

Konseling Individu: Intervensi Efektif Mengatasi *Bullying* dengan Pendekatan *Reality Therapy*

Dewi Maulana Azizah^{1*}, Nor Hanifah², Muallifah³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

¹230401210024@student.uin-malang.ac.id, ²230401210009@student.uin-malang.ac.id

*Correspondence

Article Information:

Received: February 2024

Revised: March 2024

Accepted: April 2024

Keywords:

Bullying, Individual Counseling, *Reality Therapy*

Abstract

This study aims to analyze and examine the intervention effectiveness of individual counseling guidance services with *Reality Therapy* techniques in handling *Bullying* cases at school. *Bullying* is caused by inequality between students in physical and mental terms. The act of *Bullying* becomes a habit due to a lack of awareness in students of the behavior and impact of *Bullying* to deal with the impact of *Bullying* in schools, counselors provide individual counseling guidance services with *Reality Therapy* techniques. A qualitative approach with case study research is used in this research. This study uses data collection techniques in the form of a questionnaire distributed via google form. The use of *Reality Therapy* techniques in individual counseling guidance is able to have a positive impact on students, by making them aware of the consequences of their behavior and the responsibility of each act of *Bullying*. The effectiveness of the impact of individual counseling guidance services with *Reality Therapy* techniques shows good and significant results on students who are the behavior and victims of *Bullying*. The importance of the success of counseling guidance services is certainly also influenced by the collaboration between teachers, principals and parents.

Abstrak

Kata Kunci:
Bullying, Konseling Individu,
Reality Therapy

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengkaji mengenai intervensi efektivitas layanan bimbingan konseling individu dengan teknik *Reality Therapy* dalam menangani kasus *Bullying* di sekolah. *Bullying* disebabkan karena ketidaksetaraan antar siswa dalam segi fisik dan mental. Tindakan *Bullying* menjadi sebuah kebiasaan karena kurangnya kesadaran pada siswa akan perilaku dan dampak *Bullying*. Untuk menangani dampak tindakan *Bullying* di sekolah, konselor memberikan layanan bimbingan konseling individu dengan teknik *Reality Therapy*. Pendekatan kualitatif dengan studi kasus (*case study research*) digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket yang disebar melalui *google form*. Penggunaan teknik *Reality Therapy* dalam bimbingan konseling individu mampu memberikan

dampak positif pada siswa, dengan menyadari konsekuensi dari perilaku yang dilakukan dan tanggung jawab dari setiap tindakan *Bullying* tersebut. Efektivitas dampak dari layanan bimbingan konseling individu dengan teknik *Reality Therapy* menunjukkan hasil yang baik dan signifikan terhadap siswa yang menjadi perilaku dan korban *Bullying*. Pentingnya keberhasilan layanan bimbingan konseling pastinya juga dipengaruhi dari kerjasama antara guru, kepala sekolah dan orangtua.

PENDAHULUAN

Dalam membantu peserta didik untuk mencapai potensinya secara penuh, Institusi pendidikan formal memprioritaskan aspek moral, spiritual, intelektual, emosional, sosial, dan fisik motorik dalam program pendidikan mereka. Untuk melengkapi dan memperbaiki kehidupan manusia, pendidikan merupakan sesuatu yang sangat penting¹. Pendidikan yang bebas dari perilaku *Bullying* adalah pendidikan yang ideal, di mana setiap siswa merasakan rasa aman, nyaman, dan berharga di kelas. Hal ini penting karena lingkungan belajar yang aman dan nyaman dapat bermanfaat bagi kesejahteraan fisik dan mental siswa serta memungkinkan mereka mencapai potensi mereka secara maksimal². Perundungan harus dicegah dan ditangani, dan ini memerlukan upaya yang signifikan. Tindakan pertama yang harus dilakukan adalah menangani pelaku perundungan secara langsung. Hal ini dilakukan karena pelaku perundungan biasanya beraksi dalam kelompok yang terdiri dari banyak orang³. *Bullying* pada remaja biasanya dilakukan secara kelompok maupun individu. Tujuan dari perilaku *Bullying* adalah mengintimidasi, melukai, memaksa, menindas, dan bahkan membunuh yang menyebabkan penderitaan bagi korban. Tidak hanya satu atau dua kali tindakan *Bullying* terjadi, tetapi cukup sering hingga menjadi kebiasaan bagi pelaku atau kelompoknya⁴.

Di sekolah, kasus *Bullying* yang dilakukan secara fisik dan verbal merupakan permasalahan yang serius⁵. Dari sudut pandang pendidikan, *Bullying* sangat erat kaitannya dengan agresivitas yang hanya ditujukan kepada murid yang tidak mampu membela diri, atau yang secara umum dianggap lemah dan tidak terlalu berbahaya oleh orang lain. *Bullying* biasanya dilakukan oleh seseorang untuk menunjukkan kekuasaannya terhadap orang lain. Perlu dicatat bahwa bahkan satu tindakan *Bullying* atau pelecehan memiliki kekuatan untuk sepenuhnya menghancurkan atau mengganggu

¹ Nanda Ruswita, Hengki Yandri, and Dosi Juliawati, "Analisis Perilaku *Bullying* Siswa Di Sekolah," *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 2 (2020): 47–57.

