

## ***Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Dewasa Awal Korban Perundungan***

Ade Sintya Indrayani<sup>1</sup>, Christin Wibhowo<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia  
[sintyaadee@gmail.com](mailto:sintyaadee@gmail.com)

### **Abstrak**

Perundungan mempunyai dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental. Individu yang pernah mengalami bullying pada masa kanak-kanak cenderung mengalami gangguan kesehatan mental, salah satunya adalah depresi. Depresi merupakan gangguan mood yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam. Subyek dalam penelitian ini adalah dua orang yang pernah menjadi korban bullying, pernah mengalami perilaku kekerasan semasa sekolah, dan memenuhi ciri diagnostik dalam DSM-IV yaitu gangguan depresi sedang. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi gejala depresi melalui *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). REBT merupakan suatu pendekatan perilaku kognitif yang menekankan pada hubungan antara perasaan, perilaku, dan pikiran untuk mengajak individu mengubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional dan dapat melatih individu agar mampu menghadapi kenyataan hidup secara rasional serta meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan individu. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen berupa subjek tunggal melalui data yang diperoleh langsung dari peneliti melalui observasi, wawancara, dan tes psikologi. Hasil pengukuran depresi menggunakan BDI II berupa *pre-test* dan *post-test* menghasilkan temuan penurunan gejala depresi, awalnya berbatasan dengan depresi sedang kemudian menurun. Penelitian ini mengungkap adanya perubahan pada individu terkait dengan gejala depresi yang dialami seperti rasa cemas berlebihan, sulit tidur, rasa takut, rasa bersalah dan rendahnya harga diri yang mengakibatkan individu berpikir tidak rasional, cemas dalam bersosialisasi dan kurang percaya diri.

Kata Kunci: Bullying, Depresi, *Rational Emotive Behavior Therapy*

## ***Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Dewasa Awal Korban Perundungan***

Ade Sintya Indrayani<sup>1</sup>, Christin Wibhowo<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia  
[sintyaadee@gmail.com](mailto:sintyaadee@gmail.com)

### ***Abstract***

*Bullying has a long-term impact on mental health. Individuals who have experienced bullying as children tend to experience mental health disorders, one of them is depression. Depression is a mood disorder characterized by feelings of deep sadness. The subjects in this study were two people who had been victims of bullying, had experienced violent behavior during school, and met the diagnostic characteristics in DSM-IV, namely moderate depressive disorder. This research aims to reduce depressive symptoms through Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). REBT is a cognitive behavioral approach that emphasizes the relationship between feelings, behavior, and thoughts to invite individuals to change irrational thoughts into rational thoughts and can train individuals to be able to face the realities of life rationally and increase individual self-confidence and abilities. This research uses a type of experimental research in the form of a single subject through data obtained directly from researchers through observation, interviews, and psychological tests. The results of measuring depression using the BDI II in the form of pre-test and post-test resulted in the finding of a decrease in depressive symptoms, initially borderline moderate depression and then decreasing. This research reveals changes in individuals related to the symptoms of depression experienced such as excessive anxiety, difficulty sleeping, fear, guilt and low self-esteem which results in individuals thinking irrationally, anxiety in socializing and lack of self-confidence.*

**Keyword:** *Bullying, Depression, Rational Emotive Behavior Therapy*

## **Pendahuluan**

Fenomena perundungan atau bullying tidak hanya dilihat dari aspek sosial yang melatarbelakangi fenomena tersebut terjadi, namun lebih menitik beratkan korban yang pernah mengalami tindakan perundungan. Perundungan adalah perlakuan yang menggunakan kekuatan serta kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis yang membuat korban merasa tertekan, trauma dan tidak berdaya (Menesini & Salmivalli, 2017). Berbagai jenis perundungan seperti fisik, melibatkan kekerasan fisik berupa pukuulan, perundungan relasional terhadap kelompok yang terkesan dikucilkan, pengabaian orang lain, dan pengucilan dari lingkungan. (Paula et al., 2022; Muntasiroh, 2019).

