

**PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DENGAN
TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN
HARGA DIRI PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING*
VERBAL KELAS VIII SMP N 2 CANDIPURO
LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

**RIMA PERTIWI
1811080342**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/2022 M**

**PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DENGAN
TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN
HARGA DIRI PESERTADIDIK KORBAN *BULLYING*
VERBAL KELAS VIII SMP N 2 CANDIPURO
LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/2022 M**

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Harga Diri Peserta Didik Korban *Bullying* Verbal Kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan. Teori *bullying* yang peneliti gunakan yaitu menurut Coloroso pada korban *bullying* akan timbul perasaan depresi dan marah. Mereka marah terhadap diri sendiri, pelaku *bullying*, orang dewasa dan orang-orang disekitarnya karena tidak dapat atau tidak mau menolongnya. Hal tersebut kemudian akan mempengaruhi prestasi akademik para korbannya. Menurut Corey, teknik *self-talk* yaitu teknik yang dapat digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti *perfeksionisme*, kekhawatiran, *self-esteem* dan pengelolaan amarah. Teknik ini juga dapat digunakan dengan klien-klien yang perlu mengembangkan motivasi.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan cara observasi ke SMP N 2 Candipuro, wawancara dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling dan Peserta didik yang menjadi korban *bullying* dan dokumentasi buku kasus. Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 3 peserta didik Kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan. Untuk menguji keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber data.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: Gambaran perilaku *bullying* verbal pada peserta didik kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan peneliti mendapatkan gambaran yang terjadi di sekolah tersebut yaitu *bullying* verbal. Seperti saling menghina antar peserta didik, mengejek sesama teman secara berulang-ulang sehingga membuat korban tidak nyaman bahkan sampai ada kasus yang menimbulkan perkelahian dan ada yang membuat korban sering tidak masuk sekolah karena dibully berulang kali. Dalam proses pelaksanaan layanan konseling individu guru Bimbingan dan Konseling di SMP N 2 Candipuro yang telah melakukan layanan konseling individu dengan teknik *self-talk* sudah sesuai dengan teori

yang digunakan, dengan demikian layanan konseling individu dengan teknik *self-talk* dapat mengatasi dampak perilaku *bullying* verbal di SMP N 2 Candipuro. Evaluasi hasil pelaksanaan konseling individu menemukan hasil dimana perilaku yang sebelumnya berubah menjadi pendiam sekarang sudah bisa berbaur dengan teman lainnya dan yang beberap kali sempat tidak masuk sekolah tanpa keterangan sekarang kembali menjadi peserta didik yang mematuhi peraturan sekolah dimana harus ada keterangan ketika tidak bisa mengikuti kegiatan sekolah seperti biasa.

Kata Kunci : *Bullying*, Harga Diri, Konseling Individu, Teknik *Self-Talk*



ABSTRACT

This study entitled Implementation of Individual Counseling Using Self-Talk Techniques to Increase the Self-Esteem of Students Victims of Verbal Bullying Grade VIII SMP N 2 Candipuro South Lampung. The bullying theory that researchers use is according to Coloroso, the victims of bullying will feel depressed and angry. They are angry with themselves, the bully, adults and the people around them for not being able or unwilling to help them. This will then affect the academic achievement of the victims. According to Corey, self-talk techniques are techniques that can be used to deal with problems such as perfectionism, worry, self-esteem and anger management. This technique can also be used with clients who need to develop motivation.

This study uses a descriptive qualitative research method. The data collection technique used in this study was by observation at SMP N 2 Candipuro, interviews were conducted with Guidance and Counseling teachers and students who were victims of bullying and case book documentation. The research subjects in this study were 3 Class VIII students at SMP N 2 Candipuro, South Lampung. To test the validity of the data, researchers used data source triangulation techniques.

The results of this study indicate that: The description of verbal bullying behavior in class VIII students of SMP N 2 Candipuro, South Lampung, the researcher gets a picture of what happened in that school, namely verbal bullying. Such as insulting each other between students, repeatedly mocking each other so that it makes the victim uncomfortable and there are even cases where there are fights and there are cases where the victim often does not go to school because he is bullied repeatedly. In the process of implementing individual counseling services for Guidance and Counseling teachers at SMP N 2 Candipuro who have provided individual counseling services with self-talk techniques, they are in accordance with the theory used, thus individual counseling services with self-talk

techniques can overcome the impact of verbal bullying behavior in SMP N 2 Candipuro. Evaluation of the results of the implementation of individual counseling found results where the behavior that had previously turned quiet was now able to mingle with other friends and those who had missed school several times without explanation now returned to being students who comply with school regulations where there must be information when unable to participate in school activities such as normal.