² Bagus Surya Kusuma, Wiwik Kusdaryani, and Sri Wahyu Puji Astuti, "Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama," *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 8, no. 8 (2023): 388–97.

³ Kumala Rizqi Ayuwandari, Amanda Pasca Rini, and Nindia Pratitis, "Perilaku *Bullying* Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP): Menguji Peran Dukungan Sosial Dan Perilaku Asertif," *INNER: Journal of Psychological Research* 3, no. 1 (2023): 146–54.

⁴ Monica Santosa and Rini Sugiarti, "Studi Literatur: Perilaku *Bullying* Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Di Sekolah," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 5 (2022): 474–81.

⁵ Kartini, Nasution, and Iqbal, "Perilaku *Bullying* Dan Peran Sekolah Dalam Mengatasinya (Studi Kasus Di SDN 1 Ulu Lapao-Pao)," *Education* 06, no. 02 (2024): 15359–68.

mentalitas korban, khususnya seorang anak⁶. Dalam jangka pendek, *Bullying* dapat mengakibatkan cedera fisik, perasaan takut karena perasaan terancam, kecemasan dan isolasi sosial. Karena mereka takut pergi ke sekolah, yang menyebabkan mereka khawatir dan cemas, seringkali mereka menghadapi kesulitan dalam akademis. Masalah mental dan perilaku seperti harga diri yang rendah dapat dialami oleh korban pelecehan. Selain itu kesulitan berinteraksi dengan orang lain, depresi serta perasaan bunuh diri dalam jangka panjang. Efek ini dapat berlangsung seumur hidup bagi korban⁷.

Bullying merupakan perilaku agresif yang tidak dapat diabaikan begitu saja. Guru/konselor BK merupakan salah satu pihak yang harus berupaya keras untuk memerangi *Bullying* yang terjadi di sekolah. Melalui penyediaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, instruktur dan konselor BK menjadi sadar akan berbagai masalah yang dihadapi anak-anak, termasuk masalah *Bullying*⁸. Karena bimbingan dan konseling merupakan bidang pendidikan yang memungkinkan interaksi langsung dengan siswa, keduanya memegang peranan penting dalam membantu mengatasi masalah ini. Bahkan, keduanya dapat dianggap penting secara strategis.

Untuk membantu klien berperilaku lebih realistis dan membantu mereka mengembangkan identitas pencapaian mereka sendiri, konselor berperan sebagai guru dan panutan bagi siswa. Oleh karena itu, metode realitas adalah jenis strategi modifikasi perilaku di mana klien dibimbing menjauh dari kesulitan mereka dan menuju tujuan masa depan mereka dengan berfokus pada perasaan dan perilaku mereka saat ini serta lebih menekankan pada kualitas kesadaran daripada ketidaksadaran⁹. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rizqy Ramadita, 2017) mengungkapkan bahwa metode konseling realitas yang digunakan secara pribadi dapat membantu mengurangi perilaku *Bullying* yang dilakukan siswa SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung¹⁰. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Maya Puspita Sari pada tahun 2021, implikasi layanan konseling individu bagi korban perundungan di SMP Swasta Muhammadiyah Tebing Tinggi efektif menangani dengan baik. Para siswa tidak lagi bereaksi berlebihan terhadap komentar negatif teman-temannya, dan siswa menjadi lebih bersemangat¹¹. Penelitian

⁶ Fatkhianti, Loeziana Uce, and Nurimah, "Bullying Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan," *Pionir: Jurnal Pendidikan* 12, no. 3 (2023): 1–14.

⁷ Hariyanto Wibowo, Fijriani Fijriani, and Veno Dwi Krisnanda, "Fenomena Perilaku *Bullying* Di Sekolah," *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa* 1, no. 2 (2021): 157–66, <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i2.5888>.

⁸ Ramdani Ramdani, "Peran Guru Bk/Konselor Dalam Mengentaskan Perilaku *Bullying* Participant of the Teachers Bk / Counselors To Alleviate *Bullying* Behavior," *Cahaya Pendidikan* 2, no. 1 (2016): 84–91, <https://doi.org/10.33373/chypend.v2i1.608>.

⁹ Afan Rif'at Murat, Muhammad Japar, and Nofi Nur Yuhanita, "Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Self Esteem Anak Korban *Bullying*," *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 9, no. 1 (2023): 268, <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.9424>.

¹⁰ Rizqy Ramadita, *Pelaksanaan Konseling Pribadi Dengan Teknik Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Peserta Didik Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Penerbangan Radin Intan Bandar Lampung, SKRIPSI Fakultas Tarbuyah Dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2017.

