemikiran mengerikan, toleransi rendah terhadap frustrasi, dan evaluasi global terhadap diri maupun orang lain. Keyakinan tersebut memicu konsekuensi emosional negatif berupa kemarahan, kebencian, kecemasan, atau rasa puas setelah melakukan perundungan, yang pada akhirnya memperkuat perilaku agresif. Analisis ini menegaskan bahwa REBT dapat menjadi kerangka teoretis yang relevan dalam memahami dinamika psikologis pelaku bullying sekaligus menawarkan perspektif untuk intervensi yang lebih efektif.</p> <p><b>Kata Kunci:</b> bullying, Rational Emotive Behavior Therapy, REBT, model ABC, keyakinan irasional</p>
---	---

## PENDAHULUAN

Bullying masih menjadi salah satu persoalan sosial yang cukup mengkhawatirkan, terutama di lingkungan pendidikan. Fenomena ini bukan sekadar perilaku iseng, tetapi sudah mengarah pada tindakan agresif yang berulang, menekan, bahkan merugikan orang lain baik secara fisik maupun psikologis. Pada dasarnya, bullying lahir dari adanya ketimpangan relasi kekuasaan, di mana pelaku merasa lebih kuat dibandingkan pihak lain yang dianggap lemah (Herawati et al., 2023). Dikutip dari *goodstats.id* JPPI mencatat lonjakan kekerasan di sekolah yang sangat tajam, dari 91 kasus pada 2020 menjadi 573 kasus pada 2024, dengan sekitar sepertiganya merupakan perundungan. KPAI juga melaporkan tingginya pengaduan terkait bullying, di mana pada 2023 terdapat 3.800 kasus dan hampir separuh terjadi di lingkungan sekolah serta pesantren. Kondisi ini menjadikan bullying sebagai bentuk konflik yang terus berulang dan sulit terputus. Jika ditinjau lebih jauh, penyebab munculnya perilaku bullying tidak bisa dilepaskan dari faktor yang saling berkaitan. Bullying sendiri hadir dalam berbagai bentuk mulai dari ucapan yang merendahkan, pengucilan secara sosial, hingga kekerasan fisik yang nyata (Nofran Purba et al., 2024). Setiap bentuk membawa dampak serius, bukan hanya bagi korban, tetapi juga bagi pelaku yang terbiasa melampiaskan emosi melalui agresi. Hal ini menjadikan bullying sebagai persoalan psikososial yang kompleks dan perlu ditangani secara menyeluruh.

Dalam ranah psikologi, salah satu pendekatan yang relevan untuk memahami perilaku pelaku bullying adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Terapi ini menekankan bahwa perilaku bermasalah sering kali berakar pada keyakinan irasional (Dryden & Neenan, 2020). Misalnya, pelaku bisa saja meyakini bahwa dirinya harus selalu dominan, atau bahwa kelemahan

adalah hal yang memalukan sehingga perlu ditutupi dengan agresi. Keyakinan irasional seperti ini dapat melahirkan emosi tidak sehat, seperti marah berlebihan, frustrasi, atau kebencian, yang pada akhirnya memicu tindakan bullying. Dengan menggunakan perspektif REBT, perilaku bullying dapat dianalisis melalui hubungan antara peristiwa pemicu, keyakinan individu, serta konsekuensi emosional dan perilaku yang muncul. Pendekatan ini membuka ruang untuk melihat bahwa perilaku bullying tidak hanya dipengaruhi oleh situasi luar, tetapi juga oleh cara berpikir pelaku dalam menafsirkan pengalaman yang dialami. Oleh karena itu, studi literatur mengenai bullying dengan kerangka REBT diharapkan dapat memberi pemahaman yang lebih mendalam sekaligus menawarkan alternatif strategi intervensi yang lebih efektif.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur atau *literature review* dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Fokus dari penelitian ini adalah untuk melakukan analisis mendalam terhadap konsep Model ABC dari teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam konteks memahami respons emosional yang muncul pada individu yang melakukan perundungan (*bullying*). Proses pengumpulan data dilakukan dengan menelaah dan mengidentifikasi sumber-sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah dengan menghimpun 9 artikel yang terbit dalam rentang waktu enam tahun terakhir, yakni 2020–2025 melalui telaah menggunakan pendekatan SLR yang diperoleh dari basis data jurnal daring dan sumber-sumber lain yang kredibel. Selain itu, digunakan pula buku-buku teks yang relevan sebagai data sekunder untuk memperkuat analisis teoretis. Seluruh data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan cara mengidentifikasi, mengklasifikasikan, dan menginterpretasi informasi untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana keyakinan irasional (*irrational beliefs*) memengaruhi konsekuensi emosional dan perilaku pada pelaku perundungan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Bullying