Keywords: *Bullying, Counseling Individual, Self-Esteem, Self-Talk Technique*



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rima Pertiwi
NPM : 1811080342
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Harga Diri Peserta Didik Korban *Bullying* Verbal Kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan” adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat atau karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku, kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari diketemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 27 Oktober 2022

Yang membuat pernyataan



Rima Pertiwi

1811080342



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG FAKULTAS TARBIYAH DAN
KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame IBandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU
DENGAN TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK
MENINGKATKAN HARGA DIRI PESERTA
DIDIK KORBAN *BULLYING* VERBAL KELAS
VIII SMP N 2 CANDIPURO LAMPUNG
SELATAN**

Nama : **RIMA PERTIWI**

NPM : **1811080342**

Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
(BKPI)**


Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam Sidang
Munaqsyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan
Lampung

Pembimbing 1

Pembimbing II


Drs. H. Badr Kamil, M.Pd.I **Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog**
NIP. 196104011981031003 NIP. 198802052018012001

Mengetahui
Ketua Jurusan BKPI


Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP.1979070101200901014



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF-TALK UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PESERTA DIDIK KORBAN BULLYING VERBAL KELAS VIII SMP N 2 CANDIPURO LAMPUNG SELATAN”** disusun oleh, **RIMA PERTIWI, NPM : 1811080342**, program studi **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, Telah di Ujikan dalam sidang di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal : **Kamis, 15 Desember 2022**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Sidang : Dr. Ali Murtadho, M.S.I (.....)
Sekretaris : Iip Sugiharta, M.Si (.....)
Penguji Utama : Hardiyansyah Masya, M.Pd (.....)
Penguji I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I (.....)
Penguji II : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog (.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nurra Dinda, M.Pd
NIP.196408281988032002

MOTTO

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat.
(Q.S Al-Hujurat : 10)¹



¹Departemen Agama RI, “*Al-Qur’an dan Terjemahannya*” (Bandung: Diponegoro, 2005), h. 60

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Alhamdulillah saya ucapkan segala rasa syukur karena telah selesai dengan baik skripsi ini, skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang yang sudah sangat berjasa dan selalu memotivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Harga Diri Peserta Didik Korban *Bullying* Verbal Kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan”. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua yang sangat saya cintai dan sangat saya sayangi Ayahanda Suparjo dan Ibunda Sumilah Yati yang selalu memberikan semangat, dukungan dan mendoakan dengan tulus disetiap saat.
2. Saudara kandung satu-satunya adikku Ahmad Ridho Al-Latif yang selalu memberikan dukungan dan semangat disetiap langkahku.
3. Kakek Sudiwiyono dan nenek Sarjinem yang selalu mendoakanku, juga Alm. nenek Tarminah yang selalu mendo'akan serta mendukungku semasa hidupnya.
4. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung

RIWAYAT HIDUP

Rima Pertiwi, buah hati pertama dari seorang ayah yang bernama Suparjo dan seorang ibu yang bernama Sumilah Yati, memiliki satu adik yang bernama Ahmad Ridho Al-Latif. Rima Pertiwi dilahirkan di desa Pamulihan, Kec. Way Sulan, Kab. Lampung Selatan pada tanggal 02 Juli 2000. Desa Pamulihan sebagai saksi tumbuh kembangnya Rima Pertiwi hingga sampai saat ini.

Rima Pertiwi mengawali pendidikan di SD Negeri Pamulihan pada tahun 2006-2012, kemudian melanjutkan ke Madrasah Tsanawiyah di MTS Mathla'ul Anwar Cintamulya pada tahun 2012-2015, dan melanjutkan ke Sekolah Menengah Kejuruan di SMK Nurul Huda Pamulihan Pada tahun 2015-2018. Setelah Rima Pertiwi menyelesaikan pendidikan di SMK penulis memutuskan untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi pada tahun 2018 yaitu di UIN Raden Intan Lampung di Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan melalui jalur UM-PTKIN. Pada Juni 2021 Rima Pertiwi mengikuti Kuliah Kerja Nyata DR (KKN-DR) di Desa Cintamulya, Kec. Candipuro, Kab. Lampung Selatan. Selanjutnya Pada November 2021 mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP N 18 Bandar Lampung.