¹¹ Maya Puspita Sari, "Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi *Bullying* Di Kelas VIII SMP Swasta Muhammadiyah Tebing Tinggi TA 2020/2021," *SKRIPSI Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan* 140, no. 1 (2021): 6.

yang dilakukan oleh (Afan Rif'at Murat dkk, 2023) menunjukkan bagaimana konseling dengan pendekatan berbasis realitas dalam konseling individual mampu membantu klien untuk menemukan aspek-aspek berharga dari pribadi mereka yang tidak didapati pada pribadi orang lain dan yang dapat mereka gunakan untuk meningkatkan kehidupan mereka, memulai perilaku baru, dan menumbuhkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari.¹²

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti didapatkan sejumlah informasi bahwa dalam menangani kasus *Bullying* guru BK menggunakan konseling individu dengan pendekatan realitas. Karena layanan konseling individual diberikan secara langsung dan interaksi antara siswa dan guru BK bersifat privat, layanan ini dianggap memiliki dampak yang signifikan dalam membantu anak mengatasi masalah *Bullying*, sehingga siswa dapat membicarakan masalah mereka tanpa takut orang lain mengetahuinya. Hal ini memungkinkan siswa untuk mendiskusikan cara membimbing diri mereka sendiri dalam menyelesaikan tugas perkembangan mereka atau menemukan solusi untuk masalah yang mereka hadapi dalam hidup mereka¹³. Secara keseluruhan, masalah yang berkaitan dengan permasalahan perundungan di sekolah menjadi subjek penelitian yang menarik untuk diteliti lebih lanjut¹⁴. Penelitian mengenai “Konseling Individu: Intervensi Efektif Mengatasi *Bullying* dengan Pendekatan *Reality Therapy*” diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai konseling individu dengan pendekatan *Reality Therapy* untuk mengatasi *Bullying* pada siswa yang dapat dijadikan sebagai salah satu strategi penanganan oleh pihak sekolah untuk menangani masalah tersebut.

METODE PENELITIAN

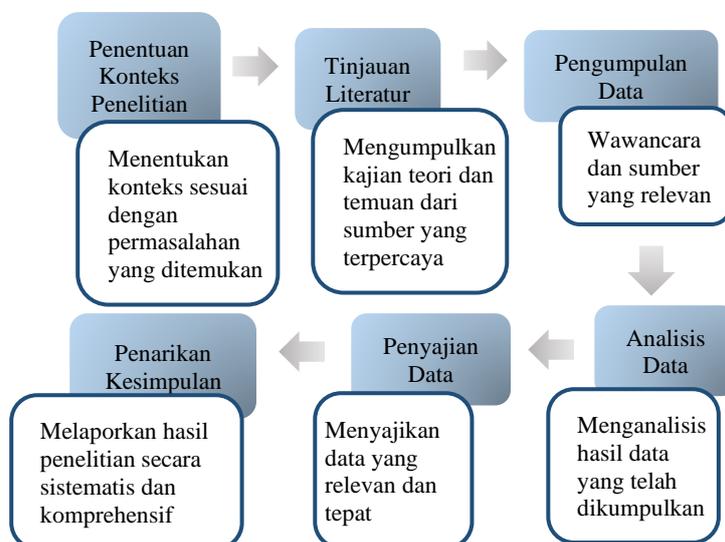
Dengan menggunakan metodologi studi kasus, peneliti menggunakan teknik kualitatif dalam penelitian ini. Dalam penelitian kualitatif, individu yang menyampaikan informasi mengenai data yang dicari peneliti untuk penelitian yang sedang dilakukan disebut sebagai informan. Data berupa kondisi latar belakang penelitian dan keadaan. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah guru Bimbingan Konseling MTs dan SMA di Kota Batu dan guru Bimbingan Konseling tingkat MTs di Kota Jombang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan menganalisis mengenai intervensi efektivitas layanan bimbingan konseling individu dengan teknik *Reality Therapy* dalam menangani kasus *Bullying* di sekolah. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui *google form* sebagai metode pengumpulan data. Peneliti akan memaparkan data dari hasil penelitian dalam bentuk teks naratif. Setelah itu, analisis data yang sistematis dilakukan untuk menghasilkan hasil yang dapat dipertanggungjawabkan. Selanjutnya, prosedur

¹² Murat, Japar, and Yuhanita, “Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Self Esteem Anak Korban *Bullying*.”

¹³ Yuyu Hindayah, Budiarti SW, and Tita Rosita, “Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa,” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 1, no. 1 (2018): 37, <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i1.69>.

¹⁴ Kartini, Nasution, and Iqbal, “Perilaku *Bullying* Dan Peran Sekolah Dalam Mengatasinya (Studi Kasus Di SDN 1 Ulu Lapao-Pao).”

penyuntingan digunakan untuk melakukan pemrosesan, di mana data yang terkumpul diperiksa ulang untuk menentukan apakah data tersebut memadai dan siap untuk segera digunakan pada langkah berikutnya.



