

## ARTIKEL

### ***RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT ) UNTUK MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA SANTRI KORBAN *BULLYING****

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi  
Untuk Memenuhi Salah satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh:  
**ABDUL JALIL**  
NIM: 2112211036

**PROGAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT  
BLOKAGUNG BANYUWANGI  
2025**

## **ARTIKEL**

### ***RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT ) UNTUK MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA SANTRI KORBAN *BULLYING****



Oleh:

**ABDUL JALIL**

NIM: 2112211036

**PROGAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT  
BLOKAGUNG BANYUWANGI  
2025**



## **PRASYARAT GELAR**

### ***RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT ) UNTUK MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA SANTRI KORBAN BULLYING***

## **ARTIKEL**

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

ABDUL JALIL  
NIM : 2112211036

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT  
BLOKAGUNG BANYUWANGI  
2025**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Artikel dengan Judul:

**RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK  
MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA SANTRI KORBAN BULLYING**

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian Artikel

Pada tanggal: 16 Juli 2025

Mengetahui,



**Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog.**  
NIPY. 3152304039301

Pembimbing

**M. Bahrul Ulum Mubarak, MHI**  
NIPY. 3152110068401

### PENGESAHAN PENGUJI

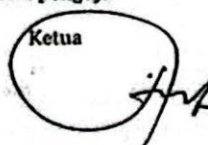
Artikel saudara Abdul Jalil telah di Munaqosah Kepada  
Dewan Penguji Artikel Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH.  
Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi pada tanggal:

17 Juli 2025

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk  
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji:

Ketua



MUHAMMAD BAHRUL ULUM MUBAROK, MHI

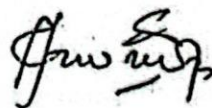
NIPY. 3152110068401

Penguji I

Penguji II



NURIN BAROROH, M.Psi, Psikolog  
NIPY. 3152304039301



NUR HAFIFAH, S.Ag., M.Sos  
NIPY. 3151601037201



ADUS BAIHAQI, S.Ag., M.I.Kom.  
NIPY. 3150425027901

iv



## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### **Moto:**

ان تنصروا الله ينصركم و يثبت اقدامكم

“Q.S Muhammad:7”

*Education is the most powerful weapon which you can use to change the world.*

“Nelson Mandela”

من اراد الدنيا فعليه بالعلم و من اراد الآخرة فعليه بالعلم و من اراد هما فعليه بالعلم

*Artinya: Barang siapa yang menginginkan dunia, maka hendaknya dengan ilmu. Barang siapa yang menginginkan akhirat, maka hendaknya dengan ilmu. Dan barangsiapa yang menginginkan keduanya maka hendaklah dengan ilmu.*

“Imam Syafi’I”

### **Persembahan:**

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, saya persembahkan tugas akhir ini sebagai bentuk penghargaan dan cinta kepada orang-orang yang berarti dalam perjalanan hidup dan proses akademik saya. Karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

Kedua Orang Tuaku Tercinta

Ayah dan Ibu, cinta dan pengorbanan kalian adalah alasan terbesar saya berdiri sampai di titik ini. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, kerja keras yang tak pernah lelah, serta kasih sayang yang tak terukur. Kalian adalah sumber kekuatan dan inspirasi dalam setiap langkahku. Semoga keberhasilan ini dapat menjadi wujud kecil dari rasa terima kasihku atas segala yang telah kalian berikan sepanjang hidupku.

Saudara dan Keluargaku

Terima kasih atas dukungan, tawa, dan semangat yang selalu mengisi hari-hariku. Dalam diam maupun kata-kata, kalian hadir sebagai pengingat bahwa saya tidak pernah berjalan sendirian. Kehangatan keluarga menjadi tempat saya kembali dan menemukan kekuatan saat lelah menghampiri.

### **Dosen Pembimbing dan Seluruh Dosen**

Kepada dosen pembimbing yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan tugas akhir ini. Juga kepada seluruh dosen yang telah membekali saya dengan ilmu, wawasan, dan nilai-nilai kehidupan selama menjalani masa studi. Terima kasih atas dedikasi dan ketulusan dalam mendidik.

### **Teman-Teman Perjuangan**

Terima kasih atas kebersamaan, tawa dan segala kenangan yang kita lewati bersama. Kalian bukan hanya teman, tapi keluarga yang dipertemukan oleh waktu dan perjuangan. Kehadiran kalian menjadikan masa kuliah ini penuh warna dan pelajaran hidup yang tak ternilai. Sungguh, terima kasih saudara.

### **Almamater Tercinta**

Kepada institusi yang telah memberikan saya kesempatan untuk belajar, tumbuh, dan berkembang, terima kasih atas ruang yang diberikan untuk mengeksplorasi potensi diri dan membangun masa depan. Semoga karya ini bisa menjadi kontribusi kecil untuk kemajuan ilmu pengetahuan dan pendidikan.

### **Diriku Sendiri**

Untuk diriku yang telah bertahan, berjuang dalam diam, dan tidak menyerah meski dalam banyak keterbatasan. Untuk hati yang pernah retak, namun memilih untuk tetap utuh. Untuk jiwa yang berkali-kali jatuh, namun selalu berani bangkit. Untuk semua malam tanpa tidur, air mata dalam kesunyian, dan langkah kecil yang terus dilanjutkan meski terasa berat. Terima kasih telah tetap berjalan. Ini bukan akhir, melainkan awal dari langkah baru yang lebih besar, lebih bermakna, dan lebih indah di masa depan.

Perjalanan menyusun tugas akhir ini bukan hanya tentang akademik, tapi juga tentang bagaimana kita bertumbuh bersama dalam harapan dan kesabaran, serta menjadikan perjalanan penuh rintangan sebagai alasan untuk terus tumbuh.. Maka dari itu, setiap halaman dalam karya ini juga menyimpan jejak dukungan dan cinta darimu.

## PERNYATAAN KEASLIAN ARTIKEL

بسم الله الرحمن الرحيم

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Abdul Jalil  
NIM : 2112211036  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Alamat Lengkap : Trimoharjo RT 5 RW 3 Kecamatan Semendawai  
Suku III Kabupaten OKU Timur Sumatera Selatan

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa artikel ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 17 Juli 2025

Yang Menyatakan,



  
ABDUL JALIL  
NIM : 2112211057



# ***Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Santri Korban Bullying***

**Abdul Jalil<sup>1</sup>, Muhammad Bahrul Ulum Mubarak<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas KH Mukhtar Syafa'at, Banyuwangi, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas KH Mukhtar Syafa'at, Banyuwangi, Indonesia

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy dalam mengatasi kecemasan sosial pada santri korban bullying di pesantren. Penelitian ini berfokus pada bagaimana REBT dapat diterapkan untuk membantu mengatasi kecemasan sosial yang dialami santri yang pernah menjadi korban bullying. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami pengalaman emosional dan sosial seorang santri berinisial ASN di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan reduksi, penyajian narasi deskriptif, dan penarikan kesimpulan secara sistematis, dilengkapi dengan triangulasi untuk validitas hasil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan REBT secara sistematis dapat membantu santri mengenali, mengevaluasi, dan merekonstruksi pikiran irasional yang menjadi akar dari kecemasan sosial. Intervensi REBT terbukti efektif dalam mengurangi gejala-gejala kecemasan sosial seperti ketakutan berinteraksi, rasa rendah diri, dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Penelitian ini merekomendasikan penerapan REBT sebagai pendekatan konseling di lingkungan pesantren guna mendukung kesehatan mental santri secara berkelanjutan.