Rima Pertiwi menempuh pendidikan Non Formal di Pondok Pesantren Minhajut Thullab Pamulihan sebagai santri Kalong (tidak tinggal/menetap di pondok) pada tahun 2007-2012, kemudian saat di jenjang MTS Rima Pertiwi sebagai santri Mukim (tinggal/menetap) di Pondok Pesantren Istiqomah Al-Amin Cintamulya, Kec. Candipuro pada tahun 2012-2015, dan saat di jenjang SMK kembali melanjutkan pendidikan Non Formal di Pondok Pesantren Minhajut Thullab Pamulihan.

Selama berada di perguruan tinggi Rima Pertiwi mengikuti Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate, yang di wadah oleh UKM Pencak Silat yang berada di UIN Raden Intan Lampung. PSHT merupakan Organisasi Pencak Silat yang berdiri pada tahun 1922, dimana pada tahun ini tepat berusia 1 abad (100 tahun) dan tergabung di Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). PSHT UIN Raden Intan Lampung mulai berdiri sekitar tahun 2009 dan mulai mengesahkan warga barunya pada tahun 2010 di Cabang Bandar Lampung hingga saat ini. Rima Pertiwi juga disahkan di Cabang Bandar Lampung dan selama latihan hingga disahkan mengikuti latihan di PSHT UIN Raden Intan Lampung.

Rima Pertiwi juga aktif di organisasi IPPNU (Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama) yang dinaungi oleh Nahdlatul Ulama. Sejak tahun 2020 hingga saat ini menjadi Sekretaris di PAC Way Sulan. Organisasi IPPNU berkonsentrasi pada pembinaan dan pengkaderan pelajar-pelajar putri NU yang masih duduk dibangku sekolah atau madrasah tingkat menengah dan tingkat atas serta mahasiswi di tingkat perguruan tinggi.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya masih diberi kesehatan jasmani dan rohani kepada kita semua sehingga pada kesempatan kali ini penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Harga Diri Peserta Didik Korban *Bullying* Verbal Kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan “ secara lancar. Sholawat serta salam marilah kita sanjung agungkan kepada Nabi kita Nabi besar Muhammad SAW.

Penulisan tugas akhir ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk menjadi Sarjana Pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan keguruan UIN Raden Intan Lampung, guna memperoleh gelar sarjana pendidikan dalam ranah Ilmu Tarbiyah. Turut penulis sampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama saya menuntut ilmu di Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih untuk ilmu yang sangat bermanfaat.
3. Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku sekertaris Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Sekaligus Pembimbing II penulis yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan serta kesabaran sehingga terwujud skripsi ini seperti yang diharapkan.
4. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan serta kesabaran sehingga terwujud skripsi ini seperti yang diharapkan.
5. Muhammad Fiqri Alexander, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling SMP N 2 Candipuro yang telah membantu dan meluangkan waktunya untuk peneliti menyelesaikan penelitian.

6. Bapak dan Ibu dosen, serta karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan.
7. Sepupu saya Endang Winarti dan Apri Suhendro yang telah memberi dukungan, do'a serta semangat disetiap langkah.
8. Orang terdekat saya Muhammad Ulfa Ali yang selalu mensupport saya.
9. Sahabat-sahabat saya Dita Dwi Anggula, Mellya Irmawati, Sindy Fitriyani, Rosella Mely Wiyandri, Feby Ray Nirwana, Alm. Muhammad Fadlan Nur Prasetyo, Beky Firmansyah, Vikri Haikal, Apria Maharani, Fai Agus Kurniawan, Dela Amelia, Ayu Frensiska Miharti, Devi Yuliana Sari, Nana Listiana, Ita Marlana dan Teman-teman BKPI angkatan 18 kelas C, KKN, dan PPL yang saya sayangi.
10. Organisasi tercinta PSHT. Terkhusus PSHT Komisariat UIN Raden Intan Lampung yang telah memberi ilmu, pengalaman serta indahnya arti persaudaraan. Mas Beni Saputra, Mas Fathul Mufid pelatihku dan semua pelatih lainnya, juga saudara letingku Lailatul Mardiyah, Desi Lola Rika, Qori Emalia Nopriyanti yang telah melewati masa latihan bersama hingga akhir dan selalu mendukung saya.
11. Seluruh kerabat penulis yang telah memberikan dukungan moral, serta seluruh pihak yang terkait yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan menjadi cacatan amal ibadah. Penulis sangat sadar akan keterbatasan kemampuan yang ada pada dalam diri, oleh karena itu penulis mengharapakan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat menunjang kemajuan pendidikan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh.