Gambar 1. Kerangka Proses Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Perilaku *Bullying* di Sekolah

Bullying adalah perilaku yang ditandai dengan ketidakseimbangan kekuasaan dan melibatkan intimidasi atau penghinaan yang ditargetkan. Pelaku *Bullying* menargetkan orang yang rentan secara sosial, pelaku intimidasi biasanya juga akan merasa dan tampak kuat. Pada akhirnya korban akan mengalami tekanan emosional dan kesulitan akademis; beberapa bahkan mengalami masalah kesehatan fisik yang berlangsung lama¹⁵. Peneliti menemukan bahwa tindakan perundungan yang sering terjadi antar siswa di sekolah berupa perundungan secara verbal dengan saling mengolok-olok menggunakan nama orang tua. Selain itu *Bullying* melalui internet (*cyberBullying*) yang bisa terjadi diluar lingkungan sekolah karena menggunakan sosial media. *Bullying* adalah fenomena negatif yang tidak dapat diobati. Hal terkait dengan cara menghina satu sama lain dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam keluarga, dalam masyarakat, dan terutama di sekolah. Perilaku *Bullying* tidak selalu ditunjukkan dengan menggoda. Sebuah tindakan penindasan tidak dianggap sebagai penindasan jika terjadi dalam lingkungan yang ramah dan tidak ada kekuatan yang jelas untuk ketidakseimbangan antara siswa¹⁶.

Penyebab terjadinya tindakan *Bullying* antar siswa di sekolah menurut guru Bimbingan Konseling (BK) adalah *Bullying* terjadi kepada anak-anak yang fisiknya berbeda dari yang lainnya, misalkan siswa melakukan *Bullying* kepada siswa lain yang

¹⁵ H. L. Schacter, G. Espinoza, and J. Juvonen, "Bullying," in *Encyclopedia of Mental Health, Third Edition: Volume 1-3*, vol. 1, 2023, <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00164-8>.

¹⁶ Ahmet Maloku, Elda Maloku, and Aid Çerkini, "Bullying in School Environments," *Pakistan Journal of Criminology* 16, no. 1 (2024), <https://doi.org/10.62271/pjc.16.1.677.686>.

tidak cantik, terlalu pendek dan kurang pintar. Hal ini dibenarkan dalam penelitian lain bahwa sebuah kelemahan dapat didefinisikan ketika terget korban *Bullying* berbeda dari orang lain dari segi karakteristik seperti kesehatan, penampilan (termasuk memakai kacamata), tinggi badan, tinggi badan dibandingkan dengan teman sebaya, guru dan lain-lain. Perasaan terisolasi secara sosial dan kurangnya jaringan sosial yang kuat adalah elemen utama kerentanan korban. Pelaku *Bullying* merasa memiliki kekuasaan dan digunakan untuk melukai korban¹⁷.

Menurut penuturan guru bimbingan konseling dalam sesi wawancara mengenai dampak *Bullying* di sekolah yaitu korban *Bullying* menjadi pendiam, lebih senang menyendiri dan beberapa memiliki nilai akademik yang rendah. Disisi lain yang ditemukan pada pelaku *Bullying*, mereka terkadang merasa bersalah dan sering mendapatkan sanksi dari guru kelas. Hal tersebut sejalan dengan penelitian lain bahwa dampak *Bullying* terhadap perilaku korban *Bullying* adalah bahwa beberapa korban menjadi cemas dan menghindari dari lingkungan sosial, namun sebagian korban memutuskan untuk diam karena *Bullying* tersebut dianggap biasa saja dan bukan hal yang serius, bahkan *Bullying* mampu menjadikan sebuah motivasi untuk berubah jadi lebih baik lagi di masa yang akan datang guna memperlihatkan kepada pelaku *Bullying* bahwa mereka tidak seharusnya melakukannya lagi¹⁸.

Layanan Bimbingan Konseling Individu dengan Pendekatan *Reality Therapy*

Hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK, berbagai macam jenis layanan bimbingan konseling yang yang diberikan terhadap siswa yaitu mediasi, bimbingan konseling klasikal, bimbingan konseling individu, bimbingan konseling kelompok, dan lain sebagainya. Salah satu layanan bimbingan konseling yang sering digunakan dalam menangani kasus *Bullying* antar siswa adalah konseling individu, yang diberikan kepada mereka melalui prosedur wawancara dan memberi mereka kemampuan untuk mengatasi masalah mereka sendiri¹⁹. Menurut guru BK Konseling individu dilakukan dengan cara pendekatan langsung dengan pelaku dan korban *Bullying* dalam sesi bimbingan. Akan tetapi untuk strategi layanan konseling juga menyesuaikan pada masing-masing siswa, karena setiap anak memiliki karakteristik unik dalam menyelesaikan permasalahannya.

Menurut guru BK menyatakan bahwa konseling individu yang dilakukan lebih fokus terhadap bimbingan untuk membantu siswa bertanggung jawab atas perilaku *Bullying* yang telah dilakukan, guru BK juga membantu siswa lebih memahami konsekuensi dari perilaku *Bullying* serta mendorong mereka untuk membuat rencana konkret untuk mengatasi tindakan *Bullying* agar tidak terjadi lagi. Strategi yang dilakukan oleh guru BK menunjukkan bahwa teknik yang digunakan dalam pemberian bimbingan konseling penanganan tindakan *Bullying* di sekolah dengan teknik *Reality Therapy*. *Reality Therapy* merupakan salah satu pendekatan kesehatan mental, di mana seseorang

¹⁷ Maloku, Maloku, and Çerkini.