Fenomena bullying seringkali menjadi konflik yang tak berkesudahan. Fenomena ini menggambarkan adanya sebuah perilaku semena-mena dan diskriminasi yang dilakukan oleh sekelompok orang terhadap seseorang yang dianggap lemah. Bullying menurut *American Psychological Association* (2013) dalam (Kusuma, 2025) didefinisikan sebagai perilaku penyerangan yang terjadi antara seseorang dengan orang lain secara berulang dan menyebabkan cedera. Lebih lanjut bahwa bullying merupakan masalah psikososial di mana terjadi sebuah tindak pemaksaan secara psikologis maupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang dianggap lebih lemah (Herawati et al., 2023). Pelaku bullying biasanya berasal dari seseorang dalam kelompok yang merasa bahwa dirinya memiliki otoritas dan kekuatan untuk bertindak semena-mena kepada orang yang lebih lemah (Herawati et al., 2023).

Bullying yang terjadi biasanya dipicu oleh beberapa faktor baik individu, keluarga, lingkungan sekolah maupun pengaruh teman sebaya. Faktor individu meliputi perbedaan fisik, kepribadian, keyakinan yang tertanam, dan kondisi disabilitas atau kelemahan fisik (Damri et al., 2020; Jumra et al., 2025; Solihatun, S et al., 20225). Dari sisi keluarga, pola asuh yang kurang baik, seringkali anak menyaksikan kekerasan di rumah, serta kurangnya perhatian orang tua dapat meningkatkan risiko anak menjadi pelaku atau korban bullying (Kolesov & Ermilova, 2025; Nofran Purba et al., 2024). Lingkungan sekolah yang kurang pengawasan, tidak adanya intervensi dari guru, serta iklim sekolah yang tidak kondusif juga menjadi pemicu utama terjadinya bullying (Nofran Purba et al., 2024).

Selain itu, pengaruh teman sebaya seperti adanya kelompok yang suka mengejek atau menindas, serta tekanan sosial dari kelompok tertentu, turut memperbesar kemungkinan terjadinya bullying (Jumra et al., 2025). Secara terpisah, Guimaires (2024) menjelaskan bahwa bullying dipengaruhi beberapa faktor antara lain:

1. Keinginan untuk mendapatkan pengakuan atau persetujuan dari kelompok serta dorongan untuk mencapai kesuksesan pribadi dapat memengaruhi praktik *bullying*.
2. Perlakuan yang diterima siswa di lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor yang dapat berkontribusi pada praktik *bullying*. Siswa yang tidak merasa diterima di sekolah lebih rentan terhadap bullying.
3. Kurangnya kesadaran dan sikap permisif dari pendidik terhadap *bullying*, yang sering dianggap sebagai lelucon biasa, membuat sekolah menjadi lingkungan yang rentan terhadap muncul dan bertahannya praktik *bullying*.
4. Kekerasan yang dialami atau disaksikan di lingkungan keluarga, baik secara fisik maupun psikologis, dapat memengaruhi praktik *bullying*. Secara spesifik, kekerasan fisik yang dilakukan oleh ibu dan antar saudara kandung dapat mendorong perilaku agresif.
5. Kualitas interaksi keluarga yang baik, yang ditandai dengan adanya aturan dan pengawasan, merupakan faktor pelindung terhadap bullying. Sebaliknya, hukuman fisik dan komunikasi negatif berkontribusi terhadap efek sebaliknya.
6. Kurangnya pengawasan dari orang tua bersifat permisif terhadap agresi karena tidak ada batasan atau pedoman untuk menghindarinya (Guimarães, 2024)

Bullying seringkali dikaitkan dengan tindakan kekerasan fisik, namun pada faktanya tindakan bullying terbagi menjadi beberapa jenis, antara lain:

1. Menggodha (bullying verbal). Ini merupakan jenis bullying yang berbahaya, korban mendapatkan godaan berupa kalimat-kalimat yang tidak enak didengar terkait panggilan, penampilan, seksualitas dan lain-lain. Biasanya bullying verbal melalui godaan ini dilontarkan kepada melalui cara yang menyakitkan seperti panggilan yang buruk/ejekan, kalimat yang melecehkan, hinaan dan ancaman (Haru, 2022). Bullying ini biasanya bersifat tahan lama dan membekas pada korban dalam waktu yang cukup lama (Karyanti & Aminudin, 2019)
2. Pengucilan. Merupakan jenis pengucilan di mana korban disisihkan secara sosial. Terjadinya manipulasi sosial yang secara terbuka tidak membiarkan korban bergaul ke dalam suatu kelompok (Karyanti & Aminudin, 2019)
3. Fisik. Bullying fisik melibatkan penyerangan ke pada seseorang yang lebih lemah. Tindakan bullying fisik dapat berupa memukul, menendang, meludah dan tindakan kekerasan fisik lainnya (Emilda, 2022; Karyanti & Aminudin, 2019)

### ***Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)***

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan sebuah terapi perilaku rasional emotif yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1995 sebagai pengembangan dari pendekatan behavioral. Pendekatan ini merupakan pendekatan behavior-kognitif yang memberikan penekanan adanya keterkaitan antara perasaan, pikiran dan perilaku. REBT berfokus pada tingkah laku seseorang dan memberikan penekanan bahwa penyebab tingkah laku bermasalah seseorang adalah dikarenakan adanya pemikiran yang irasional (Suranata et al., 2024). Selain itu, REBT juga berfokus pada membantu individu mengenali dan mengubah keyakinan irasional yang mendasari masalah

emosional dan perilaku mereka, dengan menggunakan model ABC yakni *Activating event* (peristiwa pemicu), *Belief* (keyakinan), dan *Consequence* (konsekuensi emosional/perilaku) (David, 2015; Ellis, 1962). Keyakinan rasional menghasilkan emosi dan perilaku yang adaptif, sedangkan keyakinan irasional memicu emosi dan perilaku disfungsi (David, 2015). REBT menekankan pentingnya penerimaan diri tanpa syarat, penerimaan orang lain, dan penerimaan hidup, serta mendorong klien untuk berpikir lebih logis dan realistis. Terapi ini telah terbukti efektif dalam mengurangi keyakinan irasional dan meningkatkan kesehatan mental, seperti menurunkan depresi dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi (David et al., 2018; King et al., 2024).

Asumsi dasar yang dikembangkan oleh Ellis dalam REBT-nya sebagai berikut:

1. Pikiran, emosi, dan perilaku manusia tidak berdiri sendiri, tetapi saling terhubung dan saling memengaruhi.
2. Faktor biologis maupun lingkungan dapat menjadi penyebab munculnya gangguan emosional.
3. Individu dipengaruhi oleh orang lain serta kondisi lingkungannya, dan sebaliknya ia juga memengaruhi orang-orang di sekitarnya.
4. Seseorang bisa melukai dirinya sendiri baik melalui cara berpikir, perasaan, maupun tindakan yang ia lakukan.
5. Saat menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan, orang cenderung membentuk keyakinan yang irasional mengenai situasi tersebut.
6. Mayoritas manusia memiliki kecenderungan kuat untuk menciptakan sekaligus mempertahankan gangguan emosional yang dialaminya (Ellis, 1962)

### **Model ABC Dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REBT)**

Dalam memandang kepribadian seorang individu, Ellis dalam pendekatan REBT-nya mendasarkan pendekatan ini pada teori ABC. Dalam model ini, REBT memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir dan perasaan yang memiliki kaitannya dalam sistem psikis seseorang (Ulfiah, 2020). Perubahan perilaku dalam pendekatan ini dipandang sebagai gabungan dari 3 elemen, yang biasa dikenal sebagai model ABC. Tiga model tersebut antara lain *Activating event* (peristiwa pemicu), *Belief* (keyakinan), dan *Consequence* (konsekuensi emosional/perilaku). Model ABC adalah inti dari Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), sebuah pendekatan terapi kognitif-perilaku yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Model ini menjelaskan bahwa reaksi emosional dan perilaku seseorang tidak langsung disebabkan oleh peristiwa (*A/Activating Event*), melainkan oleh keyakinan (*B/Belief*) yang dimiliki individu terhadap peristiwa tersebut, yang kemudian menghasilkan konsekuensi emosional dan perilaku (*C/Consequence*) (Bennett & Turner, 2018; Matweychuk & Dryden, 2017). Lebih jelas, model tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Activating event* (peristiwa pemicu). *Activating event* atau yang dikenal dengan A, merupakan peristiwa pemicu keyakinan, hal ini bisa berupa kejadian yang terjadi secara internal maupun eksternal (misalnya, gagal dalam ujian, ditolak oleh pasangan) atau internal (misalnya, ingatan, sensasi fisik), atau mengacu pada masa lalu, masa sekarang atau masa mendatang (Dobson & Dozois, 2021).
2. *Belief* (keyakinan). Merupakan suatu keyakinan/interpretasi seorang individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan dibedakan menjadi dua tipe yakni rasional dan irasional. Keyakinan pada diri individu dapat mempengaruhi pikiran dan tindakan yang dilakukannya. Keyakinan bersifat fleksibel dan logis, keyakinan irasional bersifat tidak realistis, kaku dan seringkali didasarkan