Bandar Lampung, 27 Oktober 2022

Rima Pertiwi
1811080342

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN	vii
SURAT PERSETUJUAN	viii
SURAT PENGESAHAN	ix
MOTTO	x
PERSEMBAHAN	xi
RIWAYAT HIDUP	xii
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian	14
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian.....	15
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	16
H. Metode Penelitian	21
I. Sistematika Penulisan.....	26

BAB II Landasan Teori

A. Konseling Individu	27
1. Pengertian Konseling Individu	27
2. Tujuan Konseling Individu	28
3. Ciri-Ciri Konseling Individu	29
4. Proses Layanan Konseling Individu	29
5. Keterampilan Konseling Individu	35
6. Asas-asas Layanan Konseling Individu	36

B. Teknik Self-Talk	37
1. Pengertian Teknik Self-Talk	37
2. Manfaat Teknik Self-Talk	38
3. Hal yang Harus Diperhatikan Dalam Penggunaan Teknik Self-Talk	40
4. Cara Mengimplementasikan Teknik Self-Talk	41
5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Self-Talk	43
C. Harga Diri	44
1. Pengertian Harga Diri	44
2. Harga Diri Tinggi	44
3. Harga Diri Rendah	45
D. Perilaku Bullying	46
1. Pengertian Bullying	46
2. Macam-Macam Bentuk Bullying	48
3. Faktor Terjadinya Bullying	49
4. Dampak Perilaku Bullying	50
5. Ciri-Ciri Pelaku Bullying	52
6. Ciri-Ciri Korban Bullying	52
7. Mengatasi Perilaku Bullying Di Sekolah	53
 BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Objek	55
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian	58
 BAB IV ANALISIS PENELITIAN	
A. Analisis Data Penelitian	63
B. Temuan Penelitian	68
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	71
B. Rekomendasi	72
DAFTAR RUJUKAN	73
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Data Korban <i>Bullying</i> Verbal Kelas VIII	12
Tabel 3.1 Identitas Sekolah	56
Tabel 3.2 Data Pelengkap	56
Tabel 3.3 Daftar Guru	58



DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1.1 Izin Melakukan Penelitian Dengan Kepala Sekolah .. 88

Gambar 1.2 Wawancara Dengan Guru Bimbingan dan Konseling 88



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Pedoman Observasi	79
Lampiran 2 Pedoman Wawancara	82
Lampiran 3 Verbatim Wawancara	86
Lampiran 4 Dokumentasi	91
Lampiran 5 Buku Kasus.....	92
Lampiran 6 RPL Konseling Individu	93
Lampiran 7 Catatan Self-Talk Positif Peserta Didik	102
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	103
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian	104



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul dalam penelitian ini adalah “**PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING* VERBAL KELAS VIII SMP N 2 CANDIPURO LAMPUNG SELATAN**”. Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami judul ini maka perlu dijelaskan hal-hal sebagai berikut:

1. **Konseling Individu**

Konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangkaian pembahasan pengentasan masalah pribadi yang dialami peserta didik.¹

Konseling individu dalam penelitian ini digunakan agar peserta didik mendapat layanan langsung tatap muka dengan guru Bimbingan dan Konseling agar masalah yang sedang dihadapi mudah dimengerti dan bisa terselesaikan dengan tuntas.

2. **Teknik *Self-Talk***

Teknik *self-talk* adalah suatu pembicaraan internal yang terstruktur, berasal dari dan ditujukan kepada diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai individu dan dunianya. Sebab seringkali *self-talk* seorang individu dipengaruhi oleh yang dikatakan orang-orang

¹Heru Mugiarto, Yolanda Puspita Dewi, “*Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individual Di Smk Hidayah Semarang.*” Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling Vol. 6, No. 1 (2020).

tentang dirinya.²

Teknik *self-talk* yang peneliti gunakan yaitu teknik *self-talk* positif dimana pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari.

3. Harga Diri

Harga diri merupakan aspek yang sangat penting dalam proses perkembangan diri, karena dapat mempengaruhi pengalaman emosional, tingkah laku di kemudian hari, prestasi akademis, dan penyesuaian psikologis jangka panjang. Harga diri sangat bergantung pada persepsi atau pola pikir yang dijalani. Harga diri yang rendah dipengaruhi oleh persepsi atas penilaian individu terhadap dirinya.³

Harga diri dalam penelitian ini korban mempercayai bahwa yang dikatakan pelaku *bullying* tentang dirinya adalah benar dan mulai menyalahkan dirinya karena lemah, tidak rupawan, atau tidak berguna.