**Keyword:** *Rational Emotive Behavior Therapy, Kecemasan Sosial, Santri, Bullying*

# *Rational Emotive Behavior Therapy to Overcome Social Anxiety in Santri Victims of Bullying*

**Abdul Jalil<sup>1</sup>, Muhammad Bahrul Ulum Mubarak<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>KH Mukhtar Syafa'at University, <sup>2</sup>KH Mukhtar Syafa'at University, Banyuwangi, Indonesia  
Corresponding Author: Abdul Jalil<sup>1</sup>, E-mail: [abduljalil271970@gmail.com](mailto:abduljalil271970@gmail.com)

**ABSTRACT:** *This study aims to examine the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy in overcoming social anxiety in students who are victims of bullying in pesantren. This research focuses on how REBT can be applied to help overcome the social anxiety experienced by students who have been victims of bullying. This research uses a qualitative approach with a case study design to understand the emotional and social experiences of a santri with the initials ASN at Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation. Data analysis was carried out by reduction, descriptive narrative presentation, and systematic conclusion drawing, complemented by triangulation for the validity of the results. The results showed that the systematic application of REBT can help students recognize, evaluate, and reconstruct irrational thoughts that are the root of social anxiety. REBT interventions are proven effective in reducing symptoms of social anxiety such as fear of interacting, low self esteem, and withdrawal from the social environment. This study recommends the application of REBT as a counseling approach in the pesantren environment to support the mental health of santri in a sustainable manner.*

**Keywords:** *Rational Emotive Behavior Therapy, Social Anxiety, Santri Bullying*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji pada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya kepada kita semua sehingga kita dapat menikmati nikmat hidup dengan diberkahi ilmu pengetahuan teramat luas, sehingga penulis mampu menyelesaikan Artikel yang berjudul “*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Santri Korban *Bullying*”.

Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda Rasulullah SAW. Beserta keluarga yang telah mengajarkan dan mengamalkan kepada kita tentang ilmu pengetahuan yang luar biasa manfaatnya.

Penulis menyadari, tanpa adanya bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, Artikel yang telah tersusun tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. KH. Ahmad Hisyam Syafa’at, S.Sos Pengasuh Pondok Pesangtren Darussalam Blokagung Banyuwangi
2. Drs. Muhammad Hasyim Syafa’at Ketua Umum Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi
3. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafa’at, M.A. Selaku Ketua Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
4. Dr. KH. Ahmad Munib Syafa’at, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
5. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
6. Nurin Baroroh, S.Psi., Psikologi. Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
7. Muhammad Bahrul Ulum Mubarak, MHI. selaku dosen pembimbing dalam penulisan artikel ini
8. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
9. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada orang tercinta Bapak Sadiman dan Ibu Istiqomah yang telah mendukung dan memotivasi serta memberikan arahan kepada saya selama ini
10. Saya ucapkan terima kasih kepada orang terdekat saya yang selalu

memberikan inspirasi untuk terus berusaha serta tidak mudah menyerah dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan bantuan isi pikiran, tenaga dan waktunya. Dalam penulisan karya ilmiah ini, penulis sangat menyadari akan adanya kekurangan, karena manusia tidak akan pernah luput dari masalah dan kesalahan. Maka dari itu, kritik dan saran dari para pembaca akan banyak membantu penulis demi meningkatkan kualitas tulisan yang akan ditorehkan kembali pada masa yang akan datang. Semoga, Allah SWT selalu melimpahkan Inayah-Nya kepada kita para pecinta ilmu dan kebenaran. Aamiin.

Banyuwangi, 17 Juli 2025

**ABDUL JALIL**

## Daftar isi

|                                                                                                        |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL LUAR</b>                                                                             |            |
| <b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....                                                                      | <b>i</b>   |
| <b>PRASYARAT GELAR</b> .....                                                                           | <b>ii</b>  |
| <b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....                                                                    | <b>iii</b> |
| <b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....                                                                        | <b>iv</b>  |
| <b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....                                                                      | <b>v</b>   |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN ARTIKEL</b> .....                                                               | <b>vii</b> |
| <b>HALAMAN ABSTRAK</b> .....                                                                           | <b>vii</b> |
| <b>HALAMAN <i>ABSTRACT</i></b> .....                                                                   | <b>vii</b> |
| <b>HALAMAN KATA PENGANTAR</b> .....                                                                    | <b>ix</b>  |
| <b>HALAMAN DAFTAR ISI</b> .....                                                                        | <b>x</b>   |
| <b>HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                                                                   | <b>xi</b>  |
| <br>                                                                                                   |            |
| <b>PENDAHULUAN</b> .....                                                                               | <b>1</b>   |
| <br>                                                                                                   |            |
| <b>METODE PENELITIAN</b> .....                                                                         | <b>4</b>   |
| <b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....                                                                      | <b>5</b>   |
| Rational Emotive Behavior Therapy efektif mengurangi kecemasan sosial pada santri korban bullying..... | 5          |
| Kecemasan Sosial Santri Berasal dari Pengalaman <i>Bullying</i> di Lingkungan Pesantren .....          | 8          |
| REBT Efektif Mereduksi Keyakinan Irasional yang Memicu Kecemasan Sosial.....                           | 9          |
| <br>                                                                                                   |            |
| <b>KESIMPULAN</b> .....                                                                                | <b>12</b>  |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                                                                            | <b>13</b>  |

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

Lampiran 1: Panduan Wawancara

Lampiran 2: Surat Keterangan Penelitian

Lampiran 3: Kartu Bimbingan

Lampiran 4: Surat Keterangan Bebas Plagiasi

Lampiran 5: Sertifikas jurnal / LoA (Letter Of Acceptance)

Lampiran 6: Daftar Riwayat Hidup



# ***Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Santri Korban Bullying***

**Abdul Jalil<sup>1</sup>, Muhammad Bahrul Ulum Mubarak<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas KH Mukhtar Syafa'at, Banyuwangi, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas KH Mukhtar Syafa'at, Banyuwangi, Indonesia

---

## **Article Info**

### ***Article history:***

Received Jun 12<sup>th</sup>, 201X

Revised Aug 20<sup>th</sup>, 201X

Accepted Aug 26<sup>th</sup>, 201X

---

### ***Keyword:***

*Rational Emotive Behavior Therapy  
Kecemasan Sosial  
Santri  
Bullying*

---

## **ABSTRACT**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy dalam mengatasi kecemasan sosial pada santri korban bullying di pesantren. Penelitian ini berfokus pada bagaimana REBT dapat diterapkan untuk membantu mengatasi kecemasan sosial yang dialami santri yang pernah menjadi korban bullying. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami pengalaman emosional dan sosial seorang santri berinisial ASN di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan reduksi, penyajian narasi deskriptif, dan penarikan kesimpulan secara sistematis, dilengkapi dengan triangulasi untuk validitas hasil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan REBT secara sistematis dapat membantu santri mengenali, mengevaluasi, dan merekonstruksi pikiran irasional yang menjadi akar dari kecemasan sosial. Intervensi REBT terbukti efektif dalam mengurangi gejala-gejala kecemasan sosial seperti ketakutan berinteraksi, rasa rendah diri, dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Penelitian ini merekomendasikan penerapan REBT sebagai pendekatan konseling di lingkungan pesantren guna mendukung kesehatan mental santri secara berkelanjutan.