Perundungan merupakan perlakuan yang dilakukan atas kesedaran diri yang dimaksudkan untuk menimbulkan kerugian, menimbulkan ketakutan melalui ancaman agresi lebih lanjut dan menimbulkan perasaan tidak aman berdasarkan ketidakseimbangan kekuasaan, niat untuk menyakiti, ancaman invasi tambahan, teror yang mungkin terjadi muncul jika intimidasi meningkat. (Nasir, 2018). Data yang dikumpulkan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) menunjukkan bahwa perundungan masih menjadi masalah umum di lingkungan sekolah bagi anak-anak. Berdasarkan data, terdapat 226 kasus perundungan pada tahun 2022, meningkat dari 53 kasus pada tahun 2021 dan 119 kasus pada tahun 2020. Jenis perundungan yang paling umum terjadi adalah bullying fisik (55,5%), bullying verbal (29,3%), dan bullying psikologis (15,2%). Selain itu, data juga mengindikasikan bahwa siswa SD merupakan kelompok korban terbanyak dengan persentase sebesar 26%, diikuti oleh siswa SMP (25%) dan siswa SMA (18,75%).

Dampak jangka panjang dari korban perundungan akan cenderung merasa tidak memiliki kemampuan cukup untuk melindungi diri dari perilaku yang merugikan. hal ini dikarenakan lemahnya fisik dan mental yang akan menimbulkan perasaan cemas pada diri korban karena didasari oleh perasaantakut yang sangat ekstrim, jika hal ini terjadi pada siswa maka akan menghambat kemampuannya dalam berkonsentrasi belajar dan berinteraksi sosial.

(Nadia,2023). Trauma yang diperoleh dapat berdampak terutama pada lingkungan sekolah, menyebabkan penurunan tingkat prestasi akademik hingga putus sekolah bagi korban, dan dampak paling seriusnya adalah tingginya tingkat depresi, kecemasan, bahkan risiko bunuh diri.

Konsekuensi dari tindakan ini juga melibatkan berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental, yang mencakup masalah seperti depresi, kesulitan dalam pengambilan keputusan, kesulitan berintegrasi dalam lingkungan sosial, rasa ketidakamanan, dan masalah tidur yang mungkin berlanjut hingga usia dewasa (KPAI,2015). Perundungan yang terjadi dalam penelitian ini datang dari subjek 1 (laki-laki, 20 tahun) terjadi semenjak kecil yakni usia 4 tahun oleh teman-teman berbentuk seperti ejekan verbal (dikata katai kecil, cipit dan cina), perundungan (dipukul tanpa alasan oleh temannya, tidak diajak bermain, pernah dilapor polisi karena membalas pukulan temannya, pada saat sma motornya dipinjam dan sengaja dirusak, di bully karena pendek dan tidak bisa main basket).

Selain itu, klien juga kerap kali mendapatkan kekerasan secara fisik dan verbal oleh tante dan mama nya berupa pukulan, cambukan dan pernah di ikat ditiang karena pulang telat ke rumah. Akhirnya, dampak yang terjadi saat ini ia menjadi pribadi yang mudah rapuh dan mudah untuk reaktif ketika ada penolakan dari orang lain, cenderung dependen pada orang terdekatnya karena merasa hanya orang tersebut yang memahaminya. klien sering mengancam bunuh diri kepada pasangannya baik secara langsung ataupun di media sosial. Sedangkan pada subjek 2 (Perempuan, 23 tahun) terjadi saat ia masuk SD hingga SMA dan sering di bully secara fisik dan dikucilkan karena badannya yang pendek, berisi, memiliki rambut ikal dan warna kulit yang sedikit gelap. Subjek 2 bertumbuh menjadi pribadi yang kurang percaya diri atas dirinya, merasa rendah diri, merasa sulit untuk membangun hubungan dengan lawan jenis, sulit untuk mengambil keputusan karena takut mengecewakan orang lain dan kerap kali mudah untuk mengalami cemas dan stress saat mengerjakan tugas akhirnya sehingga ia lebih sering mengurung diri di kos dan enggan untuk bersosialisasi dengan orang lain. Berdasarkan karakteristik korban tersebut, salah satu intervensi yang dapat

dilakukan *adalah Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan terapi untuk mengubah pikiran irrasional menjadi rasional yang berlandaskan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan memiliki potensi, mampu berpikir, memelihara diri, mampu bertumbuh dan berkembang, berkumpul dengan orang lain, bertumbuh serta mengaktualisasi diri. Namun, manusia juga memiliki kecenderungan untuk melakukan hal buruk apabila pikirannya sedang tidak baik- baik saja.