¹⁸ "DAMPAK *BULLYING* TERHADAP PERILAKU REMAJA MASA KINI," *Jurnal Intervensi Sosial Dan Pembangunan (JISP)* 2, no. 1 (2021), <https://doi.org/10.30596/jisp.v2i1.3976>.

¹⁹ Muhammad Walimsyah Sitorus, "Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Kekerasan Di Madrasah Ibtidaiyah Al-Afkari," *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies* 1, no. 1 (2023), <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v1i1.4>.

menerima tanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri. Dengan kata lain, klien bertanggung jawab atas keputusannya sendiri. Konsep ini mengatakan bahwa klien bertanggung jawab untuk menerima konsekuensi dari tindakan mereka sendiri²⁰

Tahapan yang dilakukan oleh guru BK sebagai konselor pada sesi konseling individu teknik *Reality Therapy* antara lain: tahap pertama, konselor berupaya membangun hubungan dan kepercayaan dengan siswa untuk menciptakan suasana yang ramah, empatis, dan tidak menghakimi. Tahapan kedua, konselor mendorong siswa untuk menjelaskan situasi *Bullying* secara rinci dan konselor membantu siswa memahami realitas situasi *Bullying* secara objektif. Tahapan ketiga, konselor memeriksa kebutuhan siswa yang belum terpenuhi, seperti rasa aman, harga, atau diterima. Tahapan keempat, konselor dan siswa bekerja sama untuk membuat rencana tindakan yang spesifik untuk mengatasi situasi *Bullying*. Klien menyatakan komitmennya untuk melaksanakan rencana tersebut. Tahapan kelima, konselor mendorong siswa untuk bertanggung jawab atas rencana tindakan mereka. Tahapan keenam, evaluasi.

Faktor Pendukung dan Penghambat Layanan Bimbingan Konseling Individu

Keberhasilan layanan bimbingan konseling harus bekerja sama untuk menghasilkan bimbingan dan konseling yang efektif. Konseling yang berhasil dapat menjadi salah satu prestasi sekolah. Siswa yang ada di sekolah tersebut akan memaksimalkan potensi siswa²¹. Hasil wawancara menurut guru BK, keberhasilan pelaksanaan konseling individu dalam menangani tindakan *Bullying* antara lain: 1) Kepala sekolah mengadakan seminar P5 dan memasukkan materi didalamnya tentang dampak *Bullying* di Sekolah dengan pematrei profesional. Menyuarakan bahaya *Bullying* melalui metode ceramah gelar karya P5 dengan membuat senam anti *Bullying* “senam sally”, serta selalu mengingatkan pada saat refleksi pembelajaran mengenai pentingnya menjaga adab. 2) Pihak sekolah membentuk tim pencegahan dan penanganan kekerasan (TTPK), didalam tim tersebut anggotan guru bimbingan konseling, kesiswaan, perwakilan guru setiap jurusan dan perwakilan orang tua. Kegiatan yang dilakukan yaitu selalu berdiskusi untuk memecahkan permasalahan *Bullying* yang terjadi di sekolah. 3) Guru bimbingan konseling disediakan waktu satu jam perminggu untuk memberikan pemahaman mengenai sesuatu berkaitan dengan bimbingan konseling kepada para siswa didalam kelas.

Layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan sangat memungkinkan akan dipengaruhi oleh beberapa elemen penting dari prosesnya²². Menurut guru BK memaparkan bahwa tantangan yang dihadapi dalam menghadapi dan menyelesaikan

²⁰ Gerald, Corey, Terapi dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: PT. Refika Aditama, 2009. Hal 263.

²¹ Azmatul Khairiah Sari, Neviyarni S, and Yarmis Syukur, “Urgensi Kerjasama Personil Bimbingan Konseling Di Sekolah,” *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 1 (2021), <https://doi.org/10.26539/teraputik.51603>.

²² Abi Apriyadi, “Hambatan Pelaksanaan Bimbingan Konseling Di Madrasah Aliyah (Studi MA AIAI Dan Bahrul Huda Kecamatan Sungaiselan),” *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2023), <https://doi.org/10.32923/couns.v3i1.3392>.

permasalahan *Bullying* adalah persepsi siswa bahwa bercanda yang berlebihan bukan termasuk *Bullying*, sebagai konselor juga dituntut untuk memahami karakter dan waktak setiap siswa yang berbeda-beda dalam mengatasi permasalahan. Disisi lain perilaku *Bullying* ternyata tidak hanya terjadi pada kalangan siswa terhadap siswa, namun tantangan terbesar ditemukan bahwa kurangnya kesadaran beberapa guru dalam membangun komunikasi yang sehat dan positif, sehingga beberapa guru juga menjadi pelaku *Bullying* terhadap siswa. Hal tersebut tidak signifikan dengan fungsi bimbingan konseling sekolah salah satunya adalah membantu siswa untuk memahami yang penting bagi pengembangan peserta didik. Tujuan pemahaman ini mencakup interpretasi diri terutama oleh peserta didik, orang tua, guru, dan guru pendamping. Memahami hal disekitar yang berkaitan dengan peserta didik, termasuk lingkungan keluarga dan sekolah. Selain itu bimbingan konseling sekolah berfungsi untuk pencegahan, sehingga bimbingan dan konseling bertujuan untuk menghindari siswa dari macam-macam permasalahan yang dapat mengganggu perkembangan mereka²³