© 2019 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

---

## ***Corresponding Author:***

**Abdul Jalil<sup>1</sup>, Muhammad Bahrul Ulum Mubarak<sup>2</sup>**

Email: [abduljalil271970@gmail.com](mailto:abduljalil271970@gmail.com)

---

## **PENDAHULUAN**

Pondok pesantren di Indonesia memiliki peran yang sangat penting sebagai lembaga pendidikan yang mengintegrasikan ilmu agama dengan pengembangan karakter santri. Lingkungan pondok pesantren menawarkan sistem pembelajaran yang unik, di mana santri tidak hanya mendapatkan pendidikan akademik tetapi juga pembentukan moral dan spiritual yang mendalam (Iqbal Alfiandy, 2024).

Menurut Setiawan (Hidayat et al., 2018), santri adalah seorang anak atau seorang yang menuntut ilmu pada sebuah pondok pesantren atau sebutan para siswa yang belajar mendalami ilmu agama di pondok pesantren. Kata santri menurut Kamus Bahasa Indonesia berarti “orang yang mendalami agama Islam” kemudian “orang yang beribadat dengan sungguh-sungguh” orang yang shaleh. Koswara (Latipah, 2019), santri juga diidentikkan dengan kata *susastri* (sansekerta) yang artinya pelajar agama, pelajar yang selalu membawa kitab ajaran suci (agama). Namun, bagi banyak santri, khususnya mereka yang baru memasuki pesantren, tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru sering kali menjadi ujian yang berat. Proses penyesuaian ini dapat memicu berbagai masalah tantangan emosional, seperti kecemasan, perasaan kesepian, dan stres, yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka secara signifikan (Hutasushut DH et al., 2024).

Kesehatan mental erat kaitannya dengan ketahanan secara psikologis. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Schäfer et al., 2023), yang menyatakan bahwa kesehatan mental dan ketahanan berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap tekanan psikologis. Faktor ketahanan seperti rasa koherensi, optimisme, dan dukungan sosial telah terbukti menahan dampak negatif stres pada kesehatan mental.

*Bullying* juga berkaitan dengan kesehatan mental. Kata bullying berasal dari bahasa Inggris, yaitu dari kata bull yang berarti banteng. Dalam Bahasa Indonesia, secara etimologi kata *bully* berarti penggertak, orang yang mengganggu orang lemah, *Bullying* dalam bahasa Indonesia disebut “*menyakat*” yang artinya mengganggu, mengusik, dan merintangi orang lain (Sapitri, 2020). Sedangkan Menurut Trevi (Diannita et al., 2023), *Bullying* merupakan suatu tindakan atau perlakuan yang ditujukan dalam bentuk fisik, verbal, hingga emosional psikologis dari seseorang atau kelompok yang merasa dirinya lebih unggul terhadap seseorang yang lebih lemah fisik serta mentalnya yang bertujuan untuk memberikan perlawanan agar korban yang dituju menderita secara fisik hingga ke sistem psikologisnya.

Selanjutnya, *bullying* juga mempunyai dampak pada sosial seseorang yang pernah mengalami *bullying* (Febriana & Hariyadi, 2023). Dampak sosial tersebut bisa berupa kecemasan sosial. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Hujaimah & Iskandar, 2023) yang menyatakan kecemasan sosial merupakan salah satu dampak dari perilaku *bullying*. Menurut Nevid (Oktapiani & Pranata, 2018) kecemasan adalah suatu kondisi khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang menakutkan akan terjadi. Sedangkan kecemasan sosial adalah perasaan tidak nyaman pada individu karena berada dalam situasi sosial yang membuat individu harus berinteraksi dengan orang baru maupun banyak orang dan baginya akan menimbulkan rasa khawatir dan cemas mendapat dampak yang buruk secara berlebihan seperti akan dipermalukan atau menjadi pusat perhatian (Zahra Nur Yudianfi, 2022). Dampak kecemasan sosial juga dapat berupa ketakutan

akan interaksi sosial, perasaan kesadaran diri, penilaian, dan inferioritas, yang menyebabkan rasa malu, penghinaan, dan depresi yang secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan emosional (Gayathri & N, 2024).

Selanjutnya *Bullying* dapat diintervensi dengan Teknik REBT. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah bentuk terapi yang memusatkan perhatian pada pikiran, emosi, dan perilaku. Pendekatan ini, dikembangkan oleh Albert Ellis, menekankan pengenalan dan perubahan pola pikir irasional yang dapat memengaruhi perilaku dan emosi seseorang (Tamamiyah, 2023). Menurut Ellis dalam (Edmawati, 2023) REBT adalah salah satu metode dalam konseling yang membantu klien mengubah pendapat dan keyakinan klien yang irasional menjadi rasional dan membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi, sehingga diharapkan klien mampu mengembangkan dan mencapai diri yang optimal.

Penelitian-penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang sedang dikaji diantaranya (Hujaimah & Iskandar, 2023). “*Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Korban *Bullying*” merupakan teknik konseling yang digunakan untuk mengubah pola berfikir yang irasional menjadi rasional. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi strategi dari teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan sosial yang dialami korban bullying di kalangan santri. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu konseling dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mampu mengatasi kecemasan sosial yang dirasakan oleh santriwati korban *bullying*. Hal tersebut terbukti karena adanya perubahan yang dialami oleh santriwati setelah dilakukannya layanan konseling. Santriwati tersebut mulai mampu berfikir dengan lebih logis dan rasional dan mulai mampu berinteraksi kembali dengan teman-temannya.

Selain itu, dalam penelitian (Sari & Ariani, 2021) menyatakan dalam tulisannya yang berjudul “Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi tingkat kecemasan sosial remaja” bahwa konseling menggunakan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial remaja setelah dilakukan analisis hasil dengan pelaksanaan konseling bimbingan kelompok dua siklus.

Teknik REBT yang akan diterapkan dalam penelitian ini menggunakan REBT dari Albert Ellis (Effiord, 2015). REBT memiliki tiga tujuan, yakni: (1) Membantu klien mencapai insight tentang *self-talk*-nya sendiri, (2) Membantu klien mengakses pikiran, perasaan, dan prilakunya, dan (3) melatih klien tentang prinsip-prinsip REBT sehingga mereka akan dapat berfungsi secara lebih efektif di masa mendatang tanpa bantuan konselor profesional (Ellis & Wilde, 2002). Langkah penerapan REBT berdasarkan Alber Ellis (Effiord, 2015), terdapat 7 langkah yaitu: (1). Mengakses *self-talk* klien (2). Menentukan keyakinan yang mendasari klien (3). Menyepakati sebuah keyakinan yang lebih rasional (4). Melaksanakan

*rational-emotive imagery* (5). Memberikan pekerjaan rumah (6). Konsekuensi positif (7). Konsekuensi negatif.

Sebelum dilakukan intervensi, kondisi subyek menunjukkan gangguan kesehatan mental yang signifikan akibat pengalaman menjadi korban *bullying*. Ketidakmampuan bersosialisasi dengan lingkungan sosial memicu kecemasan sosial yang ditandai dengan rendahnya rasa percaya diri, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, perasaan kesepian, dan hambatan dalam menjalin hubungan sosial. Dampak psikologis ini tidak hanya menghambat fungsi akademik, namun juga kesejahteraan emosional subyek secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang fokus pada pemulihan individu dengan mengintegrasikan teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy dalam mengatasi kecemasan sosial pada santri korban bullying di pesantren. Penelitian ini berfokus pada bagaimana REBT dapat diterapkan untuk membantu mengatasi kecemasan sosial yang dialami santri yang pernah menjadi korban bullying.