Konseling Terapi Perilaku Rasional Emotif (*Rational Emotive Behavioral Therapy* atau REBT). melibatkan beberapa langkah esensial: (1) Mengedarkan pemahaman kepada klien bahwa tantangan yang dihadapinya terkait dengan keyakinan yang tidak rasional, dan secara kognitif menyoroti bahwa klien telah menginternalisasi sejumlah besar "keharusan", "sebaiknya", dan "semestinya". (2) Mengajak klien memasuki tingkat kognitif dengan menunjukkan bahwa mereka sedang mempertahankan gangguan emosi positif melalui pemikiran yang tidak logis dan mengulangi kalimat yang merugikan diri mereka sendiri, sambil memelihara dampak masa kanak-kanak. (3) Menantang klien untuk mengembangkan filosofi hidup yang rasional guna menghindari risiko terperangkap dalam keyakinan yang tidak rasional (Utami, 2022).

Menurut Ayu Dwi Melati (2022), keyakinan irasional dapat menimbulkan kebingungan emosional pada seseorang. Oleh karena itu, diperlukan suatu proses di mana pemikiran irasional diubah menjadi rasional untuk membantu korban mengembalikan kepercayaan diri dan mengurangi rasa kecemasan yang dialami. Kasus yang telah dijelaskan di atas menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian terkait penanganan korban perundungan dengan tujuan menurunkan gejala depresi pada usia dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengamati perubahan pada individu dewasa awal yang menjadi korban perundungan, dengan fokus pada pengurangan gangguan gejala depresi emosional seperti cemas, kesulitan tidur, ketakutan, rasa bersalah, dan kemarahan. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi pemikiran irrasional, melatih mereka untuk menghadapi realita

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang diterapkan adalah eksperimen dengan format penelitian subjek tunggal. Penelitian subjek tunggal mengacu pada analisis perilaku atau penelitian yang terfokus pada satu subjek, dimulai dari periode awal hingga pemberian intervensi (Marlina, 2021). Desain penelitian ini mengadopsi desain dasar (A-B) sebagaimana dijelaskan oleh Marlina (2021). Tahap pertama dari desain A-B melibatkan pengukuran perilaku target selama fase dasar, dan intervensi diterapkan setelah pengukuran ulang. Selama fase intervensi, perilaku target terus diukur hingga data mencapai stabilitas. Rencana A-B tidak melibatkan pengulangan, sehingga tahap A dan tahap B hanya dilakukan sekali pada topik yang sama. Karena tidak ada pengukuran berulang selama fase awal atau intervensi, maka kondisi-kondisi tersebut tidak dapat dibandingkan. Oleh karena itu individu diharapkan mampu mengembangkan dan mencapai realisasi diri secara optimal. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah dua orang, yaitu laki-laki berusia 20 tahun dan perempuan dengan usia 23 tahun yang pernah mengalami perundungan serta pernah mendapatkan tindakan kekerasan saat kecil hingga di masa remaja hingga memunculkan gejala depresi saat memasuki usia dewasa awal.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan melakukan observasi, wawancara mendalam, tes psikologi (berupa tes grafis, wartegg, SPM dan SSCT) serta pre-post test dengan menggunakan *Beck Depression Inventory II* (BDI-II). Kegiatan intervensi dilakukan bertujuan untuk melihat perubahan yang terjadi pada individu setelah dilakukannya perlakuan terapi selama kurun waktu kurang lebih 2 bulan. Sebelum dilakukannya intervensi, peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada subjek dan significant other subjek, lalu subjek diberikan alat tes psikologi berupa tes SPM untuk mengukur kemampuan serta pola pikir sistematis subjek, tes grafis dan wartegg untuk mengungkap kepribadian subjek, tes SSCT untuk mengetahui dan mengungkap proses penyesuaian diri individu dengan keluarganya, maupun pergaulannya. Selanjutnya dilanjutkan dengan melakukan pre test dengan menggunakan tes BDI II dan