4. Peserta Didik

Peserta didik yaitu orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh ilmu sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan, dapat dikatakan bahwa peserta didik merupakan individu yang mendapat pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan agar tumbuh dan berkembang dengan baik dan mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidiknya.⁴

Peserta didik dalam penelitian ini adalah individu yang mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasan dalam

²Isnaeni Marhani, Riana Sahrani, and Sesilia Monika, "Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi Pada Peserta didik SMP X Pasar Minggu)," *Inspiratif Pendidikan* 7, no. 1 (2018): 11

³*Ibid.* Marhani, Sahrani, and Monika

⁴Mohamad Mustari, *Manajemen Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015). h. 108

menerima pelajaran yang telah diberikan oleh pendidik.

5. *Bullying* Verbal

Bullying adalah sebuah tindakan atau perilaku agresif yang disengaja, yang dilakukan oleh sekelompok orang atau seseorang secara berulang-ulang dan dari waktu ke waktu terhadap seorang korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya dengan mudah dan sebagai sebuah penyalahgunaan kekuasaan/kekuatan.⁵ *Bullying* verbal adalah tindakan seperti mengancam, mempermalukan, merendahkan (*put-down*), mengganggu, memberi panggilan nama (*name-calling*), mencela/menjejek, memaki, menyebarkan gosip.⁶

Menurut Guntur *bullying* terjadi berulang kali pada korban yang sama dengan reaksi yang berbeda-beda dari setiap korbannya. Pada korban perempuan umumnya hanya dapat mengeluh atau menangis kesal. Sedangkan pada korban laki-laki biasanya ada yang mengeluh, ada juga yang berusaha melawan walaupun tidak berdaya pada akhirnya.⁷

Bullying verbal yang peneliti maksud adalah adanya perilaku agresif yang disengaja dengan menyalahgunakan kekuasaan/kekuatan untuk mencela, memaki, memberi panggilan nama yang tidak sukai korban.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk mengembangkan potensi manusia menuju kedewasaan, baik kedewasaan intelektual, sosial maupun kedewasaan moral. Oleh karena itu, proses pendidikan bukan hanya mengembangkan intelektual saja, tetapi mencangkup seluruh potensi yang dimiliki

⁵Kathryn Geldard, *Konseling Remaja Intervensi Praktis Bagi Remaja Berisiko* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012). h. 171

⁶Jul Seniman Hulu, Obet Nego, "Pastoral Konseling Bagi Remaja Korban *Bullying*," *Jurnal Scripta Teologi Dan Pelayanan Kontekstual* Vol. 3, No. 1 (2020).

⁷Isnaeni Marhani, Riana Sahrani, and Sesilia Monika, "Efektivitas Pelatihan *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban *Bullying* (Studi Pada Peserta didik SMP X Pasar Minggu)," *Inspiratif Pendidikan* 7, no. 1 (2018): 11

anak didik.⁸ Pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kualitas peserta didik sehingga menjadi lengkap, terintegrasi, dan seimbang sesuai dengan standar kompetensi.⁹

Dalam Peraturan Pemerintah Nomor 57 Tahun 2021 Pasal 1 tentang Standar Nasional Pendidikan disebutkan bahwa:

*“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan, yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”*¹⁰

Dalam ajaran islam telah di jelaskan bahwa Allah SWT menyeru kepada umat-Nya untuk memperhatikan masalah belajar (menuntut ilmu) dalam Al-Qur’an surat AL-Alaq (96) ayat 1-5 yang berbunyi:

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ¹ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ² اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ³
الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ⁴ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ⁵

Artinya: *Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan!. Dia menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah! Tuhanmulah Yang Maha mulia. yang mengajar (manusia) dengan pena. Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya. (Q.S Al-Alaq 1-5)*

Makna dari ayat diatas bahwa islam sangat memperhatikan masalah belajar (menuntut ilmu). Sebagai alat belajar, akal merupakan potensi kejiwaan manusia berupa sistem psikis yang kompleks untuk menyerap, mengolah, dan menyimpan kembali item-item informasi dan pengetahuan (ranah

⁸Wina Sanjaya, *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan* (Jakarta: kencana, 2011). h. 135.