Berdasarkan kajian literatur dan permasalahan yang diidentifikasi, hipotesis penelitian ini adalah bahwa Rational Emotive Behavior Therapy dapat secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan sosial pada santri korban bullying di pesantren. Dengan pendekatan yang berfokus pada restrukturisasi kognitif dan penguatan emosi positif, REBT diharapkan mampu membantu santri untuk mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif dalam menghadapi tekanan sosial. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam memperluas cakupan penggunaan REBT di lingkungan Pendidikan berbasis agama dan kontribusi praktis berupa model intervensi yang dapat diimplementasikan oleh konselor atau pendidik di pesantren. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan bagi pembuat kebijakan untuk meningkatkan layanan kesehatan mental di lingkungan pesantren.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui data deskriptif berupa narasi yang dihasilkan dari pengalaman subyektif, observasi langsung, dan analisis dokumen (Wahyuningsih, 2013). Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi yang komprehensif terhadap pengalaman emosional dan dinamika sosial yang memengaruhi subjek penelitian, sehingga memberikan pemahaman holistik mengenai permasalahan yang dihadapi (Melyana R Pugu, Sugeng Riyanto, 2024).

Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus, Studi kasus merupakan penelitian yang mendalam tentang individu, satu kelompok, satu organisasi, satu program kegiatan, dan sebagainya dalam waktu tertentu dengan tujuan untuk memperoleh diskripsi yang utuh dan mendalam dari

sebuah entitas dengan menghasilkan data yang selanjutnya dianalisis untuk menghasilkan teori yang memberikan gambaran rinci mengenai pengalaman emosional seorang santri berinisial ASN di pondok pesantren Darussalam Blokagung, salah satu pondok terbesar di Banyuwangi, berlokasi di Jl. PP Darussalam Blokagung, Kalinggesing, Karangdoro, Kecamatan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur. Subjek penelitian adalah santri yang mengalami kesulitan beradaptasi secara sosial, baik dengan teman sebaya maupun pengurus pondok, serta menjadi korban bullying yang memengaruhi kesejahteraan psikologisnya.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi (Melyana R Pugu, Sugeng Riyanto, 2024). Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk menggali perspektif dan pengalaman subyektif subjek, sedangkan observasi dilakukan untuk memahami dinamika interaksi sosial di lingkungan pondok secara langsung. Dokumentasi melengkapi data primer dengan catatan perkembangan dan dokumen relevan lainnya. Data dianalisis melalui proses reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan secara sistematis (Huberman, 1994). Reduksi data dilakukan untuk menyaring informasi esensial, sementara penyajian data disusun dalam bentuk narasi deskriptif yang terstruktur. Kesimpulan ditarik dengan menghubungkan temuan dengan kerangka teoritis dan pertanyaan penelitian, disertai triangulasi untuk memastikan validitas hasil. Pendekatan ini memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai tantangan emosional santri ASN serta implikasinya terhadap kesejahteraan di pondok pesantren.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Rational Emotive Behavior Therapy efektif mengurangi kecemasan sosial pada santri korban bullying.**

Kecemasan sosial akibat *bullying* merupakan dampak psikologis yang serius, terutama ketika individu mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial baru. Ketidakmampuan dalam membangun hubungan sosial yang sehat menyebabkan munculnya rasa percaya diri yang rendah, kesulitan berkonsentrasi dalam kegiatan akademik, perasaan kesepian yang mendalam, serta hambatan dalam menjalin interaksi sosial yang bermakna. Kondisi ini, jika tidak segera diatasi, dapat memperburuk isolasi sosial yang dialami korban, meningkatkan rasa tidak berdaya, dan memperparah gangguan emosional (Gayathri & N, 2024).

Dampak psikologis dari kecemasan sosial tidak hanya mengganggu aspek akademik, tetapi juga mengancam kesejahteraan emosional korban secara keseluruhan. Perasaan takut yang berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain sering kali membuat individu menarik diri dari lingkungan sosial, sehingga memperkuat siklus kecemasan dan memperburuk kondisi psikologisnya. Selain itu, ketidakmampuan untuk

menjalin koneksi sosial yang suportif berpotensi menurunkan motivasi belajar dan memperburuk kesehatan mental korban dalam jangka panjang (Schäfer et al., 2023). Oleh karena itu, intervensi psikososial yang tepat sangat diperlukan untuk memutus siklus negatif ini dan membantu korban mengembangkan keterampilan sosial serta memperkuat ketahanan emosionalnya.

Penelitian ini menemukan bahwa santri baru berinisial ASN mengalami kecemasan sosial sebagai akibat dari pengalaman menjadi korban *bullying* di lingkungan pondok pesantren. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, observasi partisipatif, serta dokumentasi, terungkap bahwa ASN memperlihatkan gejala menarik diri dari pergaulan, ketakutan berlebih terhadap penilaian negatif, serta rendahnya rasa percaya diri. Kondisi ini berdampak luas, tidak hanya pada prestasi akademik ASN, tetapi juga pada kesejahteraan emosional dan integrasi sosialnya di lingkungan pesantren.

Selanjutnya dalam upaya membantu ASN mengatasi masalah tersebut, diterapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan mengacu pada model yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Proses intervensi dimulai dengan mengidentifikasi *self-talk* negatif yang mendominasi pola pikir ASN, seperti keyakinan bahwa kesalahan dalam berinteraksi akan selalu berujung pada penolakan sosial. Melalui tahapan REBT, keyakinan irasional tersebut kemudian direstrukturisasi menjadi pola pikir yang lebih rasional, yaitu bahwa kesalahan kecil adalah bagian wajar dari interaksi sosial dan tidak menentukan nilai diri seseorang secara keseluruhan.

Selanjutnya, konselor membimbing ASN dalam melakukan *rational-emotive imagery*, yakni latihan membayangkan situasi sosial yang menegangkan sambil mempertahankan pola pikir rasional. Pekerjaan rumah juga diberikan secara bertahap untuk menguatkan penerapan konsep-konsep REBT dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya penguatan positif saat ASN berhasil menjalankan tugas-tugas sosial, dan refleksi konsekuensi negatif ketika terjadi kemunduran, ASN mulai menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan.

Perubahan yang terjadi pada ASN terlihat dari meningkatnya partisipasi dalam aktivitas sosial di pondok, berkurangnya rasa takut saat berinteraksi, serta kemampuan untuk berpikir lebih logis dan objektif dalam menilai situasi sosial. Hasil ini memperkuat temuan sebelumnya dari penelitian Hujaimah & Iskandar (2023) serta Sari & Ariani (2021) yang menunjukkan efektivitas teknik REBT dalam mengurangi kecemasan sosial korban *bullying*.

