

PERAN KONSELOR DALAM PREVENTIF KORBAN BULLYING BAGI REMAJA

Mahardika Putra Pratama, Arif Budiman, Indah Lestari
Universitas Muria Kudus

202131042@std.umk.ac.id, 202131020@std.umk.ac.id, indah.lestari@umk.ac.id

ABSTRAK

Konselor merupakan salah satu pihak yang membantu dalam upaya mengatasi kenakalan siswa atau bullying yang terjadi pada remaja. Dimana perilaku bullying sudah marak terjadi di kalangan masyarakat dari berbagai rentang usia, terutama di kalangan fase remaja. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk melihat dan mengetahui bagaimana peran konselor dalam mencegah perilaku bullying pada remaja dengan penerapan konseling yang tepat. Metode yang digunakan dalam kajian penelitian ini adalah dengan menggunakan studi literatur dengan berbagai sumber kajian yang ada dan penulis menulis secara naratif dengan teknik parafrase. Manfaat penulisan artikel ini adalah untuk menambah wawasan dan memberikan gambaran pemahaman bagi pembaca terkait perilaku bullying serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan dengan meminimalisir kondisi yang tidak diinginkan. Kesimpulan dari hasil penelitian artikel ini adalah keberadaan konselor dapat menjadi salah satu upaya preventif munculnya perilaku bullying yang terjadi di kalangan remaja.

Kata Kunci : Bullying, Konseling, Konseling Terapi Perilaku

PENDAHULUAN

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa pendidikan sebuah peranan yang penting dalam kehidupan bangsa, maju tidaknya suatu bangsa maupun negara dipengaruhi oleh kualitas pendidikan bangsa itu sendiri. Kuantitas negara Indonesia tidak sedikitnya terdapat fenomena kasus perlakuan tindakan bullying sering ditemui dan berjumpa bahkan marak kejahatan dalam kalangan remaja. Sekolah yang merupakan suatu tempat pembelajaran untuk mencerdaskan insan para generasi penerus bangsa untuk memajukan bangsa Indonesia dalam persaingan global dan modernisasi nampaknya belum berjalan dinamis dengan baik dengan penemuan berbagai kasus bullying melibatkan antar maupun inter dalam peserta didik sekolah serta merupakan suatu lembaga pendidikan formal, selain untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, sekolah merupakan wadah pengembangan karakter anak untuk dapat menumbuhkan akhlak yang baik sesuai dengan harapan dan impian bangsa Indonesia. Masyarakat

mayoritas menganggap bahwa pendidikan ini adalah tempat terpenting dalam memantau dan mengetahui macam bagaimana kualitas yang dihasilkan dari progress pendidikan telah diterapkan serta diterima oleh individu atau siswa, peserta didik tersebut.

Namun pada kenyataannya bukan sedikit kasus kekerasan yang terjadi pada siswa. Kekerasan yang diterima juga bervariasi, seperti kekerasan secara verbal maupun fisik akan dalam mengancam jiwa dan mental korban. Maraknya kasus perkara kekerasan dan kriminalitas di sekolah dapat kita temui serta jumpai dari berbagai media yang ada, baik melalui informasi di media cetak maupun yang kita saksikan di layar televisi atau bahkan media sosial yang menyediakan berbagai fitur-fitur informasi bagi khalayak masyarakat. Karena, kecanggihan dan modernisasi teknologi berbagai informasi dapat menyebar dengan begitu cepat dengan kelas *high quality* dalam berbagai penjuru dunia. Dengan kecanggihan teknologi tentunya hal ini akan menjadi pemusatan perhatian teruntuk khusus dan terutama dari masyarakat bahkan dunia terkait bagaimanakah gambaran pendidikan di Indonesia dengan masih maraknya kasus bullying yang terjadi pada siswa yang masih sering dijumpai.

Tentunya perilaku bullying yang kerap terjadi dan alami sangat menimbulkan fitur dampak yang buruk, baik itu bagi korban, bagi pelaku atau bahkan instansi yang bersangkutan. Bagaimana tidak formal pendidikan yang seharusnya menjadi tempat untuk pendidikan karakter bangsa dan memajukan serta mencerdaskan generasi penerus bangsa justru menjadikan peralihan tempat berkembangnya intimidasi bagi individu terdapat ada didalamnya. Tentunya hal tersebut harus ditindak lanjut atau dalam artian konferensi kasus dengan diminimalisir sedari dini agar kejadian tersebut tidak mengakar dan menjadi fenomena biasanya, serta dapat dimaklumi disadari dalam kalangan masyarakat.

Kejadian perkara kejahatan bullying terutama terhadap korban akan sangat merugikan dan memberikan dampak negatif, dampak yang diterima dapat berupa dampak cacat fisik maupun psikis dan mental, jiwa dari seseorang menjadi korban penganiayaan yang akan mengganggu serta menghambat laju kondisi kesehatan

mental dari individu yang menjadi korban perundungan. Perilaku bullying yang diterima juga mampu menimbulkan permasalahan seperti meningkatnya tingkat depresi, penurunan nilai-nilai akademik, bahkan dapat berujung pada tindakan bunuh diri. Lebih mengkhawatirkan lagi, seorang anak (pelaku) bullying akan memiliki potensi untuk tumbuh sebagai pelaku kriminal dibanding yang tidak melakukan bullying. Bullying ini memiliki efek yang sangat besar bagi masa depan pihak korban maupun pelaku dikarenakan hal factor ini merupakan permasalahan peristiwa serius yang harus mendapatkan suatu penanganan khusus.

