

PENERAPAN PENDEKATAN RASIONAL EMOTIF DENGAN TEORI ABCD UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PELAKU *BULLYING*

Oleh : Gede Danu Setiawan¹, Dyah Siswanti Sukardhi², I Gusti Ayu Sri Susanti³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan Pendekatan Rasional Emotif dengan teori ABCD dapat meningkatkan Regulasi Emosi Siswa pelaku *Bullying* pada siswa kelas VIID di SMP Negeri 1 Seririt. Hipotesis penelitian ini jika pendekatan Rasional Emotif dengan teori ABCD dapat diupayakan dengan maksimal maka Regulasi Emosi Siswa dapat ditingkatkan. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling. Subjek penelitian ini adalah sebanyak 20 orang siswa kelas VIID SMP Negeri 1 Seririt tahun pelajaran 2024/2025. Penelitian ini menggunakan Teori ABCD melalui metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling, evaluasi dan tahap refleksi. Pencapaian untuk meningkatkan Regulasi Emosi pada siswa di siklus I sampai siklus II menunjukkan peningkatan Regulasi Emosi siswa yaitu pada siklus I diperoleh peningkatan Regulasi Emosi terhadap 20 orang siswa yaitu sebesar 48,8% menjadi 29,3%. Dari data tersebut, ternyata 12 orang siswa yang belum memenuhi kriteria ketuntasan sehingga dilanjutkan siklus II. Pada siklus II pencapaian Regulasi Emosi siswa meningkat yaitu sebesar 48,8% menjadi 12,2% dengan dengan rata-rata peningkatan sebesar 10%. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan pendekatan Rasional Emotif dengan teori ABCD dapat untuk meningkatkan Regulasi Emosi Siswa.

Kata Kunci: *Pendekatan rasional emotif, teori ABCD, regulasi emosi siswa*

¹Gede Danu Setiawan adalah seorang dosen di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja

² Dyah Siswanti Sukardhi adalah seorang dosen di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja

³ I Gusti Ayu Sri Susanti adalah seorang mahasiswa di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja

PENDAHULUAN

Sesuai dengan amanat Pancasila dan undang undang sistem pendidikan nasional tahun 2003 menyebutkan bahwa pendidikan itu berfungsi mengembangkan kemampaun dan membentuk watak serta peradaban yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Permendiknas RI Nomor 22 Tahun 2006).

Implementasi sesuai Pendidikan nasional tercermin pada pengelola sekolah yang berfungsi sebagai tempat pendidikan dan pembelajaran bagi individu, terutama anak-anak dan remaja, dalam berbagai jenjang usia dan tingkat perkembangan. Sekolah memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk karakter, kepribadian, kecerdasan, dan keterampilan peserta didik agar mereka dapat berkembang menjadi individu yang mandiri, bertanggung jawab, dan siap menghadapi tantangan kehidupan sosial, ekonomi, dan budaya di masa depan.

Namun ada juga beberapa sekolah masih banyak memiliki masalah salah satunya yang paling banyak dan sering terjadi di sekolah adalah *bullying*. Menurut Komalasari (2010) dalam bukunya Pendidikan Karakter, *bullying* diartikan sebagai bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang oleh individu atau kelompok terhadap individu lain yang lebih lemah, baik secara fisik, mental, maupun sosial. *Bullying* bukan hanya sekedar perilaku iseng atau kenakalan biasa, melainkan suatu bentuk kekerasan yang bertujuan untuk menyakiti, mengintimidasi, atau mendominasi korban. Komalasari menekankan bahwa *bullying* berdampak luas, bukan hanya pada korban, melainkan juga pada pelaku dan lingkungan sosial.

Korban *bullying* seringkali mengalami tekanan mental, rendah diri, penurunan prestasi akademik, bahkan dalam kasus ekstrem bisa mengalami depresi berat atau kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri. Sementara itu, pelaku *bullying* cenderung mengembangkan perilaku agresif yang bisa terbawa hingga dewasa jika tidak segera ditangani. Untuk mengatasi dan mencegah *bullying*, Komalasari menekankan pentingnya pendidikan karakter sejak dini. Pendidikan

karakter berperan dalam membentuk kepribadian anak agar memiliki sikap menghargai, empati, toleransi, dan mampu berinteraksi secara positif dengan orang lain.