melakukan post test setelah dilakukannya intervensi. Peneliti mengukur dan melihat perubahan gejala depresi pada subjek mengacu pada karakteristik diagnosa gejala-gejala depresi dari DSM IV. Intervensi REBT yang dilakukan mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Albert Ellis melalui 6 tahapan atau sesi, terkait dengan perilaku yaitu konsep A-B-C (*Antecedent-Behavior- Consequence*). Setelah A-B-C menyusul *Disputing* (D) dan *Effective new philosophy of life* (E) untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan. Selain itu, huruf *Goal* (G) dapat diletakkan terlebih dahulu untuk memberikan konteks bagi ABC. Hal ini bertujuan untuk mengubah cara berpikir seseorang irasional agar menjadi rasional dan mengubah perilakunya dari yang negatif menjadi positif.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berdasarkan eksperimen yang telah dilakukan dengan menggunakan desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu desain A-B dengan melakukan 15 pertemuan secara terpisah, yang melibatkan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, tes psikologi, dan intervensi. Data yang diperoleh pada kondisi baseline A mencerminkan situasi sebelum terapi diberikan, sedangkan data pada kondisi intervensi B mencatat hasil setelah pemberian terapi. Pada kondisi baseline A, kedua subjek diuji dengan BDI II untuk menilai tingkat depresi dan gejala yang dirasakan. Subjek A awalnya memiliki skor BDI sebesar 28 (depresi sedang), dan setelah intervensi, skor BDI subjek A turun menjadi 12. (kategori depresi ringan) sedangkan subjek dua memperoleh skor 20 (depresi sedang) turun menjadi 10 (kategori depresi ringan). Intervensi pada penelitian ini memiliki beberapa tahapan yaitu:

#### **1. Tahap Persiapan**

Pada tahap persiapan ini peneliti mempersiapkan alat tes apa saja yang akan digunakan, menyiapkan pre-test dan post-test, menyiapkan materi intervensi serta informed consent untuk subjek.

## 2. Tahap Pengambilan Data (Assesmen)

Data diambil melalui observasi, wawancara, dan tes psikologi, sementara subjek juga diberikan pretest BDI II. Penelitian dilakukan selama sekitar 2 bulan, dimulai dari awal Juli hingga akhir Agustus. Observasi dan wawancara mendalam bertujuan untuk memahami kondisi, gejala, dan tingkat depresi subjek sebelum menerapkan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan subjek A terlihat kurus, lesu dengan baju kemeja kampusnya yang sedikit lusuh sambil memegang handphone di tangannya. Subjek nampak sedikit canggung dan malu saat memulai bercerita kepada peneliti, sedangkan pada subjek B klien nampak siap dengan baju rapih yang ia kenakan serta tas laptop yang sedang ia gendong, subjek B beberapa kali tersenyum namun beberapa kali ia terdiam dan beberapa kali hampir menangis ketika menceritakan apa yang sedang ia alami akhirakhir ini karena dirinya cukup terganggu dengan posisi nya sebagai mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek A mengakui bahwa dirinya sejak kecil sudah menjadi sasaran empuk untuk di-bully oleh teman-teman, mulai dari verbal, fisik dan tidak dianggap di pertemanan sudah sering ia alami. Subjek A diperlakukan seperti itu karena dulu dirinya memiliki tubuh yang kecil, pendek dan keturunan cina, sehingga teman-teman tidak mau berteman dengan dirinya. Klien juga kerap kali mendapatkan kekerasan dari tantenya yang sering menghukumnya tanpa sebab seperti mengunci di tempat yang gelap, mengikat badanya lalu dipukul dan perlakuan berbeda dengan anak tante nya sendiri pada saat ia dan ibunya masih tinggal satu rumah di rumah tante tersebut.