pada *absolutism musts* (keharusan mutlak) misalnya, "Saya *harus* lulus ujian ini, dan jika tidak, itu adalah bencana!". Keyakinan irasional inilah yang dianggap sebagai penyebab utama gangguan emosional dan perilaku yang merusak diri sendiri. Sementara keyakinan rasional adalah kebalikan dari keyakinan irasional, yakni keyakinan seorang individu yang bersifat logis, realistis dan fleksibel misalnya, "Saya *ingin* lulus ujian, tetapi tidak ada hukum alam yang mengatakan saya *harus* lulus". Keyakinan rasional mengarah pada emosi negatif yang sehat dan perilaku yang konstruktif. (Dobson & Dozois, 2021).

3. *Consequence* (konsekuensi). Ini adalah hasil dari keyakinan kita di 'B' tentang peristiwa di 'A'. 'C' mencakup emosi yang kita rasakan dan perilaku yang kita tunjukkan. REBT secara khusus membedakan antara konsekuensi yang sehat dan tidak sehat. Konsekuensi sehat dihasilkan dari keyakinan rasional. Ini termasuk emosi negatif yang sehat seperti kesedihan, kekecewaan, atau penyesalan, yang memotivasi kita untuk bertindak secara konstruktif. Sementara konsekuensi tidak sehat dihasilkan dari keyakinan irasional. Ini termasuk emosi negatif yang tidak sehat seperti depresi, kecemasan yang melumpuhkan, kemarahan yang merusak, atau rasa bersalah yang berlebihan, yang sering kali menghambat penyelesaian masalah (Dobson & Dozois, 2021)

Secara ringkas, model ini menunjukkan bahwa A tidak menyebabkan C, B-lah yang menyebabkan C. Dengan mengubah keyakinan irasional di B menjadi keyakinan rasional, individu dapat secara signifikan mengubah konsekuensi emosional dan perilaku mereka di C, bahkan ketika Peristiwa Pemicu di A tidak dapat diubah. Contohnya, seseorang gagal dalam ujian (A). Jika ia memiliki keyakinan irasional seperti "Saya harus selalu berhasil, jika gagal berarti saya bodoh dan tidak berharga" (B), maka ia akan merasa sangat sedih, putus asa, atau bahkan marah pada diri sendiri (C). Sebaliknya, jika keyakinannya rasional seperti "Saya memang gagal kali ini, tapi saya masih bisa belajar dan memperbaiki diri" (B), maka konsekuensinya adalah perasaan kecewa yang wajar namun tetap termotivasi untuk mencoba lagi (C) (Hidayatullah et al., 2024; Nielsen et al., 2023)

**Analisis Respon Emosional Pelaku Bullying Dalam Model Rebt**

Penelitian ini dilaksanakan dengan menghimpun 9 artikel yang terbit dalam rentang waktu enam tahun terakhir, yakni 2020–2025. Melalui telaah menggunakan pendekatan SLR, diperoleh data serta analisis sebagai berikut:

Judul Artikel	Fokus Studi	Temuan Utama tentang Pelaku Bullying	Sitasi
Analysis of the Profile of Bullying Perpetrators	Profil pelaku bullying di pendidikan	Pelaku cenderung memiliki empati rendah, masalah emosi (marah, kepuasan setelah membully), dipengaruhi lingkungan keluarga dan sekolah	(Anggraeni & Yoenanto, 2025)
Is the Victimization-Perpetration Association for School Bullying a Cycle of Bias?	Hubungan pelaku dan korban bullying berbasis bias	Pelaku bullying bias sering juga menjadi korban bullying bias, terutama pada perempuan dan siswa dengan kesulitan ekonomi	(Kurpiel, 2025)
The making and breaking of workplace bullying perpetration	Pelaku bullying di tempat kerja	Pelaku sering memiliki kepribadian tidak diinginkan, lingkungan kerja penuh konflik, dan kadang juga korban bullying	(Özer & Escartín, 2023)