Bullying merupakan salah satu permasalahan serius yang kerap terjadi di lingkungan sekolah dan dapat memberikan dampak psikologis yang mendalam bagi korban, khususnya siswa di tingkat SMP yang sedang berada pada masa transisi perkembangan remaja awal. *Bullying* tidak hanya mencakup kekerasan fisik, tetapi juga kekerasan verbal, sosial, dan bahkan siber (*cyberbullying*). Di SMP Negeri 1 Seririt, khususnya di Kelas VIID, berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan beberapa guru BK dan wali kelas, ditemukan adanya indikasi perilaku *bullying* yang cukup sering terjadi antar siswa, baik secara langsung maupun tidak langsung berdasarkan wawancara, observasi tersebut pada kelas VIID terdapat beberapa siswa yang melakukan *bullying* pada temannya karena rendahnya regulasi emosi. Siswa yang membully temannya dengan sengaja kurang mampu untuk mengendalikan emosinya, seperti misalnya tidak diberikan meminjam alat tulis seketika siswa yang memiliki regulasi emosi rendah melakukan pembullyingan baik dengan mencubit, memukul bahkan mencaci dengan kata-kata kasar.

Rasional Emotif adalah salah satu pendekatan dalam konseling individu dan kelompok di kembangkan oleh Albert Ellis sejak tahun 1955 Rasional lahir bermula dari ketidakpuasan Ellis terhadap praktek konseling tradisional yang dinilai kurang efisien, khususnya psikoanalitik klasik yang pernah di tekuni. Rasional Emotif tergolong pada rancangan konseling yang berorientasi kognitif-sejajar dengan konseling Realitas yang dikembangkan oleh Glesser dengan beberapa ciri menonjol yaitu bersifat didaktis, aktif-direktif, menekankan situasi sekarang dan berfikir yang lebih rasional serta menekankan segi aksi klien.

Menurut Corey (2003) dalam buku Teori dan Praktek konseling dan psikoterapi dikatakan bahwa terapi rasional emotif adalah pemecahan masalah yang menitik beratkan pada aspek berfikir, menilai, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. Menurut Ursula (2016) Penyebab gangguan emosional adalah karena pikiran irasional individu dalam menyikapi peristiwa atau pengalaman yang dilaluinya. Rasional emotif dalam perkembangannya memiliki banyak nama, antara

lain: *rational therapy, sematik therapy, cognitive behavior therapy, dan rational behavior training.*

Konseling rasional emotif adalah suatu pemberian bantuan oleh konselor terhadap konseli dengan cara menekankan pada proses berpikir untuk mengembalikan ide-ide/pikiran-pikiran rasional sehingga tercapainya suatu perubahan tingkah laku guna memecahkan masalahnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas keputusannya sendiri. Menurut Dryden, W. (1995) Konseling Rasional Emotif adalah pendekatan konseling yang berfokus pada mengubah pikiran dan keyakinan irasional untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan perilaku. Teori ini berlandaskan pada konsep bahwa emosi dan perilaku manusia dipengaruhi oleh cara berpikir, dan dengan mengubah pola pikir negatif, seseorang dapat mengalami perubahan positif dalam perasaannya dan tindakannya.

Gross (1998) Menurut James Gross, regulasi emosi adalah proses di mana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka mengalaminya, dan bagaimana mereka merasakan serta mengekspresikannya. Dalam konteks siswa, ini mencakup kemampuan untuk mengelola stres, kecemasan, atau frustrasi dalam proses belajar. Thompson (1994) Thompson menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses internal dan eksternal yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama yang intens dan berlangsung lama.

Siswa yang dapat meregulasi emosinya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan *social*. Zimmerman (2000) Dalam teorinya tentang pembelajaran yang diatur sendiri (*selfregulated learning*), Zimmerman menekankan bahwa regulasi emosi adalah salah satu aspek penting dalam pembelajaran. Siswa yang dapat mengatur emosinya bisa lebih fokus, termotivasi, dan memiliki kontrol diri yang baik dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis menerapkan teknik dalam meningkatkan regulasi emosi pelaku *bullying* dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Dengan Teori ABCD Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pelaku Bullying Pada Siswa Kelas VIID Di SMP Negeri 1 Seririt Tahun Pelajaran 2024/2025.

METODE PENELITIAN

Menurut Kemmis & McTaggart (1988) PTK adalah suatu bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru untuk meningkatkan kemampuan rasional dalam praktik pendidikan yang mereka lakukan, serta memperdalam pemahaman terhadap praktik tersebut dan situasi di mana praktik itu dilakukan.