Untuk menjalankan misinya sebagai lembaga pendidikan, sekolah harus mendapatkan kerja sama dari berbagai pihak, baik di dalam maupun di luar sekolah, agar dapat menyusun strategi penanganan perilaku *Bullying*. Adanya koordinasi dan komunikasi mampu membantu guru Bimbingan Konseling dalam menangani perilaku *Bullying*. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa dalam menangani *Bullying* guru bimbingan konseling akan menjalin kerja sama dengan wali kelas jika hal tersebut dirasa perlu dan dibentuk grup *WhatsApp* agar mempermudah koordinasi. Wali kelas, guru bimbingan dan konseling, dan pimpinan akan mengadakan pertemuan setiap 6 bulan sekali untuk membahas permasalahan siswa yang perlu ditangani dengan segera. Guru di sekolah tidak hanya membagikan pengetahuan, tetapi juga harus mampu mendorong siswa untuk berperilaku sesuai dengan nilai-nilai yang tepat dan sesuai. Ini termasuk peran dalam menangani masalah siswa di sekolah, terutama perilaku siswa yang tidak sesuai dengan nilai yang sudah ditetapkan. Peran guru terhadap *Bullying* pada siswa yaitu sebagai orang membimbing atau yang memberi nasehat dan mengarahkan serta membina siswa sehingga dapat mengatasi kasus atau masalah yang terjadi mengenai *Bullying* dan agar dapat meminimalisis *Bullying* yang terjadi di sekolah sehingga perilaku siswa bisa lebih baik²⁴.

Dampak Layanan Bimbingan Konseling Individu Teknik *Reality Therapy* terhadap Permasalahan *Bullying*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa layanan bimbingan konseling individu mempunyai dampak yang baik dan efektif diberikan pada siswa yang memiliki permasalahan *Bullying* di sekolah. Hal ini dikarenakan siswa lebih leluasa untuk bercerita, siswa lebih mudah memahami mengenai tindakan *Bullying*. Konseling individu

²³ Wiwik Dyah Aryani et al., "PENGARUH BIMBINGAN KONSELING TERHADAP PERKEMBANGAN KECERDASAN, POTENSI DAN KEPERIBADIAN SISWA," *Jurnal Pendidikan Indonesia : Teori, Penelitian, Dan Inovasi* 2, no. 3 (2022), <https://doi.org/10.59818/jpi.v2i3.231>.

²⁴ Maria Natalia Bete and Arifin, "Peran Guru Dalam Mengatasi *Bullying* Di SMA Negeri Sasitamean Kecamatan Sasitamean Kabupaten Malaka," *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)* 8, no. 1 (2023): 15–25.

secara konkrit memberikan pemahaman mengenai bentuk-bentuk *Bullying* dan menyadarkan siswa bahwa hal yang dianggap remeh kemudian dijadikan bahan candaan akan berdampak buruk jika terus menerus dilakukan. Pada penelitian lain juga menunjukkan bahwa dalam proses konseling, ada beberapa langkah yaitu, pertama adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pengobatan, dan evaluasi. Kedua adalah penerapan teknik terapi, salah satunya bertindak sebagai guru. Terapi realitas pada santri menunjukkan hasil yang sangat efektif. Santri sudah mulai menghindari menjadi sedih, menangis, dan ingin pulang ke rumah. Santri juga mulai senang mengikuti kegiatan di pondok pesantren²⁵.

Tujuan konseling individual adalah untuk membantu klien mengatasi hambatan dalam hidup mereka, baik hambatan sosial, profesional, pribadi, maupun pendidikan. Dengan demikian, konseling individual memiliki tujuan untuk membantu klien dalam menyelesaikan masalah daripada berfokus pada kesulitan mereka. Pemikiran yang tidak rasional dapat menyebabkan perilaku, seperti rendahnya rasa percaya diri. Meskipun rendahnya rasa percaya diri merupakan masalah umum, hal itu secara signifikan memengaruhi kemampuan orang untuk berhasil membangun masa depan yang cerah. Dengan demikian, konseling individual berperan penting dalam membantu siswa yang pernah mengalami kekerasan agar merasa lebih percaya diri²⁶. Layanan bimbingan dan konseling dapat dikatakan berhasil apabila konseli dapat menyelesaikan masalahnya. Karena konseling individu memiliki hubungan dengan *Bullying* yang dimana konseling individu dapat menjadi arahan dan bimbingan yang diberikan pada korban *Bullying* untuk mengatasi masalahnya, dapat pula sebagai motivasi korban *Bullying* dalam melawan perilaku *Bullying* dan melaporkannya kepada pihak yang berwenang, serta dengan memberikan konseling individu itu sebuah strategi dan solusi yang konkret untuk menangani kasus *Bullying*²⁷.