Apabila tindakan bullying ini terus dibiarkan, terabaikan maka akan memungkinkan tujuan pendidikan yang tertera di Undang-Undang Republik Indonesia akan sangat sulit dicapai, maka untuk itu dibutuhkan kerja sama dari berbagai oknum pihak dalam memberantas atau pencegahan tindakan tingkah laku bullying seperti pemerintah, masyarakat, pihak sekolah, orangtua, dan peserta didik. Salah satu pihak yang sangat berperan selain orang tua adalah tentunya pihak sekolah yakni konselor atau guru BK yang akan mengatasi permasalahan terkait dengan berbagai alternatif penyelesaian untuk laju permasalahan tindakan bullying yang ada.

Dampak negatif bullying bagi korban yang dapat kita perspektifkan begitu besar dan mampu mengancam jiwa, mental individu yang bersangkutan apabila tidak segera tertangani dengan baik dan benar. Maka, dinamika konseling hadir dalam pemberian pertolongan dan bantuan terhadap individu yang bermasalah dalam upaya penyelesaian perkara yang tengah dihadapi dengan berbagai upaya intervensi yang dapat dilakukan oleh konselor atau tenaga ahli, pakar dalam bidang masalahnya. Seperti dengan penggunaan konseling *behavioral therapy* yang dapat digunakan dan diterapkan sebagai bentuk intervensi bagi korban maupun pelaku bullying agar tidak terjadi suatu kejadian tidak diinginkan untuk kelak kemajuan masa depannya di kemudian hari. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan dan mengetahui bagaimanakah penerapan konseling dengan pendekatan *Behavioral Therapy* bagi korban bullying maupun pelaku bullying.

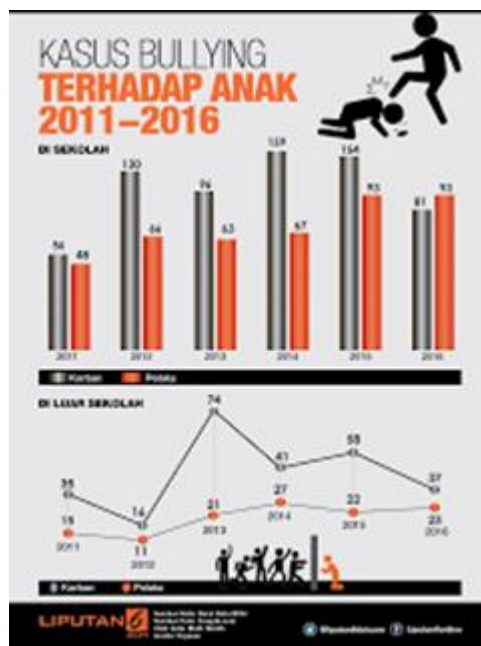
METODE PENELITIAN

Dalam penulisan artikel ini jenis metode yang penulis gunakan penelitian ke dalam kajian saya yakni dengan menggunakan metode kualitatif desain studi pustaka atau *literature review* dimana seorang penulis memperoleh suatu data dari berbagai macam titik sumber yang ada serta valid. Kemudian, penulis menggunakan Teknik parafrase dalam penulisan kembali berbagai permasalahan yang diangkat dalam penelitian dengan naratif yang telah dituangkan dalam penulisan. Penelitian kualitatif dapat saya artikan, bahwa suatu proses perancangan dan perencanaan penelitian yang dilakukan sampai tahap penarikan kesimpulan yang dimana tidak menggunakan format system perhitungan. Pengertian lain dari penelitian kualitatif juga dapat sebagai prosedur, tahapan maupun tata cara systematic yang dipergunakan dalam penelitian yang menghasilkan sebuah data deskriptif berupa kalimat, ungkapan ataupun tulisan dan perilaku individu yang diamati serta ketahui. Dalam format metode penelitian kualitatif sering diartikan bahkan dinamakan sebagai suatu bentuk metode yang masih asing, karena popularitasnya belum lama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Bullying Pendidikan di Indonesia

Di Indonesia kasus bullying ini bukanlah hal yang unik dan baru di masyarakat. Bullying ini telah ada dari tahun ke tahun yang terkadang setiap tahunnya mengalami peningkatan. Dalam berbagai sumber dikatakan bahwa sumber bullying paling besar dan banyak ditemui adalah dalam lingkungan pendidikan atau sekolah. Dimana sekolah ini adalah tempat berkumpulnya berbagai individu dengan karakteristik yang berbeda-beda, sehingga bukan tidak mungkin perilaku ini akan muncul karena karakteristik siswa yang beragam.



Dari data gambar diatas dapat diketahui bagaimanakah bullying ini terjadi di Indonesia dari tahun ke tahun yang terus terjadi tanpa adanya pengurangan kasus yang signifikan. Menurut data survey, sebanyak 84 persen anak usia 12 tahun hingga 17 tahun pernah menjadi korban Bullying (Davit Setyawan 2017). Salah satu contoh kasus Bullying di sekolah terjadi di SD Gebog Kudus Jawa Tengah seorang yang dimana seorang siswi berumur 8 tahun masih duduk di kelas IV menjadi korban Bullying oleh teman-teman sekelasnya sejak kelas III, korban pun pindah sekolah karena trauma akibat sering dipukul, diinjak-injak bahkan yang lebih memprihatinkan kemaluan korban dimasukkan penggaris besi hanya karena korban tidak mau menuruti keinginan mereka (Sigit Kurniawan 2017).