⁹Agus Supriyanto, dkk, *“Indicators of Professional Competencies in Research of Guidance and Counseling Teachers”* Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol. 9, No. 1 (2019).

¹⁰Peraturan Pemerintah RI, *“Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 57 Tahun 2021 Tentang Standar Nasional Pendidikan”* (2021).

kognitif). Maka dari itu kita sebagai manusia dianjurkan untuk menuntut ilmu supaya ranah kognitif tersebut dapat terasah.

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa dengan tahap perkembangan yang rentan terhadap kehidupannya. Perubahan individu yang memasuki masa remaja meliputi beberapa aspek seperti perubahan fisik, perubahan emosional, sosial, moral, dan kepribadian. Dalam pergaulan masa remaja banyak anak yang melakukan tindakan kekerasan seperti *bullying* antar teman.¹¹

Batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan kondisi sosial budaya setempat. Menurut WHO (organisasi kesehatan dunia) batasan usia remaja adalah 12 hingga 24 tahun, sedangkan dari segi program pelayanan, batas usia remaja yang digunakan oleh Kementerian Kesehatan adalah yang usia 10 hingga 19 tahun dan belum menikah. Menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional), batasan usia remaja adalah 10 sampai 21 tahun. Peserta didik sekolah menengah pertama yang berusia 12-15 tahun termasuk dalam kategori remaja.¹²

Harga diri merupakan aspek yang sangat penting dalam proses perkembangan diri, karena dapat mempengaruhi pengalaman emosional, tingkah laku di kemudian hari, prestasi akademis, dan penyesuaian psikologis jangka panjang. Individu dengan harga diri yang tinggi memiliki pandangan yang sehat mengenai diri sendiri, melihat sebuah kesalahan dengan realistis dan tidak memandang terlalu negatif serta kritis terhadap kesalahan yang dibuat. Hal ini bukan tanpa alasan, sebab peserta didik dengan harga diri tinggi menurut Coopersmith umumnya mempunyai prestasi yang baik di sekolah, karena memiliki rasa ingin tahu dan motivasi dalam mengerjakan tugastugas, yang pada saat dewasa akan berpengaruh pada karirnya. Individu dengan harga diri tinggi cenderung sehat secara psikologis, sehingga

¹¹Isna Fitria Rahma, "Etika Pergaulan Remaja Muslim Yang Ramah Ditinjau Dari Konsep Peace Education, " Studi Di SMA Islam Al Azhar 14 Semarang, Vol. 1, no. 2 (2016): 245-56.

¹²*Ibid.* Isna Fitria Rahma

lingkungan sekitar pun lebih mampu menerimanya.¹³

Harga diri sangat bergantung pada persepsi atau pola pikir yang dijalani. Harga diri yang rendah dipengaruhi oleh persepsi atas penilaian individu terhadap dirinya. Wright menjelaskan, remaja dengan harga diri rendah akan mempercayai bahwa yang dikatakan pelaku *bullying* tentang dirinya adalah benar dan mulai menyalahkan dirinya karena lemah, tidak rupawan, atau tidak berguna.¹⁴

Istilah kekerasan sebenarnya sudah sangat sering kita dengar dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah, di lingkungan rumah maupun di masyarakat.¹⁵ Sudah sangat banyak kekerasan yang terjadi di dalam masyarakat, muncul kekhawatiran bahwa kekerasan bisa dianggap sebagai hal yang normal dan wajar dalam keseharian bangsa Indonesia. Teror yang berupa kekerasan fisik atau mental, pengucilan, intimidasi, perpeloncoan, pada pemberitaan yang sering kita dengar yang terjadi pada kasus-kasus sebenarnya adalah contoh klasik dari apa yang biasanya disebut *bullying*.¹⁶

Wiyani mengemukakan bahwasannya salah satu fenomena yang menyita perhatian dunia pendidikan pada saat ini adalah kekerasan di sekolah, baik yang dilakukan oleh guru terhadap peserta didik, maupun oleh peserta didik lainnya. Seperti yang kita lihat bersama, maraknya aksi tawuran dan kekerasan, *bullying* yang dilakukan oleh peserta didik di sekolah semakin banyak menghiasi deretan berita di halaman media cetak maupun elektronik menjadi bukti telah tercerabutnya nilai-nilai kemanusiaan pada peserta didik akhir-akhir ini. Tentunya kasus-kasus kekerasan tersebut tidak saja mencoreng citra pendidikan yang selama ini dipercaya oleh banyak kalangan sebagai sebuah tempat di mana proses humanisasi berlangsung, tetapi juga

¹³Isnaeni Marhani, Riana Sahrani, and Sesilia Monika, "Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi Pada Peserta didik SMP X Pasar Minggu)," *Inspiratif Pendidikan* 7, no. 1 (2018): 11

¹⁴*Ibid.* Marhani, Sahrani, and Monika

¹⁵Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, Meilanny Budiarti Santoso, "Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan" 4 (2017): 324-30.