Pada subjek B, dirinya mengakui bahwa ia sering tidak dianggap dalam pertemanan karena saat kecil ia berasal dari pedesaan dan baru saja pindah sekolah ke kota saat sekolah dasar. Dirinya kerap kali dihina akan fisiknya yang kurang, nilainya yang tidak cukup baik dan terkadang kebaikannya sering dimanfaatkan oleh teman-teman lainnya. Saat itu

subjek B tidak memiliki kuasa untuk melawan karena ia memiliki tubuh yang kecil dan termasuk orang yang pendiam.

Perasaan dikucilkan tersebut akhirnya terbawa hingga dirinya berkuliah. Subjek B tumbuh menjadi pribadi yang tidak suka keramaian, sulit untuk bersosialisasi, takut untuk memulai sesuatu (keluar dari zona nyaman), cenderung apatis dan mudah merasa cemas, kesulitan tidur, dan berpikiran negatif atas dirinya sendiri. Berdasarkan tes psikologi yang diberikan terlihat bahwa subjek A secara intelegensi memiliki skor diatas rata-rata (*grade 2*), namun klien memiliki kecenderungan pribadi yang dependen atau bergantung pada orang lain terutama sosok figur nyamannya, klien memiliki sifat yang introvert. Subjek A memiliki konsep diri cenderung pesimistik dan menatap masa depan dengan ketakutan dan rasa cemas, klien termasuk tipe orang pemikir dan ingin segalanya dapat dikerjakan dengan segera. Sehingga hal ini berpengaruh dalam cara klien menghadapi permasalahan dan menyelesaikan permasalahan. Subjek A memiliki kecenderungan tendensi ketidakstabilan.

Hal tersebut terlihat bahwa klien kesulitan dalam mengendalikan emosi, pikiran dan perasaan yang ada dalam dirinya dan menyebabkan konflik pada diri sendiri dan orang lain. Pada subjek B terlihat bahwa individu memiliki intelegensi rata-rata (*grade 3*), subjek B memiliki pribadi yang cenderung introvert dan pemikir. Klien memiliki ambisi yang besar terhadap sesuatu, namun perilaku klien masih sangat dipengaruhi besar oleh ego dan rasa takut serta kurangnya pengelolaan emosi yang baik dari subjek. Sehingga apa yang menjadi diri ideal yang ia inginkan kerap kali tidak sesuai dengan realita yang subjek B jalani.

### 3. Tahap Intervensi

Pelaksanaan intervensi menggunakan *Rational Emotive Therapy* yang dilakukan selama 1 minggu dengan 6 sesi pada masing-masing subjek berkaitan dengan gejala-gejala depresi yang sering disarakan oleh klien seperti kesulitan tidur, sakit kepala, adanya kecenderungan menyakiti diri, kehilangan motivasi dan sulit untuk bisa menerima keadaan pada saat

dirinya. 6 sesi tersebut diantaranya: (1) Sesi *building rapport*, untuk membangun suasana yang nyaman dengan klien agar memunculkan rasa percaya antara klien dengan praktikan; (2) konseling REBT, bertujuan untuk mengidentifikasi situasi, perasaan serta respon yang dimiliki oleh klien yang dapat memengaruhi aktivitas kesehariannya; (3) Framing, bertujuan agar subjek mengidentifikasi serta bantu mengubah pemikiran irrasional yang merupakan faktor pemicu gejala depresi dengan mengisi formulir 'ABCDEF'. *I know my self*'.