**Tabel 1. Perbandingan Kondisi Psikologis Santri Sebelum dan Sesudah Intervensi REBT**

| <b>Aspek Psikologis</b>             | <b>Kondisi Sebelum Intervensi</b>                                         | <b>Kondisi Sesudah Intervensi</b>                                                                |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Respon terhadap Bullying</b>     | Pasif, diam, tidak berani menyampaikan keberatan, menyimpan emosi sendiri | Lebih asertif, mampu menyampaikan ketidaknyamanan secara sehat dan membatasi perilaku orang lain |
| <b>Interaksi Sosial</b>             | Menarik diri, menghindari komunikasi dan keramaian                        | Aktif berinteraksi, mulai terlibat dalam kegiatan sosial dan percakapan                          |
| <b>Kepercayaan Diri</b>             | Merasa rendah diri, tidak percaya pada kemampuan diri                     | Mulai percaya diri, mengenali potensi diri, berpikir lebih positif                               |
| <b>Ekspresi Emosi</b>               | Sulit mengekspresikan perasaan, sering menekan emosi                      | Lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi secara rasional dan proporsional                       |
| <b>Konsentrasi Belajar</b>          | Mudah terdistraksi, sulit fokus, terganggu oleh kecemasan                 | Fokus meningkat, lebih tertib dalam belajar dan menyelesaikan tugas                              |
| <b>Kemandirian</b>                  | Bergantung pada orang lain, sulit mengambil inisiatif                     | Meningkat, mampu menyelesaikan tugas tanpa bantuan                                               |
| <b>Kesejahteraan Emosional Umum</b> | Labil, mudah menangis, merasa kesepian, ekspresi wajah murung             | Lebih stabil secara emosional, ekspresi ceria, antusias mengikuti kegiatan pondok                |

Secara konseptual, keberhasilan penerapan REBT ini juga membuktikan bahwa restrukturisasi kognitif menjadi komponen penting dalam mengubah pola emosi dan perilaku santri korban *bullying*. Ketika individu diajak untuk secara sadar merefleksikan dan mengubah keyakinan yang irasional, maka emosi negatif yang melekat pada pengalaman sosialnya pun perlahan bertransformasi menjadi respon yang lebih adaptif.

Selanjutnya konteks pendidikan berbasis agama seperti pesantren, temuan ini menggarisbawahi pentingnya penerapan pendekatan kesehatan mental berbasis REBT secara terstruktur. Konselor atau pengasuh pondok dapat dilatih untuk mengenali gejala kecemasan sosial sejak dini, sekaligus

mengimplementasikan prinsip-prinsip REBT dalam layanan konseling sehari-hari. Pendekatan ini tidak hanya membantu santri mengatasi tekanan emosional, tetapi juga berkontribusi terhadap penciptaan lingkungan pesantren yang lebih suportif dan inklusif.

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran yang mendalam tentang efektivitas REBT dalam kasus ASN, keterbatasan tetap ada, mengingat pendekatan yang digunakan adalah studi kasus tunggal. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan desain kuantitatif atau eksperimen terkontrol diperlukan untuk memperkuat validitas temuan ini dalam populasi santri yang lebih luas.

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya memperluas pemahaman tentang penerapan REBT di lingkungan pesantren, tetapi juga membuka ruang bagi inovasi layanan kesehatan mental berbasis nilai-nilai religius yang lebih kontekstual dan relevan dengan kebutuhan santri masa kini.

### **Kecemasan Sosial Santri Berasal dari Pengalaman *Bullying* di Lingkungan Pesantren**

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang dialami oleh santri ASN berakar dari pengalaman menjadi korban bullying di lingkungan pondok pesantren. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam, ASN mengalami berbagai tekanan psikologis akibat perlakuan negatif yang diterimanya dari teman sebaya. Tekanan tersebut menciptakan perasaan tidak aman secara sosial, yang kemudian memengaruhi kemampuannya untuk menjalin relasi, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, dan membangun kepercayaan diri. ASN cenderung menarik diri dari interaksi sosial, tampak gelisah ketika berada dalam kerumunan, serta mengalami ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain. Gejala ini merupakan manifestasi dari kecemasan sosial yang kerap dialami oleh korban bullying, khususnya dalam konteks lingkungan tertutup seperti pesantren yang memiliki struktur sosial khas dan norma yang kuat.

Selanjutnya, dalam sesi wawancara mendalam, ASN mengungkapkan pengalaman yang sangat personal dan emosional. Ia menyampaikan bagaimana interaksi awalnya dengan teman-teman di pondok tidak berjalan baik. ASN merasa dikucilkan, sering menjadi bahan ejekan, bahkan mengalami intimidasi verbal yang berulang. Hal ini membuatnya merasa tidak diterima dan enggan berpartisipasi dalam aktivitas bersama santri lainnya. Salah satu kutipan dari hasil wawancara menggambarkan kondisi psikologis tersebut secara jelas:

*"Saya sering merasa takut kalau masuk kamar atau ikut kegiatan bareng. Kadang mereka ngomongin saya, ketawa-tawa... saya nggak ngerti apa salah saya. Akhirnya saya lebih milih diam dan menjauh,*



*takut nanti malah makin dibully."* (ASN, wawancara tanggal 10 Januari 2025)

Berdasarkan kutipan tersebut, terlihat bahwa ASN mengalami tekanan emosional yang signifikan, yang mengarah pada gejala kecemasan sosial seperti penarikan diri, ketakutan berlebihan terhadap interaksi, dan hilangnya rasa aman dalam lingkungan sosial. Temuan ini menjadi dasar penting dalam menyusun intervensi psikologis berbasis REBT guna membantu ASN menghadapi trauma sosial dan mengembangkan kemampuan adaptif dalam kehidupan sehari-harinya di pondok pesantren.

Interpretasi dari temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang dialami oleh santri ASN memiliki akar kuat pada pengalaman bullying yang berulang, yang tidak hanya berdampak pada perilaku sosial, tetapi juga memengaruhi aspek kognitif dan emosional. Dalam perspektif psikologi perkembangan, pengalaman sosial negatif seperti *bullying* dapat menghambat perkembangan kepercayaan diri dan membentuk skema kognitif yang disfungsi, di mana individu memandang dirinya tidak berharga atau tidak diterima oleh lingkungan (Beck, 1976). Hal ini sejalan dengan teori *social anxiety disorder* yang menjelaskan bahwa kecemasan sosial sering muncul akibat pengalaman penolakan atau penghinaan sosial, yang kemudian diinternalisasi dan memunculkan rasa takut berlebihan terhadap evaluasi negatif (Clark & Wells, 1995). Studi serupa oleh La Greca & Lopez (1998) menunjukkan bahwa korban *bullying* cenderung menunjukkan gejala kecemasan sosial seperti menghindari interaksi kelompok dan memiliki persepsi diri yang rendah.

Dalam konteks pesantren yang memiliki struktur sosial hirarkis dan komunitas tertutup, tekanan sosial dapat menjadi lebih intens, terutama bagi santri baru yang belum memiliki jejaring sosial yang kuat. Pengalaman ASN menjadi bukti konkret bagaimana dinamika sosial dalam institusi pendidikan berasrama dapat menjadi faktor risiko bagi kesehatan mental jika tidak ada sistem dukungan yang memadai. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pemahaman holistik terhadap pengalaman subjektif santri, serta perlunya intervensi psikologis yang mampu membongkar keyakinan irasional yang terbentuk akibat trauma sosial. Dengan demikian, pendekatan REBT tidak hanya relevan tetapi juga kontekstual dalam menjawab kebutuhan psikologis santri korban *bullying* di lingkungan pesantren.