Mayoritas kasus bullying ini justru dilakukan di lingkungan sekolah dan oleh siswa. Hal ini sangat memprihatinkan bagi kualitas pendidikan di Indonesia akibat kasus bullying yang terjadi. Sejak tahun 2023 ini juga ditemui dalam periode januari-februari 2023 terdapat catatan FSGI yang disampaikan oleh ketua Dewan Pakar FSGI, Retno Listyarti, kasus perundungan pada periode tersebut terdapat dalam berbagai jenjang, yakni SD ada satu kasus, Madrasah Tsanwiyah (MTs) tercatat satu kasus, pondok pesantren ada satu kasus, dan terbanyak terjadi di jenjang SMK sebanyak tiga kasus (Republika.co.id).

B. Pengertian Bullying

Kata bullying ini adalah kata yang berasal dari Bahasa Inggris yaitu “bully” yang artinya menggertak atau mengganggu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, secara etimologi kata bully ini memiliki artian penggertak, orang yang mengganggu orang lemah. Banyak sekali definisi bullying yang telah disampaikan oleh beberapa ahli yang ada, diantaranya adalah :

1. Coloroso Barbara yang menyatakan bahwa Bullying merupakan suatu aktivitas sadar, disengaja, dan bertujuan untuk melukai, menanamkan ketakutan melalui ancaman agresi lebih lanjut, dan menciptakan teror yang didasari oleh ketidakseimbangan kekuatan, niat untuk mencederai, ancaman agresi lebih, teror yang dapat terjadi jika penindasan peningkatan yang tiada henti (Coloroso dalam Nasir, 2018)
2. Menurut Ken Rigby. Bullying diartikan sebagai sebuah hasrat untuk menyakiti orang lain, biasanya aksi ini dilakukan oleh individu yang lebih kuat kepada individu yang cenderung lebih lemah

Dari kedua pendapat ahli diatas sebenarnya telah dapat disimpulkan bahwa bullying ini adalah perilaku untuk menyakiti orang lain baik secara verbal maupun kekerasan fisik yang bertujuan untuk menindas individu yang lebih lemah. Bullying ini memiliki sifat yakni untuk menghilangkan kepercayaan diri orang dengan cara menjauhkan individu dengan kelompok permainan, menganggap ketidakberadaan korban dalam lingkungan pergaulan dan menyebarkan gosip tentang korban (Coloroso, Barbara, 2007:47). Istilah penamaan *Bullying* ini sering dikenal pengertian bahwa segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja dari individu maupun group, club organisasi yang memiliki adikuasa terhadap atas orang lain, bertujuan untuk memuaskan nafsu dalam menyakiti serta dilakukan terus-menerus. Diperkuat oleh temuan pakar telah dikemukakan dan disampaikan dari seorang psikolog, Anne Sari Sani, S. Psi. bahwa bullying merupakan perilaku agresif yang disengaja, menyakitkan dan dilakukan secara berulang-ulang. Sementara berantem atau bertengkar tidak dilakukan berulang-ulang sedangkan main kasar kadang-kadang secara intens berulang. “Dalam rough

play, ada balance of power. Sedangkan dalam berantem kekuatannya relatif seimbang dan dalam bullying ada ketidakseimbangan kekuatan.” Berdasarkan ungkapan Anne dalam Seminar ‘Importance of Parenting Safety Awareness and Martial Arts to Prepare Your Kids Against Bullying’ di Bodytec Station, Jl Kemang Raya, Jakarta Selatan pada Sabtu, 15 Oktober 2016.

C. Jenis Bullying

Bullying ini terdiri dari berbagai jenis, menurut Cloroso (dalam Nasir, 2018) bullying dapat dibedakan menjadi beberapa jenis antara lain :

1) Bullying Fisik

Dari ketiga jenis perilaku bullying, bullying jenis fisik ini adalah perilaku bullying yang paling tampak. Dikarenakan, bahwa suatu perilaku bullying fisik ini akan cenderung melukai, mencederai korban yang membuat korban cacat secara fisik. Jenis penindasan secara fisik di antaranya adalah memukul, mencekik, menampar, menyikut, menggigit, menendang, mencakar, serta meludahi anak yang ditindas hingga ke posisi yang menyakitkan dan mampu mencederai.

2) Bullying Verbal

Jenis bullying ini adalah bullying yang sering dan umum terjadi, karena dilakukan menggunakan kata-kata maupun ungkapan untuk melakukan penindasan terhadap korbannya. Penindasan verbal ini dapat berupa pemberian julukan nama, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan, perlakuan tindakan rasis, intimidasi dan pernyataan-pernyataan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual dalam artian mempermalukan kepada diri korban. Biasanya jenis bullying ini dapat dilakukan oleh pihak baik laki-laki ataupun perempuan yang memandang atau berperspektif gender baik segi umur, kekuasaan, kekuatan maupun lainnya terhadap oknum, lawan pihak yang lemah. Adapun bentuk bullying verbal tidak secara langsung, yakni dengan menyebar gosip dan bagaimana caranya agar orang tersebut menderita secara mental maupun psikis melalui merusak reputasi.