Penelitian ini termasuk penelitian PTBK (Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling) menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode observasi dan kuesioner, yang berdasarkan dari penelitian oleh 2025, sebab peneliti ingin mengetahui bagaimana Penerapan Konseling Rasional Emotif untuk meningkatkan Regulasi Emosi Siswa yang mengalami *Bullying* terutama di kelas VII D. Disamping itu, pendekatan ini memungkinkan peneliti mengumpulkan data dan menyesuaikan dengan konteks, karena penelitian ini relevan menggunakan metode deskriptif kuantitatif II.

Adapun tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di SMP Negeri 1 Seririt Yang berlokasi di Udayana, Kecamatan Seririt, Kabupaten Buleleng, Bali. Penelitian ini dirancang dalam 2 siklus. Sesuai ketercapaian indikator penelitian setiap siklus dalam perencanaan ini terdiri dari 4 tahapan kegiatan, yaitu: (1). Perencanaan, (2). Pelaksanaan, (3). Pengamatan. dan (4). Refleksi.

Penelitian ini memiliki variabel, yaitu 1) Variabel Dependen (Y) adalah variabel yang perubahannya bergantung pada atau dipengaruhi oleh variabel lain. Biasanya variable ini adalah fokus utama yang ingin dilihat peningkatan atau perubahannya. Dalam penelitian ini, Regulasi Emosi merupakan variabel dependen yang akan diamati untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan. 2) Variabel Independen (X) adalah variabel yang dimanipulasi, diberikan, atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen. Variabel ini adalah perlakuan yang diterapkan untuk meningkatkan atau mempengaruhi variabel lainnya. Dalam penelitian ini, penerapan pendekatan rasional emotif dengan teori ABCD adalah variabel independen yang menjadi perlakuan utama untuk mempengaruhi regulasi emosi siswa.

Teknik pengumpulan data pada penelitian adalah kuesioner. Menurut Sugiono (2017) metode angket atau kuesioner adalah konseling atau psikoterapi yang menggabungkan unsur rasional (logis) dan emosional dalam menangani masalah

klien. Teknik ini sangat dipengaruhi oleh Terapi Rasional Emotif Perilaku. Pendekatan yang mengedepankan logika, fakta, data, dan argument yang masuk akal untuk mempengaruhi atau meyakinkan seseorang. Pendekatan ini mengajak audiens untuk berfikir secara obyektif dan kritis. Teknik Rasional Emotif berfokus pada: Mengidentifikasi pikiran irasional yang menyebabkan emosi negative, Menguji dan menantang pikiran tersebut dengan logika dan realita, dan Menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan sehat, sehingga emosi dan perilaku yang muncul pun lebih positif.

Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner yang sudah diuji validitas dan reabilitas oleh Abidin, (2023). Untuk mendapatkan informasi yang mendukung variabel penelitian secara empiris, penelitian akan menggunakan skala Likert sebagai teknik pengumpulan data. Skala ini, yang didasarkan pada prinsip-prinsip Azwar (2017), untuk mengukur regulasi emosi dengan menerapkan pendekatan rasional emotif dengan teori ABCD. Setiap item dalam skala Likert akan terdiri dari pernyataan mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*), dengan rentang penilaian dari 1 hingga 4.

Setelah data dan informasi yang diperlukan terkumpul, maka kegiatan selanjutnya adalah melakukan analisis data dalam rangka menemukan makna temuan. Fungsi dari analisis data ini adalah untuk menyederhanakan data penelitian menjadi informasi yang lebih sederhana dan lebih mudah dipahami. Teknis analisis data menggunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Analisis Data} = \text{nilai} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Penelitian ini dikatakan berhasil jika siswa bisa meningkatkan Regulasi Emosi Siswa kriteria kuantitatif dan kualitatif. Keberhasilan Tindakan ditentukan dengan kriteria sebagai berikut.