### **REBT Efektif Mereduksi Keyakinan Irrasional yang Memicu Kecemasan Sosial**

Temuan penting lainnya dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti efektif dalam mereduksi keyakinan irasional yang menjadi pemicu utama kecemasan sosial pada subjek penelitian, yakni santri ASN. Sebelum intervensi dilakukan, ASN memiliki pola pikir negatif yang kuat, seperti

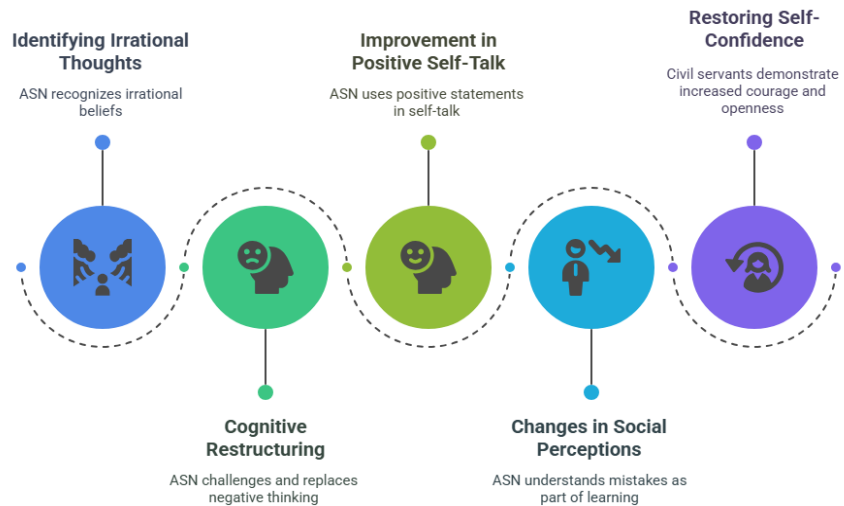
keyakinan bahwa setiap kesalahan dalam pergaulan pasti akan berujung pada penolakan sosial dan mempermalukan diri sendiri. Pola pikir semacam ini menumbuhkan rasa takut yang berlebihan dalam berinteraksi dan membuatnya menarik diri dari lingkungan sosial. Melalui proses terapi REBT, ASN dibimbing untuk mengenali dan menantang pemikiran irasional tersebut dengan logika yang lebih rasional dan adaptif. Konselor mengajak ASN untuk memahami bahwa kesalahan bukanlah penentu nilai diri seseorang, melainkan bagian alami dari proses pembelajaran sosial yang dialami oleh siapa pun.

Selama beberapa sesi, ASN belajar mengganti self-talk negatif dengan pernyataan yang lebih membangun dan realistis. Proses ini tidak hanya membantunya dalam mengelola emosi, tetapi juga menumbuhkan perspektif baru yang lebih sehat terhadap interaksi sosial. Perubahan tersebut terkonfirmasi dalam wawancara lanjutan, di mana ASN menunjukkan adanya perkembangan pola pikir yang lebih rasional dan positif.

*"Dulu saya selalu mikir kalau saya salah ngomong atau nggak ngerti omongan orang, pasti saya bakal diketawain atau dijauhi. Tapi setelah ikut bimbingan REBT, saya mulai mikir kalau salah itu manusiawi, dan nggak semua orang akan menilai saya jelek cuma karena salah sekali dua kali." (ASN, wawancara tanggal 25 Januari 2025)*

Kutipan ini menggambarkan hasil nyata dari restrukturisasi kognitif dalam REBT yang berhasil mengubah keyakinan irasional menjadi pemahaman yang lebih rasional. Transformasi ini menjadi pondasi utama dalam pemulihan kepercayaan diri dan kemampuan ASN untuk beradaptasi kembali dalam lingkungan sosial pondok pesantren.

Untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) mampu mereduksi kecemasan sosial yang dialami santri korban *bullying*, penting untuk mengurai proses perubahan psikologis yang terjadi selama terapi berlangsung. Dalam studi kasus ini, santri ASN menunjukkan transformasi yang nyata dalam cara berpikir, merasakan, dan merespons situasi sosial setelah mengikuti beberapa sesi REBT. Proses tersebut tidak terjadi secara instan, melainkan melalui beberapa tahapan perubahan kognitif dan emosional yang saling berkaitan. Untuk memudahkan pemahaman pembaca terhadap dinamika tersebut, berikut ini disajikan indikator-indikator utama yang merepresentasikan keberhasilan penerapan REBT dalam mereduksi keyakinan irasional yang menjadi sumber utama kecemasan sosial pada santri ASN:



### Indikator Perubahan Kognitif ASN Melalui REB

Berdasarkan indikator yang ditemukan, REBT terbukti efektif dalam mengubah pola pikir irasional santri korban *bullying* menjadi lebih rasional dan adaptif. Melalui proses identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, dan peningkatan self-talk positif, subjek menunjukkan perubahan signifikan dalam persepsi sosial dan kepercayaan diri. Hal ini mendorong pemulihan psikologis yang sehat serta kemampuan untuk kembali bersosialisasi secara aktif di lingkungan pesantren. Intervensi REBT memberikan dampak jangka panjang yang konstruktif dalam mengatasi kecemasan sosial akibat *bullying*.

Interpretasi dari temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) secara efektif mampu mereduksi keyakinan irasional yang menjadi akar dari kecemasan sosial pada santri korban bullying. Dalam kasus ASN, pola pikir seperti “kesalahan akan menyebabkan penolakan” merupakan bentuk dari *irrational belief* sebagaimana dijelaskan oleh Albert Ellis (1962), pencetus REBT. Menurut Ellis, keyakinan irasional ini bersifat absolutistik dan berkontribusi pada munculnya gangguan emosi seperti kecemasan, rasa bersalah, atau rendah diri. Intervensi REBT membantu subjek untuk menggantikan keyakinan tersebut dengan *rational belief* yang lebih fleksibel dan realistis, seperti “kesalahan adalah hal wajar dan tidak selalu berakibat buruk.” Hal ini sejalan dengan penelitian Dryden & Neenan (2004) yang menunjukkan bahwa REBT dapat meningkatkan ketahanan emosional dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan sosial.

Temuan ini juga diperkuat oleh studi yang dilakukan oleh David, Lynn, & Ellis (2010), yang menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif dalam REBT berperan signifikan dalam mengubah cara individu menafsirkan