Penelitian lain menunjukkan bahwa konseling individu dengan pendekatan *Reality Therapy* dapat mengurangi tindakan *Bullying* pada peserta didik²⁸. Konseling dengan teknik realitas sangat membantu bagi siswa yang mencoba mencari jati diri dan bagaimana mereka akan menjadi dewasa. Layanan konseling menggunakan teknik realitas membantu siswa mengurangi kecemasan atau beban mental lain yang sangat mengganggu. Teknik konseling individual yang dikombinasikan dengan layanan konseling pendekatan realitas memungkinkan orang, khususnya siswa, tumbuh menjadi orang dewasa yang matang yang bertanggung jawab atas tindakan mereka sendiri dan

²⁵ Fawaid Zainal Arifin, "Terapi Realitas Di Pondok Pesantren (Studi Fenomenologi Santri Kurang Percaya Diri Di Pesantren Syarifuddin)," *Risalatuna: Journal of Pesantren Studies* 2, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.54471/rjps.v2i2.1896>.

²⁶ Sitorus, "Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Kekerasan Di Madrasah Ibtidaiyah Al-Afkari."

²⁷ Pramardiyanti Fitriana, Aprilia Setyowati, and Samsi Kusumaning Putri, "Pengaruh Konseling Individual Terhadap Korban *Bullying* Peserta Didik," 2023, 464–67.

²⁸ Ramadita, *Pelaksanaan Konseling Pribadi Dengan Teknik Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Peserta Didik Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Penerbangan Radin Intan Bandar Lampung*.

atas masalah apa pun yang mungkin disebabkan oleh orang lain²⁹. Untuk mempraktikkan terapi realitas, penting untuk menekankan bahwa pilihan membentuk perilaku manusia. Oleh karena itu, perilaku manusia saat ini menentukan kondisi manusia dan bukan kondisi lingkungan sekitar atau keluarga. Sebaliknya, perilaku dipandang sebagai keputusan yang bertujuan untuk menanamkan tanggung jawab dan mencegah paksaan dan hukuman. Program terapi ini juga bermanfaat untuk mengontrol emosi. Perubahan suasana hati dipengaruhi oleh hubungan antara perilaku, pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh yang terjadi³⁰.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan konseling individu dengan teknik *Reality Therapy* seringkali digunakan oleh konselor untuk menangani permasalahan siswa, khususnya pada kasus tindakan *Bullying* di sekolah. Efektivitas dampak dari layanan bimbingan konseling individu dengan teknik *Reality Therapy* menunjukkan hasil yang baik dan signifikan terhadap siswa yang menjadi perilaku dan korban *Bullying*. Hal tersebut dapat dilihat dari perubahan perilaku dan kesadaran siswa dalam cara berinteraksi dan bersikap di lingkungan sekolah. Namun pada masing-masing siswa mempunyai karakter, *background* dan watak yang berbeda sehingga dibutuhkan cara penanganan yang berbeda-beda dan keterampilan dari konselor dalam mengidentifikasi dan mengintervensi.

Peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam mengenai dampak layanan bimbingan konseling individu dengan teknik *Reality Therapy* menurut siswa yang menjadi pelaku dan korban dari tindakan *Bullying* di sekolah. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji teknik konseling yang juga tepat dalam menangani kasus *Bullying* di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Gerald, Corey, Terapi dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: PT. Refika Aditama, 2009. Hal 263.
- Apriyadi, Abi. "Hambatan Pelaksanaan Bimbingan Konseling Di Madrasah Aliyah (Studi MA AIAI Dan Bahrul Huda Kecamatan Sungaiselan)." *Counselle/ Journal of Islamic Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.32923/couns.v3i1.3392>.
- Arifin, Fawaid Zainal. "Terapi Realitas Di Pondok Pesantren (Studi Fenomenologi Santri Kurang Percaya Diri Di Pesantren Syarifuddin)." *Risalatuna: Journal of Pesantren Studies* 2, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.54471/rjps.v2i2.1896>.
- Aryani, Wiwik Dyah, Asep Dani A, Erwin Erwin, and Pipit Sugiarto. "PENGARUH BIMBINGAN KONSELING TERHADAP PERKEMBANGAN

²⁹ Karsa Riana Putri, "Penerapan Teknik Konseling Realitas Untuk Pengurangan Stres Siswa Korban Bully Pada Siswa SMP Negeri 1 Badar Tahun Pelajaran 2016/2017," *SKRIPSI Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan*, 2017.

³⁰ Tifany Aprodhita Salsabila Maden, Eneng Nurlaili Wangi, and Irfan Fahmi, "Efektivitas *Reality Therapy* Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Korban *Bullying* Di Kota Bandung," *Jurnal Integrasi Kesehatan* ... 4, no. 1 (2022): 149–53.