3) Bullying Relasional

Penindasan relasional adalah pelemahan harga diri korban penindasan secara langsung sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian, dan atau penghindaran. Penghindaran, suatu tindakan penyingkiran, adalah alat penindasan yang terkuat. Jenis ini biasanya korban akan diasingkan dan tidak dianggap dalam suatu hubungan interaksi yang ada dalam lingkup tersebut. Kerap kali saya temukan, terdapat kasus pada siswa, peserta didik perempuan kelas 5 SD sampai kelas 7 masih adanya ajakan dalam bersosialisasi di kelompok bermain, belajar dengan misalnya mempengaruhi atau melalui persuasif bahkan ajakan group temannya ‘eh jangan dekat-dekat sama itu anak’.

4) Cyber Bullying

Semakin berkembangnya zaman yang kian canggih dan digital mampu membuat serta menjadikan fenomena pergeseran kegiatan dan aktivitas sosial masyarakat dengan kecanggihan teknologi dengan istilah Modernisasi. Bentuk bullying ini beraneka ragam budaya, yakni segala bentuk bullying yang terbaru dengan memposting berbagai masa media sosial karena semakin berkembangnya Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Komunikasi. Pada intinya korban secara dinamis, terus menerus mendapatkan informasi pesan maupun konten negatif dari pelaku bullying baik dari format sms, pesan di internet dan media sosial.

D. Dampak Bullying

Tentunya bullying ini terjadi bukan tanpa meninggalkan dampak maupun bekas bagi korban secara khususnya maupun kepada pelaku bullying. Perilaku bullying ini mampu mengakibatkan fatal dampak secara fisik maupun psikis bagi korban, dapat dijelaskan dampak bullying sebagai berikut :

a) Dampak Fisik

Sullivan (Nasir, 2018) menjelaskan bahwa perilaku bullying dapat mengakibatkan dampak secara fisik diantaranya adalah dampak yang mengakibatkan sakit secara fisik seperti patah tulang, gigi rusak, gegar otak, luka di mata bahkan kerusakan otak permanen ataupun cacat yang lainnya pada anggota tubuh korban.

b) Dampak Psikis

Dampak psikologis bullying adalah menurunnya harga diri dari individu, dikucilkan dari lingkungan, ketidakhadiran, reaksi Emosional, efek domino, dampak dalam pendidikan serta dampak yang paling serius yakni dapat mengakibatkan perilaku bunuh diri

Sedangkan dampak bullying bagi pelaku antara lain :

- Gangguan emosi.
- Berisiko menjadi pecandu alkohol dan obat-obatan terlarang.
- Sulit mendapatkan pekerjaan saat beranjak dewasa.
- Berisiko menjadi pelaku kekerasan dalam lingkungan sosial dan rumah tangga (KDRT). Karakteristik perilaku Bullying, terdapat empat unsur didalamnya, yaitu :
- Ketidakseimbangan kekuatan
- Niat untuk mencederai
- Ancaman agresif
- Dan aksi teror-meneror

Perilaku *bullying* biasanya menyebabkan timbulnya kepedihan emosional, luka fisik dan bisa keduanya (kepedihan emosional dan luka fisik). Pelaku akan merasa senang ketika melihat korban menderita. *Bullying* tidak terjadi hanya sekali, pelaku dan korban mengetahui bahwa tindakan *bullying* tersebut dapat terjadi berulang-ulang, tanpa henti dan semakin meningkat, jika semua hal itu terjadi maka akan muncul teror. Ketika teror yang dilancarkan oleh pelaku *bullying* tepat mengenai korbannya maka teror bukan hanya menjadi cara untuk mencapai tujuannya, sekali teror tercipta, pelaku *bullying* dapat bertindak tanpa merasa takut adanya pembalasan dari korbannya. Pelaku tindakan *bullying* biasanya akan sangat senang apabila melihat target atau korbannya menderita siksaan olehnya, mereka akan merasa memiliki kepuasan batin atau kesenangan hati apabila dapat menyakiti korbannya. Biasanya, pelaku *bullying* merupakan individu atau sekelompok orang yang lebih kuat dengan mengeroyok atau gerombolan, dalam artian tindakan

bullying dilakukan secara tidak seimbang sampai korban *bullying* merasa tertekan, sehingga pelaku *bullying* dapat melakukannya secara berulang-ulang dan terus menerus.

E. Contoh Kasus Bullying di Indonesia

Banyak sekali kasus bullying yang terjadi di Indonesia baik secara verbal maupun fisik atau kekerasan. Salah satu kasus bullying yang terjadi baru-baru ini adalah siswa kelas 7 SMP (G, 13 tahun) di Banyuwangi yang harus dipotong tulang pahanya sebesar 4 cm karena bullying yang dialami. G yang pada saat itu berangkat sekolah pasca operasi mengalami kejadian naas saat salah seorang siswa berinisial D, mengambil alat batu berjalan milik anaknya. Beruntung ada salah satu temannya yang lain mencoba untuk mengambil alat bantu jalan tersebut dan mengembalikannya ke korban. Namun, tidak berselang lama, D kembali menghampiri korban. Kali ini, D menabrak kaki anaknya yang masih dalam masa pemulihan pasca operasi patah tulang. Korban pun menangis kesakitan, hingga akhirnya dia diantar pulang oleh salah satu guru (detik.com). Selain itu masih banyak lagi kasus bullying yang harus ditindaklanjuti yang terjadi di lingkungan tempat sekolah.