situasi sosial secara lebih objektif. Dalam konteks ASN, perubahan tersebut tampak jelas dalam narasi wawancaranya setelah sesi terapi. Ia menunjukkan pergeseran dari pola pikir negatif ke arah penerimaan diri dan pemahaman yang lebih rasional terhadap interaksi sosial. Ini membuktikan bahwa REBT tidak hanya mengatasi gejala kecemasan sosial, tetapi juga menyentuh aspek mendasar yang membentuk pola pikir individu. Dalam lingkungan pesantren yang menekankan interaksi kelompok dan norma sosial yang kuat, keberhasilan ini menjadi sangat penting, karena memungkinkan santri untuk berfungsi lebih adaptif tanpa dihantui ketakutan irasional terhadap penilaian sosial.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam mengurangi kecemasan sosial pada santri korban *bullying* di lingkungan pesantren. Terapi ini memberikan pendekatan yang terstruktur dalam mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran irasional yang dimiliki oleh santri sebagai akibat dari pengalaman *bullying* yang mereka alami. Melalui proses terapi yang meliputi eksplorasi emosi, pengenalan pola pikir negatif, serta restrukturisasi kognitif, santri dibimbing untuk memahami bahwa kecemasan sosial mereka berasal dari keyakinan yang keliru, seperti anggapan bahwa mereka harus selalu diterima oleh orang lain atau ketakutan berlebihan terhadap penilaian sosial. Dengan bantuan terapis, santri diajak untuk menggantikan pikiran-pikiran tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis, rasional, dan mendukung kesehatan mental mereka. Perubahan ini mendorong peningkatan pada aspek perilaku dan emosi, seperti meningkatnya rasa percaya diri, keberanian dalam bersosialisasi, dan kemampuan untuk mengelola emosi secara sehat. Selain itu, terapi ini juga membantu santri membangun mekanisme *coping* yang positif sehingga mereka tidak lagi terjebak dalam ketakutan dan isolasi sosial. Lingkungan pesantren sebagai ruang sosial yang intens membutuhkan intervensi psikologis seperti REBT agar santri dapat tumbuh secara mental dan spiritual secara seimbang. Dengan demikian, penerapan REBT di lingkungan pesantren dapat menjadi solusi efektif dan relevan dalam menangani dampak psikologis *bullying* serta memperkuat sistem dukungan terhadap kesejahteraan emosional santri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Diannita, A., Salsabela, F., Wijati, L., & Putri, A. M. S. (2023). Pengaruh Bullying terhadap Pelajar pada Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Education Research*, 4(1), 297–301. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.117>
- Edmawati, M. D. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *Empati : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 165–180. <https://doi.org/10.26877/empati.v10i2.14182>
- Effiord, T. (2015). *40 TEKNIK KONSELING*. Pustaka Pelajar.
- Febriana, A., & Hariyadi, S. (2023). Dampak Bullying Terhadap Perkembangan Kemampuan Sosial Siswa. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 20(12), 101–112. <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Gayathri, D. A. N., & N, D. G. (2024). Impact of Social Anxiety on Children: a Socio-Psychological Perspective. *Futuristic Trends in Social Sciences Volume 3 Book 27*, 3, 97–100. <https://doi.org/10.58532/v3baso27p3ch3>
- Hidayat, T., Rizal, A. S., & Fahrudin, F. (2018). Peran Pondok Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam di Indonesia. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v7i2.4117>
- Huberman, M. and. (1994). *Qualitative Data Analysis*. SAGE.
- Hujaimah, & Iskandar, I. (2023). Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Korban Bullying. *Jurnal Al-Shifa Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 85–91. <https://doi.org/10.32678/alshifa.v4i2.9575>
- Hutasushut DH, Surbakti KUN, Nasution WJE, & Putri DY. (2024). Pentingnya kesehatan mental bagi mahasiswa baru. *International Journal of Cross*, 2(1), 87–92.
- Iqbal Alfandy, K. E. W. (2024). Implementasi Nilai-Nilai Kepemimpinan Yang Melayani Dalam Pengembangan Karakter Santri. *Journal of Sustainable Transformation*, 03(01), 1–8. <https://doi.org/10.59310/jst.v3i01.38>
- Latipah, N. (2019). Peran Pondok Pesantren Dalam Meningkatkan Kemandirian Santri Di Pondok Pesantren Nurrohman Al-Burhany Purwakarta. *Comm-Edu (Community Education Journal)*, 2(3), 193. <https://doi.org/10.22460/comm-edu.v2i3.2850>
- Melyana R Pugu, Sugeng Riyanto, R. N. H. (2024). *METODE PENELITIAN Konsep, Strategi, dan Aplikasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Oktapiani, N., & Pranata, A. P. (2018). Gangguan Kecemasan Sosial dengan Menggunakan Pendekatan Rasional Emotif Terapi. *Fokus*, 1(6), 227–232.
- Sapitri, W. A. (2020). *Cegah dan STOP BULLIYING Sejak Dini*. Guepedia.
- Sari, W. K., & Ariani, W. A. (2021). Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja. *Indonesian Journal of Guidance*

- and Counseling: Theory and Application*, 10(1), 60.  
<https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1.40149>
- Schäfer, S. K., Fritz, J., Sopp, M. R., Kunzler, A. M., von Boros, L., Tüscher, O., Göritz, A. S., Lieb, K., & Michael, T. (2023). Interrelations of resilience factors and their incremental impact for mental health: insights from network modeling using a prospective study across seven timepoints. *Translational Psychiatry*, 13(1).  
<https://doi.org/10.1038/s41398-023-02603-2>
- Tamamiyah, L. (2023). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 13(1), 104–116.
- Wahyuningsih, S. (2013). Metode Penelitian Studi Kasus: Konsep, Teori Pendekatan Psikologi Komunikasi, dan Contoh Penelitiannya. *UTM PRESS Bangkalan - Madura*, 119.
- Zahra Nur Yudianfi. (2022). Kecemasan sosial pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo. In *Braz Dent J.* (Vol. 33, Issue 1).

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### 1. Pedoman Wawancara

| NO | INFORMAN               | DATA YANG INGIN DI DAPAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengurus Asrama        | <p>a. Bagaimana Anda mengamati hubungan sosial antar santri di asrama, khususnya bagi santri baru?</p> <p>b. Apakah pernah terjadi kasus bullying di lingkungan asrama? Bagaimana Anda mengetahuinya dan menanganinya?</p> <p>c. Bagaimana perilaku santri korban bullying sebelum dan sesudah mendapatkan pendampingan atau intervensi psikologis?</p> <p>d. Apakah ada pelatihan atau pendekatan khusus yang digunakan pengurus untuk menangani santri dengan masalah psikososial?</p>                                                                                                                        |
| 2  | Pengurus Pesantren     | <p>a. Apa pandangan Anda mengenai tantangan adaptasi sosial yang dihadapi santri baru di pesantren?</p> <p>b. Bagaimana pesantren menangani kasus bullying yang terjadi di lingkungan internal?</p> <p>c. Apakah pesantren memiliki program pembinaan mental atau konseling untuk santri yang mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan sosial?</p> <p>d. Bagaimana efektivitas intervensi seperti REBT menurut Anda dalam membina santri agar kembali percaya diri dan aktif secara sosial?</p>                                                                                                           |
| 3  | Santri Korban Bullying | <p>a. Bisakah kamu ceritakan pengalaman saat pertama kali mengalami bullying di pondok? Apa yang kamu rasakan saat itu?</p> <p>b. Sebelum mengikuti terapi REBT, bagaimana kamu menyikapi situasi sosial atau pergaulan di pondok?</p> <p>c. Apa saja yang kamu pelajari selama menjalani bimbingan atau terapi REBT? Apakah ada perubahan dalam cara kamu berpikir atau merasa?</p> <p>d. Bagaimana perasaanmu sekarang saat berinteraksi dengan teman-teman atau mengikuti kegiatan bersama?</p> <p>e. Apa harapanmu terhadap teman-teman santri lain dan pihak pondok terkait kejadian seperti bullying?</p> |



مُؤَسَّسَةُ الْمَعْرِفَةِ وَالْإِسْلَامِ (الْفُسْطَاطُ)  
**PONDOK PESANTREN**  
**"DARUSSALAM"**

MENTERI HUKUM DAN HAM RI NO : AHU- 0001535.AH.01.05. Tahun 2024

website : [www.blokagung.net](http://www.blokagung.net) e-mail : [ponpes.darussalam1951@gmail.com](mailto:ponpes.darussalam1951@gmail.com)

UNT PENDIDIKAN : PESANTREN PUTRA-PUTRI, TAHFIQZ PUTRA-PUTRI, PESANTREN KANAK-KANAK PUTRA-PUTRI, TPQ, MADRASAH DINIYYAH TAKMILIYYAH, KB, TK, SD, MTs, SMP, SPW WUSTHA, MA, SBA, SMK, SPW ULTA, UMMA, AKD DAN MAHAD ALY

Alamat : Blokagung 02/IV, Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur 68435 Telp. (0333) 845972, Fax. (0333) 847124 HP. 0852 8899 1951, 0856 0086 1951

Nomor : 51.3.1/151/PPDSPA/A.10./VII/2025

Hal : SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat

**UNIVERSITAS KH MUKHTAR SYAFAAT**

Di -

Tempat

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga kita selalu mendapat taufiq dan hidayah Allah SWT. Sehingga kita dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, Amin.