Heterogeneity of adolescent bullying perpetrators	Subtipe pelaku bullying remaja	Ada beberapa tipe pelaku: populer-disukai, populer-ditolak, dan bully-victim; status sosial memengaruhi perilaku	(Turunen et al., 2024)
Why does decreased likeability not deter adolescent bullying perpetrators?	Motivasi pelaku bullying remaja	Pelaku lebih mementingkan popularitas daripada disukai, dan merasa tidak punya "likeability" untuk hilang	(Garandean & Lansu, 2019)
Self-ratings and peer-ratings of bullying perpetrators	Subgrup pelaku bullying berdasarkan persepsi diri dan teman	Ada perbedaan faktor intrapersonal (sikap, depresi) dan interpersonal (popularitas, penolakan) antar subgrup pelaku	(Yun & Espelage, 2024)
The Profile of Bullying Perpetrators and Victims and Associated Factors among High School Learners	Profil pelaku dan korban bullying di sekolah menengah	Pelaku terkait dengan gejala kecemasan, penggunaan alkohol di rumah, dan lingkungan keluarga	(Shiba & Mokwena, 2023)
Factors Associated With Bullying Victimization and Bullying Perpetration in Children and Adolescents With ADHD	Faktor pelaku bullying pada anak ADHD	Pelaku lebih sering laki-laki, kurang terlibat di sekolah, dan punya masalah regulasi emosi	(Cuba Bustinza et al., 2022)
Latent profiles of bullying perpetration and victimization: Gender differences and family variables	Profil pelaku bullying dan peran keluarga	Konflik saudara dan pengabaian orang tua meningkatkan risiko menjadi pelaku, dengan perbedaan gender	(Zhou et al., 2024)

Berdasarkan tinjauan literatur, beberapa temuan utama mengenai pelaku bullying dapat dipetakan ke dalam model ABC REBT sebagai berikut:

#### 1. A (*Activating Event* - Peristiwa Pemicu)

Peristiwa yang dapat memicu munculnya keyakinan irasional pada pelaku bullying sangat beragam. Salah satunya adalah persepsi ancaman terhadap status sosial, di mana pelaku merasa popularitas atau posisinya terancam oleh kehadiran maupun tindakan orang lain. Selain itu, perasaan inferioritas juga berperan, ketika pelaku merasa rendah diri atau kurang mampu sehingga berusaha mengompensasi dengan mendominasi orang lain. Interaksi sosial yang ditafsirkan secara negatif, seperti menganggap perilaku orang lain sebagai bentuk penghinaan, penolakan, atau provokasi, juga dapat memicu tindakan agresif. Tidak jarang, konflik di lingkungan keluarga atau sekolah, misalnya pertengkaran dengan saudara atau pengabaian dari orang tua, menjadi faktor yang mendorong munculnya perilaku agresi di luar rumah (Zhou et al., 2024). Bahkan, pengalaman sebagai korban bullying sendiri dapat menimbulkan dorongan untuk membalas atau melampiaskan emosi kepada individu lain yang dianggap lebih lemah.

## 2. B (*Beliefs* - Keyakinan Irasional)

Pelaku bullying umumnya memiliki sejumlah keyakinan irasional yang mendorong munculnya respons emosional negatif. Salah satunya adalah tuntutan absolut (*demandingness*), misalnya keyakinan bahwa mereka harus menjadi yang paling populer dan dihormati, atau bahwa orang lain selalu wajib memperlakukan mereka secara adil serta penuh penghargaan. Keyakinan ini sering berkaitan dengan dorongan untuk menjaga status dan pengakuan sosial, bahkan dengan cara melakukan perundungan. Selain itu, terdapat pula pola pemikiran mengerikan (*awfulizing*), seperti anggapan bahwa tidak populer atau terlihat lemah adalah sesuatu yang sangat buruk dan tidak dapat diterima, sehingga agresi digunakan sebagai sarana mempertahankan dominasi.

Aspek lain adalah toleransi rendah terhadap frustrasi (*low frustration tolerance*), di mana pelaku merasa tidak mampu menahan diri ketika menghadapi ketidaksetujuan atau perlakuan yang dianggap tidak menghormati mereka. Hal ini menunjukkan adanya kesulitan dalam regulasi emosi, khususnya dalam mengelola amarah dan frustrasi (Cuba Bustinza et al., 2022). Lebih jauh lagi, terdapat penilaian global terhadap diri sendiri dan orang lain (*global evaluation of self and others*). Contohnya, pelaku meyakini bahwa jika tidak dominan, maka dirinya adalah seorang yang gagal. Mereka juga kerap merasionalisasi perilaku perundungan dengan menyalahkan korban, misalnya menganggap korban pantas mendapatkannya karena dianggap lemah atau berbeda. Keyakinan semacam ini menegaskan adanya kecenderungan inferioritas sekaligus kurangnya empati yang kuat pada pelaku bullying.