Tabel 1. Kriteria Regulasi Emosi Siswa

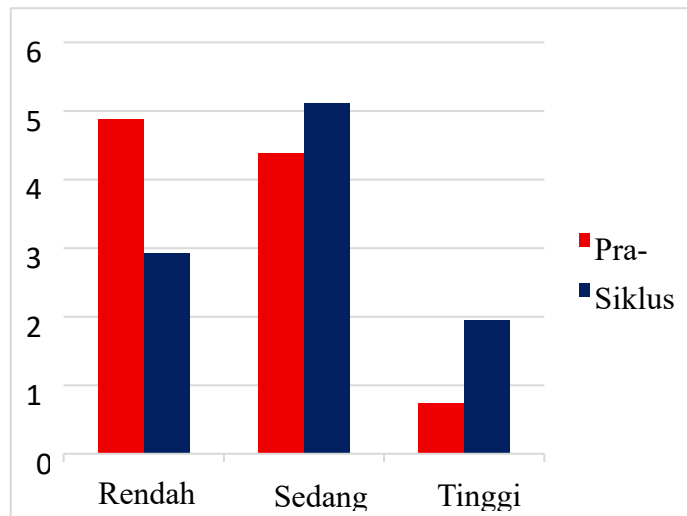
Kategorisasi skor	Rumus interval	Skor
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$\times \leq 34$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$34 \leq \times \leq 51$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$\times \geq 51$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel hasil regulasi emosi prasiklus, dapat diketahui bahwa kebanyakan siswa memiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori rendah. Sebanyak 20 siswa atau 48,8% berada pada rentang skor kurang dari 30. Sementara itu, 18 siswa (43,9%) menunjukkan tingkat regulasi emosi yang sedang dengan skor diantara 30 sampai dengan 45. Hanya sedikit siswa yang memiliki regulasi emosi yang tinggi, sebanyak 3 siswa (7,3%) dengan skor 45 atau lebih. Skor-skor tersebut masih terbilang rendah sebab skor maksimal pada pra siklus adalah 59 sedangkan skor maksimal dari kuesioner adalah 100.

Data ini secara jelas mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek penelitian masih memiliki regulasi emosi yang terbilang rendah. Oleh karena itu, berdasarkan hasil prasiklus ini, perlu dilakukan perlakuan untuk meningkatkan skor regulasi emosi siswa tersebut, dimulai dengan pelaksanaan siklus I melalui penerapan pendekatan Rasional Emotif dengan Teori ABCD.

Setelah penerapan siklus I, terjadi peningkatan yang positif pada distribusi regulasi emosi siswa. Jumlah siswa dengan regulasi emosi rendah berkurang signifikan, dari 20 siswa (48,8%) menjadi 12 siswa (29,3%) dan 13 siswa yang teridentifikasi sebagai pelaku *bullying* 4 diantaranya telah mengalami peningkatan skor regulasi emosi. Sementara itu, kategori sedang mengalami peningkatan jumlah siswa, dari 18 siswa (43,9%) menjadi 21 siswa (51,2%). Peningkatan juga terlihat pada kategori tinggi, di mana jumlah siswa meningkat dari 3 orang (7,3%) menjadi 8 orang (19,5%). Selain itu, untuk rentan skor regulasi emosi pra-siklus dengan setelah penerapan siklus I juga mengalami peningkatan yang signifikan.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Pra-Siklus dengan Siklus I

Tindakan siklus II dilaksanakan sebanyak 6 tahap, adapun tahap-tahap tersebut antara lain identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling/treatment, evaluasi dan refleksi. Dalam penelitian siklus II ini peneliti memberikan konseling secara klasikal dan individual dengan pendekatan Rasional Emotif dengan Teori ABCD, hasil dari siklus I masih terdapat 12 siswa yang memiliki kategori regulasi yang rendah dan 9 diantaranya teridentifikasi sebagai pelaku *bullying*.

Konseling Individual diberikan secara lebih terfokus dan intensif kepada 12 siswa dengan regulasi emosi rendah, terutama 9 siswa pelaku *bullying*. Pendekatan dimulai dengan membangun lingkungan yang sangat aman dan non-judgmental untuk mendorong ketidakterbukaan. Konselor akan melakukan disputing lanjutan yang lebih agresif namun tetap empatik, untuk mengatasi keyakinan irasional yang paling sulit diubah.

Berikut hasil konseling secara individual berkelanjutan kepada 9 orang siswa yang teridentifikasi sebagai pelaku *bullying*. Siswa KDA menunjukkan peningkatan signifikan dalam interaksi sosial. Setelah konseling intensif, KDA kini lebih nyaman berinteraksi di luar kelompok pertemanan sebelumnya, menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dan perilaku yang lebih adaptif dalam lingkungan sekolah. IAPTK telah berhasil mengurangi kekhawatiran mengenai