Berdasarkan surat yang kami terima perihal permohonan izin penelitian yang diajukan oleh mahasiswa atas nama :

Nama : ABDUL JALIL

NIM : 2112211036

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Trimoharjo, SS III, OKU Timur, Sumatera Selatan

Judul Penelitian : "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Social Pada Santri Korban Bullying"

Maka kami selaku pengurus PP Darussalam Blokagung menerima permohonan izin penelitian dari mahasiswa tersebut untuk menjadi bahan dalam melengkapi data yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas akhir (ARTIKEL) sarjana strata satu di **UNIVERSITAS KH MUKHTAR SYAFAAT**.

Demikian surat ini kami buat untuk digunakan sebagai mestinya, terima kasih.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Blokagung, 08 Juli 2025

Kepala Pesantren Putra

  
HMAS ARISANDI





UNIVERSITAS NUR MUKHTAR SYAFAAT  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491  
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Abdul Jali  
NIM : 21122110306  
Program Studi : Bimbingan dan konseling Islam  
Judul Skripsi : Racional Emotive Behavior Therapy  
untuk Mengatasi kecemasan Sosial pada Santri  
Korban bullying.  
Pembimbing : .....

| No. | Topik Pembahasan                          | Tanggal    | Tanda Tangan Pembimbing |
|-----|-------------------------------------------|------------|-------------------------|
| 1   | Revisi Seminar proposal                   | 11/03 2025 | Nur                     |
| 2   | Pendahuluan                               | 12/03 2025 | Nur                     |
| 3   | Bimbingan penelitian terdahulu            | 13/03 2025 | Nur                     |
| 4   | Bimbingan Teori REBT                      | 14/03 2025 | Nur                     |
| 5   | Metode Penelitian                         | 16/03 2025 | Nur                     |
| 6   | Bimbingan Hasil dan pembahasan            | 21/04 2025 | Nur                     |
| 7   | Tabel Inferensi                           | 23/04 2025 | Nur                     |
| 8   | Temuan dalam penelitian                   | 29/04 2025 | Nur                     |
| 9   | REBT Efektif Mereduksi kecemasan rasional | 30/04 2025 | Nur                     |
| 10  | Representasi penyajian REBT               | 12/05 2025 | Nur                     |
| 11  | Kesimpulan                                | 15/05 2025 | Nur                     |
| 12  | ACC                                       | 28/05 2025 | Nur                     |

Blokagung 09 Juli 2025

Ketua Prodi  
Bimbingan dan Konseling Islam

Nur  
Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog  
NIP. 3152304039301



**UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
**Blokagung – Banyuwangi**

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491  
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**

Nomor : 51.2.12/053.14 / UIMSYA / FDKI / B-4 / V / 2025.

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah Artikel:

Nama : Abdul Jalil  
NIM : 2112211036  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Jenjang : Sarjana (S.1)  
Dengan Hasil : 22%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Arttikel

Banyuwangi, 18 Mei 2025  
Dekan  
  
Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.  
NIPY : 3150128107201



## Journal Of Innovative & Creativity

ISSN. 2776-771X (Online), 2962-570X (Print)

Journal Homepage: <https://joecy.org/index.php/joecy>

Email: putriasilesteri89@gmail.com

### **LETTER OF ACCEPTANCE (LoA)**

No. 365/JOECY/V/2025

Journal of Innovative and Creativity editorial team at University of Pahlawan Tuanku Tambusai (UP) declared that the manuscript with the following information:

Title : **Rational Emotive Behavior Therapy to Overcome Social Anxiety in Santri Victims of Bullying**

Author : **Abdul Jalil<sup>1</sup>, Muhammad Bahrul Ulum Mubarak<sup>2</sup>**

Affiliation : <sup>1,2</sup> KH Mukhtar Syafa'at University, Banyuwangi, Indonesia

Has been **Accepted** for publication in Journal of Innovative and Creativity Volume 5 Number 2 in 2025. This journal is indexed by Sinta 5, Brin, Crossref, Garuda, Moraref, One Search, Base, and Google Scholar. Thus, this letter of statement is prepared to be used properly.

Bangkinang, May 04, 2025  
Editor in Chief

Dr. Putri Asilestari, M.Pd

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Abdul Jalil  
 NIM : 2112211036  
 TTL : OKU Timur, 27 Januari 2004  
 Jenis Kelamin : Laki - laki  
 Agama : Islam  
 Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
 Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
 Telp : 085143111693  
 Alamat : Desa Trimoharjo RT 3 RW 5, Kecamatan Semendawai Suku III, Kabupaten Ogan Komering Ilir, Provinsi Sumatra Selatan.

### Riwayat Pendidikan Formal

| Jenjang Pendidikan | Tahun Masuk | Tahun Lulus | Nama Sekolah/Perguruan Tinggi                        | Bidang Studi                  |
|--------------------|-------------|-------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|
| SD                 | 2009        | 2015        | SD Negri 1 Trimoharjo                                |                               |
| MTs                | 2015        | 2018        | MTs Islamiyyah Trimoharjo                            |                               |
| SMK                | 2018        | 2021        | SMK darussalam Blokagung                             | Teknik Komputer dan Jaringan  |
| S1                 | 2021        | 2025        | Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi | Bimbingan dan Konseling Islam |

### Riwayat Pendidikan Non Formal

| Jenjang Pendidikan | Tahun Masuk | Tahun Lulus | Nama Sekolah/Perguruan Tinggi | Bidang Studi |
|--------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|
| Ula                | 2018        | 2020        | PP. Darussalam Blokagung      |              |

|        |      |      |                             |  |
|--------|------|------|-----------------------------|--|
| Wustho | 2020 | 2022 | PP. Darussalam<br>Blokagung |  |
| Ulya   | 2022 | 2024 | PP. Darussalam<br>Blokagung |  |

### **Pengalaman Organisasi**

1. Pengurus Asrama Al-Qudsiyyah (D) Bidang Pendidikan Tahun 2021-2023
2. Wakil Kepala Asrama Al-Azhar (K) Tahun 2023-2025
3. Ketua III Bidang Ceremonial Organisasi Daerah Ikatan Santri Asal Sumatera Tahun 2023-2025
4. Pengurus IPNU Komisariat PP. Darussalam Blokagung Tahun 2021-2022
5. Wakil Ketua PMII Rayon Sunan Kalijaga Universitas KH. Mukhtar Syafaat Tahun 2023-2024
6. Pengurus PMII Komisariat Universitas KH. Mukhtar Syafaat Tahun 2024-2025
7. Anggota Musyawarah Fathul Qorib Negeran AUSATH PP Darussalam Blokagung
8. Anggota Dewan Asatidz Madrasah Diniyah Al-Amiriyyah PP Darussalam Blokagung

### **Prestasi Akademik**

1. Ujian Kelulusan 1 Ulya Pararel III Madrasah Diniyah Al-amiriyyah PP. Darussalam Blokagung
2. Juara 1 Lomba Tadhribul I'rob Akhirussanah PP. Darussalam Blokagung

Banyuwangi, 23 Juli 2025

**Abdul Jalil**

NIM : 2112211036