¹⁶Novan Andy Wiyani, *Save Our Children From School Bullying* (Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2012). h. 17

menimbulkan pertanyaan, bahkan gugatan dari berbagai pihak yang semakin kritis mempertanyakan esensi pendidikan di sekolah.¹⁷

Bullying adalah sebuah tindakan atau perilaku agresif yang disengaja, yang dilakukan oleh sekelompok orang atau seseorang secara berulang-ulang dan dari waktu ke waktu terhadap seorang korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya dengan mudah dan sebagai sebuah penyalahgunaan kekuasaan/kekuatan. Perbedaan kekuatan menjadi perhatian penting di sekolah, baik dari aspek usia, kekuatan fisik, kemampuan verbal, kemampuan memanipulasi orang lain, status grup maupun dukungan kelompok. *Bullying* verbal, artinya menyakiti dengan ucapan. *Bullying* verbal merupakan bentuk penindasan yang paling umum digunakan, baik oleh anak perempuan maupun anak laki-laki.¹⁸

Bullying verbal adalah bentuk penindasan yang paling umum digunakan, baik oleh anak perempuan maupun anak laki-laki. Indikator *bullying* verbal menurut Coloroso berupa:

1. Julukan nama
2. Penghinaan
3. Tuduhan-tuduhan yang tidak benar.¹⁹

Menurut Guntur *bullying* terjadi berulang kali pada korban yang sama dengan reaksi yang berbeda-beda dari setiap korbannya. Pada korban perempuan umumnya hanya dapat mengeluh atau menangis kesal. Sedangkan pada korban laki-laki biasanya ada yang mengeluh, ada juga yang berusaha melawan walaupun tidak berdaya pada akhirnya.²⁰ Korban biasanya akan merasakan berbagai emosi negatif, seperti marah, dendam,

¹⁷*Ibid.* h. 17

¹⁸Lutfi Arya, *Melawan Bullying: Menggagas Kurikulum Anti Bullying Di Sekolah*. h. 19

¹⁹Coloroso B, *Penindas, Tertindas Dan Penonton. Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak Dari Pra Sekolah Hingga SMU* (Jakarta: Serambi, 2004). h. 84

²⁰Isnaeni Marhani, Riana Sahrani, and Sesilia Monika, "Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi Pada Peserta didik SMP X Pasar Minggu)," *Inspiratif Pendidikan* 7, no. 1 (2018): 11

tertekan, takut, malu, sedih, tidak nyaman, terancam dan tidak berdaya menghadapinya. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengembangkan perasaan rendah diri dan tidak berharga. Bahkan, tak jarang ada yang ingin keluar dan pindah ke sekolah lain. Apabila mereka masih bertahan di situ, mereka biasanya terganggu konsentrasi dan prestasi belajarnya atau sering sengaja tidak masuk sekolah.²¹

Perilaku tersebut sampai saat ini hanya dianggap biasa, hanya sebatas bercanda dan interaksi sosial antar anak, padahal hal tersebut merupakan perilaku bullying. Dalam Islam sangat melarang keras dan sangat tidak menganjurkan perilaku merendahkan orang lain. Hal ini sebagaimana penjelasan dalam sebuah firman Allah swt dalam Al-Hujurat ayat 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ ۚ بِئْسَ الْإِسْمُ الْمُسْتَوْقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barang siapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim”.*

Makna dari ayat di atas, bahwa islam sudah mengingatkan manusia untuk tidak merendahkan manusia lainnya. Tidak merendahkan yang artinya harus saling kasih mengasihi sesama makhluk, bukan hanya pada manusia, tetapi pada tiap

²¹Setia Budhi, *KILL*, n.d. (2016) h. 45

mahluk yang bernyawa.