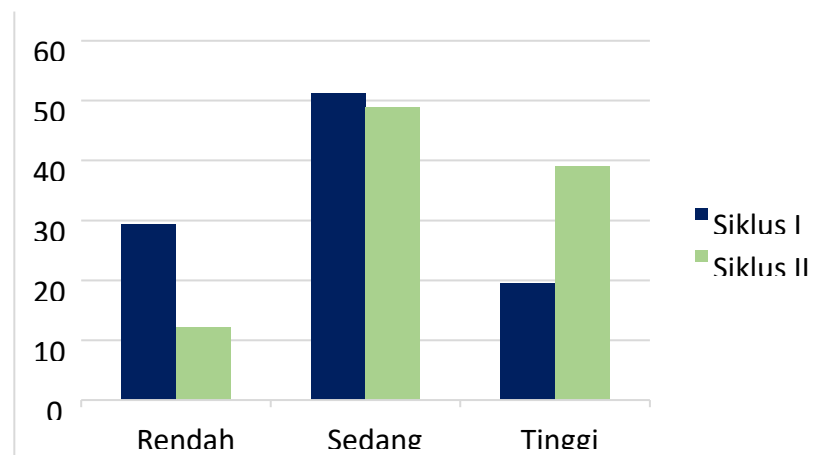
pandangan sosial yang sebelumnya menghambatnya. Melalui konseling, IAPTK menunjukkan peningkatan keberanian dalam mengungkapkan diri dan permasalahannya, yang mengarah pada peningkatan regulasi emosi dan perilaku yang lebih positif.

Siswa KDD kini menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dan peningkatan kepercayaan diri. KDD telah berhasil mengatasi rasa cemas terhadap pandangan sosial dan mulai mengekspresikan diri dengan lebih baik, menandakan perubahan perilaku yang positif. PDAP telah menunjukkan kemajuan dalam hal keterbukaan. PDAP kini lebih bersedia berbagi mengenai permasalahan yang dihadapinya, sebuah langkah penting yang berkorelasi dengan peningkatan kemampuan regulasi emosinya dan perbaikan perilaku secara keseluruhan.

GBJAP menunjukkan kemajuan nyata dalam mengendalikan amarah. Melalui sesi konseling, GBJAP telah mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengelola emosi negatif saat berhadapan dengan perilaku yang tidak disukai dari orang lain, sehingga mengurangi kecenderungan perilaku yang buruk. Meskipun KAPP memiliki pemahaman yang baik tentang strategi regulasi emosi, KAPP masih mengalami kesulitan akibat kekerasan verbal yang diterima di rumah. Regulasi emosinya belum optimal, namun KAPP telah menunjukkan keinginan yang kuat untuk berubah dan terus berupaya menghadapi tantangan tersebut.

Siswa MPY masih menunjukkan keterbatasan dalam regulasi emosi yang optimal karena permasalahan kekerasan verbal di rumah dan kekhawatiran sosial. Meskipun demikian, MPY telah menunjukkan kemauan untuk lebih terbuka mengenai perasaannya dan memiliki keinginan kuat untuk mencapai perubahan positif. IMPS menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam mengatasi perasaan kompetitif yang tidak sehat. Konseling telah membantu IMPS mengembangkan rasa penerimaan diri yang lebih baik, menggeser fokus dari perbandingan menjadi pengembangan diri pribadi, yang berfokus pada peningkatan regulasi emosi. KADP telah membuat kemajuan penting dalam hal keterbukaan. KADP kini lebih bersedia mengungkapkan permasalahannya, yang sebelumnya menjadi hambatan utama dalam regulasi emosi. Perilaku KADP menunjukkan perubahan positif dan kesediaan untuk terlibat dalam proses konseling.

Penelitian ini pada siklus I dan II menunjukkan bahwa 5 siswa masih memiliki regulasi emosi rendah (sekitar 12,2%), dan teridentifikasi sebagai pelaku *bullying*. Sementara itu, 20 siswa memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang, dan 16 siswa menunjukkan regulasi emosi tinggi. Dibandingkan dengan pra-siklus dan Siklus I, data Siklus II menunjukkan peningkatan signifikan dalam regulasi emosi siswa. Jumlah siswa dengan regulasi emosi rendah berkurang drastis dari 20 siswa (48,8%) pada pra-siklus, menjadi 12 siswa (29,3%) setelah Siklus I, dan menjadi 5 siswa (12,2%) setelah Siklus II.