## 3. C (*Consequences* - Konsekuensi Emosional dan Perilaku)

Keyakinan irasional yang dimiliki pelaku bullying menimbulkan berbagai konsekuensi emosional maupun perilaku yang bersifat maladaptif. Dari sisi emosional, pelaku kerap mengalami emosi tidak sehat, seperti kemarahan, kebencian, dan rasa tidak sabar sebelum melakukan tindakan bullying. Selain itu, beberapa penelitian juga menemukan adanya keterkaitan antara perilaku bullying dengan gejala kecemasan, terutama pada individu yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kurang mendukung. Di sisi lain, sebagian pelaku dapat mengalami perasaan bersalah dan penyesalan setelah melakukan perundungan, yang ditandai dengan munculnya kesedihan, penyesalan, hingga tekanan emosional.

Namun demikian, terdapat pula emosi yang dianggap positif oleh pelaku, yakni rasa senang dan puas setelah melakukan bullying. Kepuasan ini muncul karena mereka merasa berhasil menunjukkan kekuasaan atau melepaskan tekanan emosional. Sayangnya, pengalaman kepuasan tersebut justru berfungsi sebagai penguatan (*reinforcement*) yang mendorong mereka untuk mengulangi perilaku serupa. Dari sisi perilaku, konsekuensi yang paling nyata adalah munculnya tindakan bullying, baik dalam bentuk agresi fisik, verbal, maupun relasional. Perilaku ini menjadi sarana untuk mengekspresikan kemarahan, memperoleh dominasi, sekaligus mencapai kepuasan pribadi. Selain itu, pelaku juga sering menunjukkan sikap defensif dan rasionalisasi, misalnya dengan menyalahkan korban atau menganggap perbuatannya hanya sebatas candaan. Rasionalisasi ini berfungsi untuk meredakan disonansi kognitif yang mereka alami setelah melakukan bullying.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bullying merupakan masalah psikososial kompleks yang dipengaruhi oleh faktor individu, keluarga, lingkungan sekolah, hingga tekanan kelompok sebaya. Pelaku bullying biasanya termotivasi oleh kebutuhan untuk mempertahankan status sosial, memperoleh pengakuan, atau melampiaskan konflik internal maupun eksternal.

Dalam perspektif Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), perilaku bullying dapat dipahami melalui model ABC. Peristiwa pemicu (A), seperti ancaman terhadap status sosial atau pengalaman penolakan, memunculkan keyakinan irasional (B) berupa tuntutan absolut, pemikiran mengerikan, rendahnya toleransi frustrasi, dan penilaian global negatif. Keyakinan ini kemudian menghasilkan konsekuensi (C) berupa emosi tidak sehat seperti kemarahan, kebencian, atau kecemasan, serta perilaku agresif dalam bentuk bullying fisik, verbal, maupun relasional. Meskipun sebagian pelaku merasakan penyesalan, tidak sedikit pula yang mengalami kepuasan setelah melakukan bullying, yang justru memperkuat perilaku tersebut. Oleh karena itu, upaya intervensi perlu diarahkan pada restrukturisasi keyakinan irasional dan pengembangan emosi sehat agar perilaku maladaptif dapat diminimalisasi.

Implikasi praktis dari temuan ini menegaskan bahwa penerapan REBT tidak hanya relevan dalam konteks konseling individual, tetapi juga dapat diintegrasikan ke dalam program sekolah melalui intervensi konseling preventif, edukasi literasi emosi, pelatihan regulasi diri, serta penguatan pendidikan karakter. Selain itu, hasil kajian ini dapat menjadi dasar bagi penyusunan modul pencegahan bullying yang sistematis, pelatihan guru dalam mengidentifikasi pola pikir irasional peserta didik, serta pengembangan kebijakan sekolah yang mendukung budaya interpersonal yang sehat. Dengan demikian, pendekatan REBT tidak hanya membantu memahami dinamika psikologis pelaku bullying, tetapi juga menawarkan strategi intervensi yang aplikatif di lingkungan pendidikan.

## ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik. Artikel ini tidak akan dapat disusun tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada para peneliti terdahulu yang hasil karyanya menjadi rujukan utama dalam studi literatur ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan rekan sejawat, serta pihak-pihak lain yang telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi dalam proses penulisan artikel ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan karya ilmiah di masa yang akan datang. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami fenomena bullying serta relevansinya dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

## REFERENCES

- Anggraeni, C. W., & Yoenanto, N. H. (2025). Analysis of the Profile of Bullying Perpetrators. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 14(2), 159–165. <https://doi.org/10.30872/PSIKOSTUDIA.V14I2.15625>
- Bennett, R., & Turner, M. (2018). The theory and practice of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Rational Emotive Behavior Therapy in Sport and Exercise*, 4–19. <https://doi.org/10.4324/9781315541808-2>



- Cuba Bustanza, C., Adams, R. E., Claussen, A. H., Vitucci, D., Danielson, M. L., Holbrook, J. R., Charania, S. N., Yamamoto, K., Nidey, N., & Froehlich, T. E. (2022). Factors Associated With Bullying Victimization and Bullying Perpetration in Children and Adolescents With ADHD: 2016 to 2017 National Survey of Children's Health. *Journal of Attention Disorders*, 26(12), 1535–1548. <https://doi.org/10.1177/10870547221085502>
- Damri, D., Engkizar, E., Syafril, S., Asril, Z., K, M., Rahawarin, Y., Tulum, L. M., Asrida, A., & Amnda, V. (2020). FACTORS AND SOLUTIONS OF STUDENTS' BULLYING BEHAVIOR. *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah*, 5(2), 115–126. <https://doi.org/10.34125/KP.V5I2.517>
- David, D. (2015). Rational Emotive Behavior Therapy (<sc>REBT</sc>). *The Encyclopedia of Clinical Psychology*, 1–8. <https://doi.org/10.1002/9781118625392.WBECPO77>
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A.. (2021). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. 526. <https://books.google.com/books/about/Handbook of Cognitive Behavioral Therapi.html?hl=id&id=GJ6TEAAAQBAJ>
- Dryden, W., & Neenan, M. (2020). *Rational Emotive Behaviour Therapy*. <https://doi.org/10.4324/9781003132493>
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Carol Pub. Group. <http://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx>
- Emilda, E. (2022). Bullying di Pesantren: Jenis, Bentuk, Faktor, dan Upaya Pencegahannya. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 5(2), 198–207. <https://doi.org/10.32923/KJMP.V5I2.2751>
- Garandeau, C. F., & Lansu, T. A. M. (2019). Why does decreased likeability not deter adolescent bullying perpetrators? *Aggressive Behavior*, 45(3), 348–359. <https://doi.org/10.1002/AB.21824>
- Guimarães, V. M. V. (2024). TRIGGERING FACTORS FOR BULLYING IN THE SCHOOL CONTEXT. *International Journal of Health Science*, 4(49), 2–11. <https://doi.org/10.22533/AT.ED.1594492431051>
- Haru, E. (2022). PERILAKU BULLYING DI KALANGAN PELAJAR. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 11(2). <https://doi.org/10.60130/JA.V11I2.111>
- Herawati, N., Dewi, R. K., Fauziyyah, A. N., Prameswari, A. G., Alam, A. A., Lisany, F., Umam, Ah. K., & Yahya, I. (2023). *PEMBERDAYAAN PSIKOLOGIS REMAJA (MENCEGAH DAN MENGATASI PERUNDUNGAN)*. Adab. [https://books.google.co.id/books?id=24XeEAAAQBAJ&newbks=1&newbks\\_redir=0&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=24XeEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false)
- Hidayatullah, H. T., Setiyowati, A. J., Simon, I. M., Indriyati, R., & Mattingly, M. T. (2024). Psychological Dynamics among Adolescents with Self-Harm Behavior Based on Rational Emotive Behavior Therapy. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 122–137. <https://doi.org/10.17977/UM001V9I22024P122-137>
- Jumra, Mukhawas Rasyid, Andi Baharuddin, & Arifullah. (2025). The Dynamics of Bullying in Schools: Causes, Impacts, and Prevention Strategies. *Journal of Indonesian Scholars for Social Research*, 5(1), 83–91. <https://doi.org/10.59065/JISSR.V5I1.176>
- Karyanti, & Aminudin. (2019). *Cyberbullying & Bodyshiming* (N. Nglimun, Ed.). Penerbit K-Media.
- King, A. M., Plateau, C. R., Turner, M. J., Young, P., & Barker, J. B. (2024). A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *PLoS ONE*, 19(7 July). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0306835>