F. Peran Guru atau Konselor

Beberapa kasus terkait bullying paling marak, yaitu dalam lingkungan sekolah. Maka dari itu, sebagai guru Bimbingan dan Konseling yang bertanggung jawab atas perilaku tindakan peserta didik harus mampu mengatasi berbagai permasalahan bullying yang ada dengan berbagai macam dalam elemen pendidikan dan yang berwenang. Terkait sinambungan hal tersebut, guru BK/Konselor perlu memberikan hak kontribusi penanganan layanan konseling yang optimal, tepat dan komprehensif sesuai kebutuhan siswa dengan menyediakan fitur program BK dalam penanggulangan terhadap kejahatan bullying agar perihal perkara serupa dan sejenis tidak timbul serta terjadi di lingkungan tempat sekolah, meski seorang anak secara fisik dan daya belajar baik bahkan memiliki prestasi namun ketika dimana saat menghadapi realitas anak-anak tidak siap, sehingga terjadinya gejolak yang menyebabkan ketimpangan dalam pelemahan mental beraksi agresif seperti, tindakan perundungan yang dimana perbuatan tersebut secara berulang-ulang yang

dilakukan oleh anak.

Karena disinilah, guru Bimbingan dan Konseling adalah wadah pelayanan yang membantu ringankan siswa dalam upaya penyelesaian masalah perkara yang ada terhadap peserta didiknya untuk mencari jati diri solution alternatif dari permasalahan dialami. Selain hal itu jajaran guru pihak sekolah dengan guru BK mampu memberikan berbagai macam model fitur program edukasi yang menunjang bagi upaya pencegahan atau tindakan preventif terhadap perilaku perundungan (*bullying*) yang terjadi dalam lingkungan sekolah. Bahwa hasil data yang saya dapatkan, mengapa seseorang korban dapat kemudian menerima bahkan menyetujui perspektif pelaku yang pernah merugikannya? Antaranya alasan tersebut dikarenakan populasi sebagian besar korban enggan membagi cerita pengalaman, history mereka kepada pihak-pihak yang memiliki kekuatan dalam untuk mengubah cara berpikir mereka dan menghentikan bahkan menghambat proses siklus ini, yakni pihak sekolah dan orangtua. Dimana, sang korban biasanya lebih menyembunyikan dan merahasiakan *bullying* yang mereka derita karena takut pelaku akan semakin mengintensifkan *bullying* mereka. Perilaku tindakan perundungan pada dasarnya, telah ada perundang-undangan yang mengatur dan mengadili secara hukum yakni pasal 9 UU No. 35 pada tahun 2014 tentang Perlindungan Anak dalam Ayat (1a) menyatakan bahwa setiap anak berhak mendapatkan perlindungan di satuan pendidikan dari kejahatan seksual dan kekerasan yang dilakukan oleh pendidik, tenaga kependidikan, sesama peserta didik, dan atau pihak lain. Adanya fenomena paparan *bullying* yang bermula dari seperti tontonan yang tidak sepatutnya sesuai usia dan batasan gender dimana seharusnya adanya pemantauan, pengawasan maupun pengetahuan arahan dengan baik misalnya, film maupun poster anak sekolah melakukan kekerasan yang mengakibatkan terangsang otak, dampak negatif pemakaian gawai dan penghakiman media sosial. Beberapa penanggulangan maupun tindakan preventif yang dapat dilakukan dalam penanganan sikap *bullying* ini, yakni antaranya dengan memberikan sosialisasi edukasi berupa pengetahuan, akibat maupun bahaya yang dilakukan seandainya mendapatkan perlakuan tidak sebatasnya dan sepatut didapatkan, menanamkan jiwa pemimpin keberanian terhadap siswa untuk dapat

melawan tindakan asusila kekerasan tersebut, guru segera sigap menanggapi tindakan bullying dengan tepat, serius melaporkan kepada pihak berwenang apabila tersebut melewati batas aturan peringatan serius serta memberikan bantuan berupa jika guru BK memantaunya dan mendapatkan laporan sekolah. Guru BK serta seluruh aparat warga sekolah yang berwenang dalam mengamankan dan mencegah tindakan meresahkan, merugikan bagi peserta didik yaitu dengan mendidik dan membina diri pribadi mengenai pembullyingan dan kekerasan antar sebaya, membangun pedoman serta peraturan dan peringatan keras, tegas serta jelas adanya pedoman yang mengatur dan dengan membangun landasan pondasi yang menjadikan suasana hangat, nyaman dalam berhubungan mendominasi saling mendukung persaudaraan, keakraban, sikap keterbukaan.

G. Konseling Behavioral Therapy

Konseling, merupakan suatu hubungan yang sifatnya membantu individu yang bermasalah dalam upaya penyelesaian masalah yang dialaminya. Sebagai cabang ilmu psikologi konseling ini akan membantu menawarkan individu yang bermasalah untuk keluar dari permasalahan yang dihadapinya. Rogers (**Mulawarman & Munawaroh, 2016**) dalam mengatakan bahwa konseling ini merupakan suatu proses dimana struktur diri (pribadi) dibuat sesantai mungkin demi menjaga hubungan dengan ahli terapi, dan pengalaman-pengalaman sebelumnya yang tertolak dirasakan dan selanjutnya diintegrasikan ke dalam suatu diri (self) yang telah diubah. Konseling ini melibatkan adanya konselor yang akan membantu selama proses konseling berlangsung.