- KECERDASAN, POTENSI DAN KEPRIBADIAN SISWA.” *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi* 2, no. 3 (2022). <https://doi.org/10.59818/jpi.v2i3.231>.
- Bete, Maria Natalia, and Arifin. “Peran Guru Dalam Mengatasi *Bullying* Di SMA Negeri Sasitamean Kecamatan Sasitamean Kabupaten Malaka.” *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)* 8, no. 1 (2023): 15–25.
- “DAMPAK *BULLYING* TERHADAP PERILAKU REMAJA MASA KINI.” *Jurnal Intervensi Sosial Dan Pembangunan (JISP)* 2, no. 1 (2021). <https://doi.org/10.30596/jisp.v2i1.3976>.
- Fatkhiati, Loeziana Uce, and Nurimah. “*Bullying* Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan.” *Pionir: Jurnal Pendidikan* 12, no. 3 (2023): 1–14.
- Fitriana, Pramardiyanti, Aprilia Setyowati, and Samsi Kusumaning Putri. “Pengaruh Konseling Individual Terhadap Korban *Bullying* Peserta Didik,” 2023, 464–67.
- Gerald, Corey, Terapi dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: PT. Refika Aditama, 2009. Hal 263.
- Hindayah, Yayu, Budiarti SW, and Tita Rosita. “Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 1, no. 1 (2018): 37. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i1.69>.
- Kartini, Nasution, and Iqbal. “Perilaku *Bullying* Dan Peran Sekolah Dalam Mengatasinya (Studi Kasus Di SDN 1 Ulu Lapao-Pao).” *Education* 06, no. 02 (2024): 15359–68.
- Kusuma, Bagus Surya, Wiwik Kusdaryani, and Sri Wahyu Puji Astuti. “Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama.” *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 8, no. 8 (2023): 388–97.
- Maden, Tifany Aprodhita Salsabila, Eneng Nurlaili Wangi, and Irfan Fahmi. “Efektivitas *Reality Therapy* Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Korban *Bullying* Di Kota Bandung.” *Jurnal Integrasi Kesehatan ...* 4, no. 1 (2022): 149–53.
- Maloku, Ahmet, Elda Maloku, and Aid Çerkini. “*Bullying* in School Environments.” *Pakistan Journal of Criminology* 16, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.62271/pjc.16.1.677.686>.
- Murat, Afan Rif’at, Muhammad Japar, and Nofi Nur Yuhanita. “Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Self Esteem Anak Korban *Bullying*.” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 9, no. 1 (2023): 268. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.9424>.
- Putri, Karsa Riana. “Penerapan Teknik Konseling Realitas Untuk Pengurangan Stres Siswa Korban Bully Pada Siswa SMP Negeri 1 Badar Tahun Pelajaran 2016/2017.” *SKRIPSI Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan*, 2017.
- Ramadita, Rizqy. *Pelaksanaan Konseling Pribadi Dengan Teknik Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Peserta Didik Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Penerbangan Radin Intan Bandar Lampung. SKRIPSI Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2017.
- Ramdani, Ramdani. “Peran Guru Bk/Konselor Dalam Mengentaskan Perilaku *Bullying* Participant of the Teachers Bk / Counselors To Alleviate *Bullying* Behavior.” *Cahaya Pendidikan* 2, no. 1 (2016): 84–91. <https://doi.org/10.33373/chypend.v2i1.608>.

- Rizqi Ayuwandari, Kumala, Amanda Pasca Rini, and Nindia Pratitis. "Perilaku *Bullying* Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP): Menguji Peran Dukungan Sosial Dan Perilaku Asertif." *INNER: Journal of Psychological Research* 3, no. 1 (2023): 146–54.
- Ruswita, Nanda, Hengki Yandri, and Dosi Juliawati. "Analisis Perilaku *Bullying* Siswa Di Sekolah." *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 2 (2020): 47–57.
- Santosa, Monica, and Rini Sugiarti. "Studi Literatur: Perilaku *Bullying* Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Di Sekolah." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 5 (2022): 474–81.
- Sari, Azmatul Khairiah, Neviyarni S, and Yarmis Syukur. "Urgensi Kerjasama Personil Bimbingan Konseling Di Sekolah." *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 1 (2021). <https://doi.org/10.26539/teraputik.51603>.
- Sari, Maya Puspita. "Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi *Bullying* Di Kelas VIII SMP Swasta Muhammadiyah Tebing Tinggi TA 2020/2021." *SKRIPSI Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan* 140, no. 1 (2021): 6.
- Schacter, H. L., G. Espinoza, and J. Juvonen. "*Bullying*." In *Encyclopedia of Mental Health, Third Edition: Volume 1-3*, Vol. 1, 2023. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00164-8>.
- Sitorus, Muhammad Walimsyah. "Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Kekerasan Di Madrasah Ibtidaiyah Al-Afkari." *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies* 1, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v1i1.4>.
- Wibowo, Hariyanto, Fijriani Fijriani, and Veno Dwi Krisnanda. "Fenomena Perilaku *Bullying* Di Sekolah." *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa* 1, no. 2 (2021): 157–66. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i2.5888>.