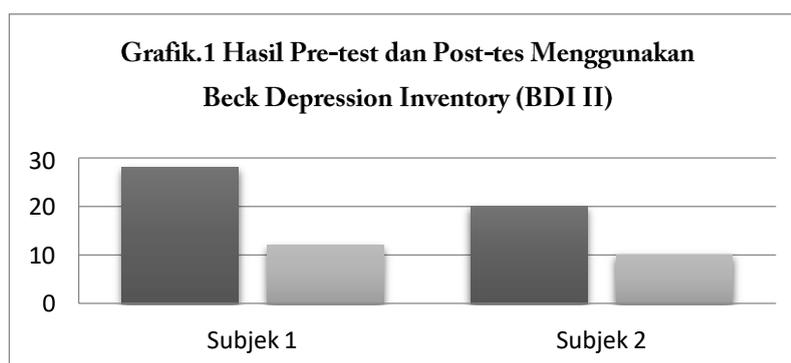
Melalui teknik *dispute* (menentang) klien memahami keterkaitan pikiran-pikiran yang tidak rasional yang dapat menyebabkan gangguan emosional sebagai salah satu gejala dari depresi; (4) *Framing Emotion*, bertujuan agar subjek mampu untuk mengidentifikasi emosi yang rasional dalam situasi bermasalah dalam hidupnya, subjek mampu untuk mengidentifikasi emosi yang rasional dalam situasi bermasalah dalam hidupnya, peneliti meminta subjek untuk menuliskan 'jurnal rasa syukur' yang wajib dituliskan selama dua minggu; (5) *Framing Behavior* bertujuan untuk meningkatkan perilaku dilakukan dengan mendukung teknik kognitif selama melakukan disputing untuk mengubah keyakinan irasional (irBs). Ini melibatkan pemberian reinforcement guna memperkuat pikiran rasional yang telah dikembangkan; serta evaluasi dan tindak lanjut, yang mencakup penilaian terhadap perubahan setelah intervensi dengan klien dan penentuan apakah diperlukan intervensi tambahan.

#### 4. Tahap Evaluasi dan *Follow Up*

Pada tahap evaluasi dilakukan selang 4 hari setelah sesi 5 dilakukan untuk melihat apakah ada terhadap pola pemikiran dan perilaku kedua subjek. Pada saat dilakukan evaluasi, subjek lebih terlihat banyak senyum dan tertawa. Subjek A dan B juga menunjukkan jurnal rasa syukur yang ia tulis selama dua minggu walaupun subjek A tidak rutin menuliskan jurnal rasa syukur. Klien sudah bisa menceritakan dengan lebih terbuka dan bisa mengafirmasi positif untuk dirinya sendiri. Jam tidur subjek meningkat, subjek A mulai membiasakan diri untuk tidur jam 00.30 dan bangun pagi

pada pukul 05.00 hingga 06.00. Walaupun terkadang dalam beberapa hari dalam satu minggu klien masih sulit untuk tertidur dengan pulas. Alih-alih mencoba untuk mengancam bunuh diri, atau menyakiti dirinya sendiri, subjek untuk menahan diri dengan mengkomunikasi permasalahannya secara asertif kepada pasangan sebelum melakukan tindakan yang impulsif.

Sedangkan subjek B telah dapat memahami dirinya sendiri dengan mencoba untuk menyadari dan mengubah pemikiran yang keliru atas dirinya sendiri melalui framing emotion yakni dengan mempraktikkan latihan mengelola nafas untuk mengelola emosinya dan memberikan pemaknaan positif dalam dirinya sendiri melalui jurnal rasa syukur Subjek B sudah bisa memberikan afirmasi positif pada dirinya sendiri ketika mengalami peristiwa yang kurang menyenangkan. Selain itu, subjek B berusaha untuk mencoba hal-hal baru di lingkungan sosialnya seperti kembali aktif kembali di pengurus pemuda gereja dan bermain badminton. Perubahan perilaku yang perlahan nampak dari kedua subjek ini berbanding lurus dengan hasil post-test yang dilaksanakan seperti yang terlihat pada grafik dibawah ini:



Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat membantu menurunkan gejala depresi khususnya pada korban perundungan. Perubahan perilaku yang nampak pada kedua subjek adalah pemikiran irrasional yang dimiliki subjek perlahan menjadi lebih rasional terutama bagaimana cara mereka menilai diri mereka sendiri dan

lingkungan, sehingga kedua subjek dapat lebih menerima situasi dan memaknai kondisi yang terjadi pada diri sendiri, serta mampu mengembangkan diri menjadi apa yang dirinya harapkan sebelumnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rilla dan Susan (2021) menunjukkan bahwa REBT secara progresif dapat membawa perubahan perilaku yang positif. Ditemukan bahwa partisipan penelitian mengalami peningkatan antusiasme dalam mengikuti kegiatan, pengendalian perilaku sulit tidur untuk mencapai pola tidur yang normal, perubahan dari sikap keragu/tidak yakin menjadi optimis, transformasi dari kehilangan kesenangan positif menjadi menemukan kesenangan positif, serta perubahan dari perasaan bersalah berlebihan menjadi merasa bersalah secara sewajarnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Erwansyah (2023) juga menyoroti efektivitas REBT dalam mengurangi kecemasan pada siswa yang menjadi korban perundungan.