Dalam penggunaan konseling *behavioral therapy*, penggunaan pendekatan konseling behavioral sebagai alternatif pemecahan masalah sangat efektif, Hal tersebut dapat diterapkan karena mengingat bahwa konseling behavioral memiliki konsep-konsep dasar sebagai berikut (Nasir, 2018) :

- Manusia merupakan makhluk reaktif yang mana tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar/eksternal.
- Tingkah laku individu ditentukan oleh banyaknya dan juga macamnya sebuah

penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya

- Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan melalui hukum-hukum belajar
- Tingkah laku tertentu pada diri individu dipengaruhi oleh faktor kepuasan dan ketidakpuasan yang diperolehnya
- Manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar melainkan merupakan hasil belajar, sehingga ia pun dapat untuk diubah sekaligus memanipulasi dan mengkreasi berbagai kondisi pembentuk tingkah laku

Bullying ini merupakan salah satu perilaku yang bermasalah dalam lingkungan sekolah, maka dari itu pendekatan konseling behavioral ini ditekankan untuk mengatasi perilaku bullying yang terjadi. Jadi, dengan pendekatan konseling behavioral konseli akan melakukan perubahan dari terhadap kondisinya melalui proses belajar kembali yaitu dengan pengetahuan baru yang selaras dengan nilai serta norma yang berlaku pada lingkungan setempat, sebab pendekatan behavioristik itu berakar dari teori belajar yang merubah tingkah laku maladaptif menjadi adaptif melalui proses belajar. Karena konseling ini menekankan bahwa perubahan perilaku berasal dari pengalaman yang dimana disini dimaksudkan untuk mengubah perilaku individu akibat bullying yang dialami.

Teknik dan Langkah-langkahnya :

1) Latihan Asertif

- a) Mengidentifikasi hal-hal yang membuat konseli sungkan, tertekan, takut atau tersinggung
- b) Mengungkap alasan-alasan konseli sungkan, tertekan, takut atau tersinggung
- c) Membantu konseli memilih diksi atau pilihan kata yang dapat diungkapkan tanpa menyinggung perasaan orang lain
- d) Mendorong konseli untuk berani mengungkapkan apa yang dirasakan

2) Pengkondisian Aversi

- a) Mengidentifikasi perilaku atau sikap yang tidak dikehendaki konseli
- b) Menentukan stimulus tidak menyenangkan yang dapat dirasakan konseli
- c) Melakukan konfrontasi dan atau penerapan stimulus tidak menyenangkan kepada konseli untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan.

3) Modelling

- a) Mengidentifikasi Perhatian ; individu memperhatikan model yang menarik, berhasil, atraktif, dan populer. Melalui memperhatikan model ini individu dapat meniru bagaimana cara berfikir dan bertindak, seperti orang lain, serta penampilan model dihadapan orang lain
- b) Menentukan Retensi : memodelkan perilaku yang akan ditiru oleh siswa dan memberi waktu kesempatan kepada siswa untuk mempraktekannya atau mengulangi model yang telah diperagakan.
- c) Mendorong reproduksi ; konseli mencoba menyesuaikan diri dengan perilaku model.
- d) Melakukan reward dan motivation ; konselor memotivasi konseli untuk menirukan model, karena merasakan bahwa melakukan suatu pekerjaan yang baik akan meningkatkan dan menumbuhkan kesempatan untuk memperoleh penguatan.

4) Desensitisasi Sistematis

- a) Mulailah dengan menggunakan prosedur relaksasi yang dijelaskan dalam latihan sebelumnya.
- b) Tentukan perilaku atau situasi spesifik apa yang membangkitkan reaksi kecemasan bagi Anda. Sebagai contoh, berbicara di depan orang lain mungkin menimbulkan kecemasan bagi Anda.
- c) Buatlah sebuah hierarki, yang harus disusun dari situasi terburuk yang dapat Anda bayangkan Anda bayangkan hingga situasi yang paling sedikit menimbulkan kecemasan. Misalnya, kecemasan terbesar terbesar bagi Anda mungkin muncul dari pemikiran untuk memberikan ceramah kepada ratusan orang di auditorium. Situasi yang paling tidak menimbulkan kecemasan mungkin berbicara dengan sesama mahasiswa yang Anda kenal baik.
- d) Terapkan prosedur relaksasi yang telah Anda pelajari ; pejamkan mata, dan

mulailah dengan membayangkan diri Anda berada dalam situasi yang paling tidak menimbulkan kecemasan dalam hirarki Anda. Kemudian, sambil membayangkan pemandangan yang damai dan menyenangkan, biarkan diri Anda juga membayangkan diri Anda dalam situasi yang paling membangkitkan kecemasan berikutnya. Pada saat Anda mengalami kecemasan sebagai Anda membayangkan situasi yang lebih mengancam, matikan adegan itu, kembalikan diri Anda kembali ke pemandangan yang menyenangkan, dan rileks kembali.