- Kolesov, V. I., & Ermilova, M. V. (2025). THE CAUSES OF BULLYING IN ELEMENTARY SCHOOL. *Scientific Review: Theory and Practice*, 15(1), 108–119. <https://doi.org/10.35679/2226-0226-2025-15-1-108-119>
- Kurpiel, A. (2025). Is the Victimization-Perpetration Association for School Bullying a Cycle of Bias? *Journal of Interpersonal Violence*. <https://doi.org/10.1177/08862605251315778>
- Kusuma, P. J. (2025). *Psikodrama: Memupuk Rasa Empati pada Saksi Mata Perundungan*. Detak Pustaka. [https://books.google.co.id/books?id=UvtUEQAAQBAJ&pg=PA6&dq=perundungan&hl=id&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjszrvfz\\_uPAxVIS2cHHSGjH-0Q6AF6BAglEAM#v=onepage&q=perundungan&f=false](https://books.google.co.id/books?id=UvtUEQAAQBAJ&pg=PA6&dq=perundungan&hl=id&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjszrvfz_uPAxVIS2cHHSGjH-0Q6AF6BAglEAM#v=onepage&q=perundungan&f=false)
- Matweychuk, W. J., & Dryden, W. (2017). Rational Emotive Behaviour Therapy: A Newcomer's Guide. *Rational Emotive Behaviour Therapy: A Newcomer's Guide*, 1–70. <https://doi.org/10.4324/9781315165059/RATIONAL-EMOTIVE-BEHAVIOUR-THERAPY-WALTER-MATWEYCHUK-WINDY-DRYDEN/RIGHTS-AND-PERMISSIONS>
- Nielsen, S. L., Brodrick, B. T., & Abegg, D. D. B. (2023). REBT with Members of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41, 902–931. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00524-z>
- Nofran Purba, Anys Manik, Nikmal Harahap, & Raja Natser. (2024). Maraknya Bullying Yang Terjadi Di Sekolah Dasar. *Jurnal Motivasi Pendidikan Dan Bahasa*, 2(2), 107–118. <https://doi.org/10.59581/JMPB-WIDYAKARYA.V2I2.3402>
- Özer, G., & Escartín, J. (2023). The making and breaking of workplace bullying perpetration: A systematic review on the antecedents, moderators, mediators, outcomes of perpetration and suggestions for organizations. *Aggression and Violent Behavior*, 69, 101823. <https://doi.org/10.1016/J.AVB.2023.101823>
- Shiba, D., & Mokwena, K. E. (2023). The Profile of Bullying Perpetrators and Victims and Associated Factors among High School Learners in Tshwane District, South Africa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6). <https://doi.org/10.3390/IJERPH20064916>
- Sundari, U. Y., Panudju, A. T., & Nugraha, A. W. (2024). *Metodologi Penelitian*. Gita Lentera. [https://books.google.com/books/about/Metodologi\\_Penelitian.html?hl=id&id=e4nxEAAQBAJ](https://books.google.com/books/about/Metodologi_Penelitian.html?hl=id&id=e4nxEAAQBAJ)
- Suranata, K., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2024). *Buku Ajar Teori dan Model Konseling*. 52. <https://books.google.co.id/books?id=o0A9EQAAQBAJ>
- Solihatun, S., Fijriani, F., Rahmat, C. P., & Ibrahim, F. (2025). PKM Pencegahan Bullying di Mulai Dari Rumah: Strategi Untuk Orangtua Siswa Di MIN Al-Azhar Asy-Syarif Indonesia. *ABDIMASIA (Jurnal Pengabdian Masyarakat, Ilmu, dan Aksi)*, 1(1), 21-29.
- Turunen, T., Malamut, S. T., Yanagida, T., & Salmivalli, C. (2024). Heterogeneity of adolescent bullying perpetrators: Subtypes based on victimization and peer status. *Journal of Research on Adolescence: The Official Journal of the Society for Research on Adolescence*, 34(3), 1018–1034. <https://doi.org/10.1111/JORA.12986>
- Ulfiah. (2020). Psikologi Konseling. In *Raja Garfindo Persada*. Kencana.
- Yun, H. Y., & Espelage, D. (2024). Self-ratings and peer-ratings of bullying perpetrators: Intrapersonal and interpersonal factors that differentiate bully subgroups. *Journal of School Psychology*, 106, 101358. <https://doi.org/10.1016/J.JSP.2024.101358>

Zhou, Y., Li, J., Li, J., Wang, Y., & Li, X. (2024). Latent profiles of bullying perpetration and victimization: Gender differences and family variables. *Child Abuse & Neglect*, 149, 106682. <https://doi.org/10.1016/J.CHIABU.2024.106682>