Tabel 2. Grafik Perbandingan Pra-Sklus dengan Siklus II

Diagram batang tersebut, menunjukkan bahwa penerapan pendekatan Rasional Emotif dengan Teori ABCD di Siklus II telah berhasil menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa, mendorong mayoritas dari kategori rendah ke sedang, dan dari sedang ke tinggi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian, kondisi awal regulasi emosi siswa kelas VIID di SMP Negeri 1 Seririt menunjukkan bahwa dari 41 siswa, mayoritas (48,8% atau 20 siswa) berada dalam kategori regulasi emosi rendah, sementara 43,9% (18 siswa) berada di kategori sedang. Hanya sebagian kecil, yaitu 7,3% atau 3 siswa, yang memiliki regulasi emosi tinggi. Data ini diperkuat dengan hasil observasi yang mengidentifikasi 13 siswa di antara mereka menunjukkan perilaku *bullying*, yang mengindikasikan kesulitan dalam mengelola emosi secara efektif. Rendahnya skor

prasiklus ini menjadi dasar dilakukannya tindakan melalui pendekatan Rasional Emotif dengan Teori ABCD.

Pada Siklus I yang dilaksanakan pada 2-12 Juni 2025, perlakuan diberikan melalui konseling klasikal untuk seluruh siswa dan konseling individual bagi 13 siswa yang teridentifikasi sebagai pelaku *bullying*. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang positif. Jumlah siswa dengan regulasi emosi rendah menurun signifikan dari 20 menjadi 12 siswa (29,3%). Sebaliknya, terjadi peningkatan pada kategori sedang menjadi 21 siswa (51,2%) dan kategori tinggi menjadi 8 siswa (19,5%). Meskipun terjadi perbaikan, hasil ini belum mencapai target keberhasilan penelitian (85%), selain itu masih terdapat 9 siswa pelaku *bullying* dengan kategori regulasi emosi yang rendah.

Menindaklanjuti temuan Siklus I, Siklus II dilaksanakan pada 13-21 Juni 2025 dengan pendekatan yang lebih intensif. Fokus utama adalah 12 siswa yang masih memiliki regulasi emosi rendah, dengan 9 di antaranya mendapatkan konseling individual lanjutan untuk mengatasi kendala seperti kurangnya keterbukaan dan kekhawatiran terhadap pandangan sosial. Siswa yang telah menunjukkan perbaikan pada Siklus I dilibatkan sebagai motivator untuk teman sebayanya. Pendekatan ini dirancang untuk membongkar keyakinan irasional yang lebih dalam dan membangun strategi pengelolaan emosi yang lebih konsisten.

Upaya pada Siklus II menunjukkan hasil yang baik dan berhasil melampaui indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan sebesar 85%. Jumlah siswa dalam kategori regulasi emosi rendah menurun menjadi 5 siswa (12,2%). Sementara itu, kebanyakan siswa dalam kategori sedang (20 siswa atau 48,8%) dan tinggi (16 siswa atau 39,0%). Secara total, 36 dari 41 siswa (sekitar 87,8%) telah mencapai tingkat regulasi emosi sedang atau tinggi, yang menunjukkan perubahan kemampuan regulasi emosi siswa yang baik. Selain itu, siswa juga mengalami peningkatan interaksi sosial dengan skor yang diperoleh sudah lebih dari 70.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa penerapan pendekatan Rasional Emotif dengan Teori ABCD secara sistematis dan berkelanjutan berhasil meningkatkan regulasi emosi siswa secara signifikan.

Peningkatan dari Siklus I ke Siklus II menunjukkan pentingnya penyesuaian intervensi berdasarkan evaluasi dan refleksi, terutama dalam mengatasi resistensi dan membangun kepercayaan dengan siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang dilaksanakan melalui dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan Rasional Emotif dengan teori ABCD secara efektif berhasil meningkatkan regulasi emosi siswa pelaku *bullying* di kelas VIID SMP Negeri 1 Seririt. Hasil dari Siklus II menunjukkan keberhasilan yang signifikan dan melampaui target yang telah ditetapkan. Jumlah siswa dengan regulasi emosi rendah menurun drastis menjadi hanya 5 siswa (12,2%). Secara keseluruhan, sebanyak 36 dari 41 siswa (sekitar 87,8%) telah mencapai tingkat regulasi emosi dalam kategori sedang dan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2003). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Komalasari, K. (2010). *Pendidikan Karakter*. Bandung: Rafika Aditama.
- Ursula, P. A., & Setiawan, G. D. (2025). *Penerapan Mindfulness Training Berbasis Rasional Emotif Pada Generasi Z (Siswa Smk Negeri 1 Sukasada)*. Ristekdik: Jurnal Bimbingan