- e) Idenya adalah untuk bergerak secara progresif ke atas hirarki sampai Anda dapat membayangkan adegan yang menghasilkan tingkat kecemasan terbesar dan masih dapat menyebabkan relaksasi lagi. Ini Prosedur ini berakhir ketika Anda dapat tetap dalam keadaan rileks bahkan ketika Anda membayangkan adegan tertentu yang sebelumnya paling mengganggu Anda.

5) *In Vivo Exposure*

- a) Bersama-sama, konselor dan konseli membuat hirarki situasi yang harus dihadapi Konseli dalam urutan kesulitan.
- b) Pemaparan in vivo melibatkan pemaparan sistematis berulang-ulang terhadap hal-hal yang ditakuti, dimulai dari bagian bawah hirarki.
- c) Konseli terlibat dalam serangkaian paparan singkat dan bertahap terhadap peristiwa yang ditakuti.
- d) Konseli pada akhirnya didorong untuk mengalami respons ketakutan penuh mereka selama pemaparan tanpa melakukan penghindaran.
- e) Di antara sesi terapi, Konseli melakukan latihan pemaparan yang diarahkan sendiri.
- f) Kemajuan Konseli dengan latihan di rumah ditinjau, dan konselor memberikan umpan balik (*feedback*) bagaimana Konseli dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi.

6) *Flooding*

- a) Paparan imajiner terhadap rangsangan yang membangkitkan kecemasan untuk jangka waktu yang lama.
- b) Banjir imajinasi didasarkan pada prinsip-prinsip yang sama dan mengikuti

prosedur yang sama kecuali pemaparan terjadi dalam imajinasi Konseli, bukan dalam kehidupan sehari-hari. Keuntungan menggunakan imaginal flooding dibandingkan dengan in vivo flooding adalah tidak ada pembatasan pada sifat dari situasi yang menimbulkan kecemasan yang dapat ditangani. Dalam paparan in vivo terhadap peristiwa traumatis yang sebenarnya (kecelakaan pesawat, pemerkosaan, kebakaran, banjir) seringkali tidak memungkinkan dan juga tidak sesuai untuk alasan etis dan praktis. Imajinasi banjir dapat menciptakan kembali keadaan trauma dengan cara yang tidak membawa konsekuensi yang merugikan bagi Konseli.

7) *Self Management*

- a) Memilih tujuan. Tujuan harus ditetapkan satu per satu, dan tujuan tersebut harus dapat diukur, dapat dicapai, positif dan signifikan bagi Anda. Hal ini sangat penting bahwa ekspektasi harus realistis.
- b) Menerjemahkan tujuan ke dalam perilaku target. Mengidentifikasi perilaku yang ditargetkan untuk perubahan. Setelah target perubahan dipilih, antisipasi hambatan dan pikirkan cara dan strategi untuk menegosiasikannya.
- a) Pemantauan diri. Amati perilaku Anda sendiri secara sengaja dan sistematis Anda sendiri, dan buatlah buku harian perilaku di mana Anda mencatat tindakan Anda, pikiran, dan perasaan, naluri bersama dengan komentar mengenai terkait anteseden yang relevan isyarat dan konsekuensi. Buku harian ini dapat membantu Anda mengidentifikasi apa yang perlu Anda ubah.
- b) Menyusun rencana untuk perubahan. Sebuah rencana yang baik melibatkan penggantian pikiran dan perilaku baru untuk pikiran dan perilaku yang tidak efektif. Rancanglah sebuah program aksi untuk membawa perubahan nyata yang sejalan dengan tujuan Anda. Berbagai rencana untuk tujuan yang sama dapat dirancang, yang masing-masing dapat efektif. Beberapa jenis sistem penguatan diri diperlukan dalam rencana ini karena penguatan adalah landasan perilaku modern terapi. Temukan dan pilih penguat untuk digunakan sampai perilaku baru telah diterapkan dalam kehidupan keseharian. Latihlah perilaku baru yang Anda ingin Anda peroleh atau perbaiki, dan ambil langkah-langkah untuk memastikan bahwa keuntungan yang diperoleh akan

dipertahankan.

- c) Mengevaluasi rencana tindakan. Mengevaluasi rencana perubahan untuk menentukan apakah tujuan-tujuan telah tercapai, disesuaikan serta revisi rencana cara-cara lain untuk mencapai tujuan telah dipelajari. Bersedialah untuk menyesuaikan rencana Anda saat kondisi berubah. Evaluasi adalah proses yang berkelanjutan, bukan hanya sesekali saja, dan perubahan diri adalah praktik seumur hidup.

8) *Social Skills Training*

- a) Pelibatan Konseli ; langkah kunci melibatkan klien untuk menerapkan informasi yang mereka peroleh.
- b) Konseli mempraktekkan hal yang Diinformasikan Konselor ; Individu secara aktif mempraktikkan perilaku yang diinginkan melalui permainan peran (*role play*)
- c) Memberikan *Feedback* ; Umpan balik dan penguatan membantu klien dalam mengkonseptualisasikan dan menggunakan seperangkat keterampilan sosial baru yang memungkinkan mereka untuk berkomunikasi lebih efektif
- d) Identifikasi Tingkat Keterampilan yang dikuasai ; Jika klien dapat memperbaiki perilaku bermasalah mereka perilaku bermasalah mereka dalam situasi latihan, mereka kemudian dapat menerapkan keterampilan baru ini dalam kehidupan sehari-hari.
- e) Tindak Lanjut Praktik Lapangan ; Fase tindak lanjut sangat penting bagi klien dalam membangun rentang perilaku efektif yang dapat diterapkan pada banyak situasi sosial.