Penurunan gejala depresi pada korban perundungan tercermin dalam perilaku mereka yang tidak lagi merasakan kekhawatiran berlebihan saat berhadapan dengan pelaku perundungan, pengurangan keluhan fisik, kemampuan untuk menghindari pelaku perundungan, dan temuan ini didukung oleh penelitian Erismon dan Karneli (2021) yang menunjukkan bahwa pendekatan REBT dalam format kelompok efektif dalam menangani perilaku perundungan melalui konseling. Konseling REBT ini menekankan pentingnya hubungan antarakebersamaan, reaksi berpikir rasional emosional (*rational emotive*), pengungkapan perasaan (*emoting*), dan tindakan perilaku (*acting*).

Sehingga, berdasarkan hasil temuan peneliti dan penemuan terdahulu serta tinjauan literatur, ditemukan bahwa REBT tidak hanya dapat digunakan sebagai aspek pencegahan (*preventif*) dan penyembuhan (kuratif) namun juga dapat digunakan sebagai instrumen dalam upaya rehabilitatif. Sehingga penelitian ini dapat menunjukkan bahwa penggunaan REBT dapat menjadi salah satu instrumen dalam menurunkan gejala depresi pada korban perundungan dalam rangka rehabilitatif pada korban, yakni upaya pemulihan kesehatan mental yang merujuk pada gangguan depresi.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa Rational Emotion Behavior Therapy dapat menurunkan gejala depresi yang terjadi pada korban perundungan dewasa awal. Perubahan gangguan atau gejala-gejala depresi yang dapat diatasi seperti cemas berlebih kesulitan tidur, takut, rasa bersalah dan memiliki self esteem rendah yang mengakibatkan individu berpikir irrasional, kecemasan dalam bersosialisasi dan kurangnya kepercayaan diri. Melalui REBT, subjek dapat berlatih dan menghidupkan kembali pemikiran rasionalnya sehingga dapat menghadapi realitas kehidupan dengan pendekatan rasional, menguatkan keyakinan diri, dan optimal dalam mengembangkan potensi individu. Saran penelitian untuk peneliti selanjutnya adalah subjek penelitian perlu diperluas dari segi usia dan pekerjaan agar mendapatkan hasil yang lebih relevan dan dapat mengembangkan hasil-hasil temuan lainnya.

### Daftar Pustaka

- Hasna, A. (2019). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Eksistensial-Humanistik Untuk Melatih Penyesuaian Diri Melalui Randai Dari Minangkabau. *Jurnal Ilmiah*. 15 (1). 124-139. Diakses dari [https://Www.Researchgate.Net/Publication/330742935\\_KONSELING\\_KEL\\_OMPOK\\_DENGAN\\_PENDEKATAN\\_EKSISTENSIAL-HUMANISTIK\\_UNTUK\\_MELATIH\\_PENYESUAIAN DIRI MELALUI RANDAI DARI MINANGKABAU GROUP COUNSELING USING AN EXISTENTIAL-HUMANISTIC APPROACH TO DEVELOP SELF-AD](https://Www.Researchgate.Net/Publication/330742935_KONSELING_KEL_OMPOK_DENGAN_PENDEKATAN_EKSISTENSIAL-HUMANISTIK_UNTUK_MELATIH_PENYESUAIAN DIRI MELALUI RANDAI DARI MINANGKABAU GROUP COUNSELING USING AN EXISTENTIAL-HUMANISTIC APPROACH TO DEVELOP SELF-AD)
- Kheirkhah, F., Aghajani, A., Famarzi, M. (2015). The Effect Of Existential Psychotherapy On Depression Disorder And Self Creativity Using Perceptual-Behavioral Flexibility. *Journal Of Applied Environmental And Biological Sciences*. 5 (12). 84-90. ISSN : 2090-4274. Diakses dari [https://www.textroad.com/pdf/JAEBS/J.%20Appl.%20Environ.%20Biol.%20Sci.,%205\(12S\)84-90,%202015.pdf](https://www.textroad.com/pdf/JAEBS/J.%20Appl.%20Environ.%20Biol.%20Sci.,%205(12S)84-90,%202015.pdf)
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti, M. (2015). Mekanisme koping dengan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia)(Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 3(2), 71-76. Diakses dari <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/159>
- Kusuma, M. D. S., Nuryanto, I. K., & Sutrisna, I. P. G. (2021). Tingkat gejala depresi pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan di institut teknologi dan kesehatan (ITEKES) bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(1), 29-34. Diakses dari <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/view/310>
- Maslim, R. 2019. Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas Dari PPDGJ-III, DSM-5, ICD-11. *Jakarta:Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK- Unika Atmajaya*
- Mintarsih, R. A. (2021). *Peningkatan Harga Diri Melalui Terapi Eksistensial Untuk Menurunkan Gejala Depresi* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang). Diakses dari <https://id.scribd.com/document/517762566/Mintarsih-2021>
- Muhamad, N. (2023). 10 Provinsi Dengan Kasus Bunuh Diri Terbanyak Di Indonesia (Januari-Juni 2023). *Databoks*. Diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/07/27/ada-585-kasus-bunuh-diri-sampai-juni-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>
- Pitchford, D. (2009). The Existentialism Of Rollo May: An Influence On Trauma Treatment. *Journal Of Humanistic Psychology*. 49 (4). 441-461. Diakses dari [https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0022167808327679?casa\\_token=jitKG94gicAAAAA:bVBkEoN0tURLMuB9Dh3azP5v7GmuYrS\\_IjQ5kW-NXBJ-cZkunXQKPV85KQfCOIj9YzyUQu10nPSHOAX45A](https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0022167808327679?casa_token=jitKG94gicAAAAA:bVBkEoN0tURLMuB9Dh3azP5v7GmuYrS_IjQ5kW-NXBJ-cZkunXQKPV85KQfCOIj9YzyUQu10nPSHOAX45A)
- Ratu, B. (2014). Psikologi Humanistik (Carl Rogers) dalam Bimbingan dan Konseling. *Kreatif*, 17(3). Diakses dari <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Kreatif/article/view/3349>
- Rey, K. (2018). *Existential Therapy: Supporting Youth Through Anxiety*. University Of Lethbridge Research Repository. Diakses dari

- <https://opus.uleth.ca/server/api/core/bitstreams/5351f01a-5fb8-4c0f-9a2b-ed6c5d86dc4f/content>
- Roy, N. (2022). Depression And Anxiety Role Of Depression In Diabetes. *Journal Of Depression And Anxiety*. 11. 1-2. Diakses dari <https://www.longdom.org/open-access-pdfs/role-of-depression-in-diabetes.pdf>
- Sa'adah, D. Z. (2020). Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(3), 112-118. Diakses dari <https://scholar.archive.org/work/c4q4xtokrrfxtjnvxyaz52jtte/access/wayback/http://ejournal.umm.ac.id/index.php/procedia/article/download/14303/pdf>
- Shobola, A. (2021). Effects Of Humanistic Existential Therapy On Self Control Among Rehabilitated Female Sex Workers In Osun State. *International Journal Of Education*. 9 (4). 103-110. Diakses dari <https://airccse.com/ije/papers/9421ije08.pdf>
- Stoyanova, S. (2014). Depression-Factors, Symptoms, Prevention And The Role. *Journal Of Depression*. 3 (1). 3-4. Diakses dari [https://file.scirp.org/pdf/OJD\\_2014012811345617.pdf](https://file.scirp.org/pdf/OJD_2014012811345617.pdf)
- WHO. (2017). Depression And Other Common Mental Disorders Global Health Estimates. Diakses dari <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>