9) *Multimodal Therapy*

- a) *Perilaku* : Beberapa kumpul aktivitas kecil (misalnya, terlalu cerewet tentang pekerjaan rumah tangga). Menghindari konfrontasi. Terlalu banyak meminta maaf. Baru-baru ini berhenti bermain piano.
- b) *Afeksi* : Kecemasan. Depresi. Kekecewaan. Perasaan rendah diri dan kegagalan pribadi.
- c) *Sensasi* : Nyeri kronis (punggung bawah, perut, leher dan bahu, kepala). Ketegangan, Kejangotot.

- d) *Imajinasi* : Mimpi buruk (biasanya berpusat pada tersesat, atau dikejar oleh penyerang yang bermusuhan). Citra diri yang tidak baik. Fantasi romantis.
- e) *Kognisi* : Agak perfeksionis. Menyalahkan diri sendiri. "Penting untuk menyenangkan orang lain." "Mengeluh itu salah. Tersenyumlah dan terima saja."
- f) *Interpersonal* : Sering kali pendiam. Jarang mengekspresikan kemarahan. Terlalu patuh. Sering mendahulukan kebutuhan orang lain, orang lain di atas kebutuhannya sendiri. Pernikahan yang tidak memuaskan. Hampir tidak memiliki kehidupan seks. Telah menarik diri dari sebagian besar teman-temannya.
- g) *Obat-obatan / Biologi* : Di bawah perawatan dokter spesialis penyakit dalam dan psikofarmakologi yang telah meresepkan berbagai obat. Perlu memperbaiki kebiasaan makannya, kurang berolahraga.

KESIMPULAN

Bullying yang masih kerap kali terjadi di lingkungan sekolah harus mendapat perhatian khusus bagi pemerintah untuk memulihkan dunia pendidikan menjadi lebih baik lagi. Karena pada dasarnya tujuan dari pendidikan adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Namun maraknya bullying dari tahun ke tahun masih tinggi, hal itu membawa dampak yang buruk bagi korban secara khususnya baik dampak fisik maupun psikis. Dampak fisik yang dapat dialami yakni cacat atau cedera, sedangkan dampak psikisnya adalah terganggunya kesehatan mental bagi individu dan bahkan mengakibatkan kejadian bunuh diri. Konseling behavioral therapy ada untuk menawarkan bantuan kepada individu untuk memulihkan kondisi dari individu.

DAFTAR PUSTAKA

Astungkoro, R. (2023). FSGI: Awal 2023, Ada 6 Kasus Perundungan dan 14 Kekerasan Seksual di Sekolah. *Online*. Diakses dari <https://news.republika.co.id/berita/rr3m5m330/fsgi-awal-2023-ada-6-kasus-perundungan-dan-14-kekerasan-seksual-di-sekolah#:~:text=Berdasarkan%20catatan%20FSGI%2C%20sepanjang%20dua,ke%20kerasan%20seksual%20di%20satuan%20pendidikan.>

- Coloroso, Barbara, (2007). Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak Dari Prasekolah Hingga SMU). Jakarta: PT. Ikrar Mandiri abadi.
- Davit Setyawan. (2017). KPAI Terima Aduan 26 Ribu Kasus Bully Selama 2011-2017. [Http://Www.Kpai.Go.Id](http://Www.Kpai.Go.Id). <http://www.kpai.go.id/berita/kpai-terima-aduan-26-ribukasus-bully-selama-2011-2017>.
- Falahurrofiqu. (2015). Efektifitas pendekatan konseling behavioral dalam mengatasi perilaku bullying. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/371371253_EFEKTIFITAS_PENDEKATAN_KONSELING_BEHAVIORAL_DALAM_MENGATASI_PERILAKU_BULLYING
- Madhani, A., & Kartina, I. (2020). Asuhan keperawatan jiwa pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan. Kemenpppa. Diakses dari kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/8e022-januari-ratas-bullying-kpp-pa.pdf
- Siloamhospital. (2023). 6 Dampak Bullying bagi Korban & Pelaku yang Perlu Diwaspadai. Diakses dari <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/dampak-bullying>
- Sigit Kurniawan. (2017). Siswa SD Di Gebog, Kudus Jadi Korban Bullying. [Https://Elshinta.Com](https://Elshinta.Com). diakses dari <http://m.elshinta.com/news/115775/2017/07/31/siswa-sddi-gebog-kudus-jadi-korban-bullying>.
- Yandri, H. (2014). Peran guru bk/konselor dalam pencegahan tindakan bullying di sekolah. Jurnal Pelangi, 7 (1). Doi <http://dx.doi.org/10.22202/jp.2014.v7i1.155>
- Mulawarman. & Munawaroh, E. (2016). Psikologi konseling. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/312993679_PSIKOLOGI_KONSELING_SEBUAH_PENGANTAR bagi_Konselor_Pendidikan/link/588bf49caca272fa50ddde20/download
- Nasir, A. (2018). Konseling behavioral : solusi alternatif mengatasi bullying anak di sekolah. Diakses dari https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/article/view/4466