Beberapa orang percaya bahwa perilaku kekerasan itu wajar dan tidak akan berlangsung lama pada perkembangan anak dan remaja. Artinya, perilaku kekerasan akan hilang dengan sendirinya setelah dewasa dan tidak perlu dipermasalahkan. Namun, beberapa penelitian di negara industri mengkonfrontasi anggapan tersebut dengan memfokuskan pada efek jangka panjang perilaku kekerasan.²²

Sejiwa menyebutkan bahwa sikap dan perilaku kekerasan yang dipelajari sejak dini oleh anak akan cenderung menetap dan bertahan lama. Penelitian itu juga menyatakan bahwa anak yang mendapatkan kekerasan berpotensi untuk terlibat dalam kasus kenakalan remaja. Kekerasan dapat terjadi karena lima faktor penting, yaitu ekonomi, keluarga, sekolah, sosial dan politik, dan individu itu sendiri.²³ Selama peneliti melakukan penelitian di SMP N 2 Candipuro dengan mewawancarai guru Bimbingan dan Konseling terdapat beberapa peserta didik yang menjadi korban *bullying*, jenis *bullying* yang didapat yaitu berupa julukan nama dan penghinaan dimana masuk ke dalam jenis *bullying* verbal.

Dibawah ini merupakan kutipan wawancara dengan guru BK di SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan²⁴:

“Sejak tahun pelajaran 2019-2020 di SMP N 2 Candipuro ini terdapat beberapa kasus bullying, yang dimana perilaku bullying yang sering terjadi di sekolah ini yaitu jenis bullying verbal. Seperti saling menghina antar peserta didik, mengejek sesama teman secara berulang-ulang sehingga membuat korban tidak nyaman bahkan sampai ada kasus yang menimbulkan perkelahian dan ada yang membuat korban sering tidak masuk sekolah karena dibully berulang kali. Mungkin ada beberapa peserta didik yang menganggapnya hanya

²²Sejiwa, *Bullying: Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak* (Jakarta: Grasindo, 2008).

²³Lutfi Arya, *Melawan Bullying: Menggagas Kurikulum Anti Bullying Di Sekolah* (Mojokerto: Sepilar Publishing House, 2018). h. 28

²⁴Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan (Jum'at, 17 Desember 2021)

sebuah candaan, tetapi tentu saja itu bukanlah candaan yang baik sehingga tidak boleh dibiarkan begitu saja. Contohnya peserta didik menghina warna kulit teman sekelas dengan menjadikannya nama panggilan untuk korban, sehingga korban tidak mau berangkat ke sekolah lagi. Dengan adanya kejadian tersebut peran saya sebagai guru Bimbingan dan Konseling adalah dengan memanggil pelaku dan korban untuk melakukan konseling individu secara bergantian agar lebih mengetahui dengan jelas penyebab dari permasalahan yang terjadi. Konseling individu dipilih untuk membuat korban merasa aman, nyaman dan tidak khawatir akan diancam pelaku yang membuat korban takut menceritakan kejadian dengan jelas”.

Peneliti juga mewawancarai peserta didik yang menjadi korban *bullying* di SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan. Di bawah ini merupakan hasil kutipan wawancara dengan korban yang dibantu dan didampingi oleh guru Bimbingan Konseling²⁵:

“Pada tanggal 23 November 2021, saya AYF (inisial nama korban) mendapat bullying verbal dari salah satu teman kelas, dia (pelaku) sudah sangat sering memanggil si hitam tapi masih tetap saya biarkan, saya hanya diam saja, beberapa kali saya adu cekcok namun tidak dihiraukannya. Karena berulang kali saya menjadi malu, tidak percaya diri, dan membuat saya malas ke sekolah”.

Kasus yang hampir sama juga dialami oleh salah satu peserta didik berinisial NA, berikut hasil kutipan dari wawancara yang telah dilakukan:

“Pada tanggal 6 Januari 2022, saya NA (inisial nama korban) menjadi korban bullying verbal. Saya memang bukan peserta didik yang aktif di kelas, saya lebih suka berbaur dengan beberapa teman yang sudah akrab saja. Mungkin sebab itu dia (pelaku) sering mengejek saya

²⁵Wawancara dengan peserta didik korban *bullying* verbal Kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan (Kamis, 13 Januari 2022)

cupu, norak. Karena sering di hina seperti itu membuat saya menjadi lebih pendiam, tidak percaya diri dan lebih sungkan untuk berinteraksi dengan teman yang lain”.

Kasus yang selanjutnya yaitu peserta didik yang berinisial HA, berikut hasil kutipan dari wawancara yang telah dilakukan:

“Pada tanggal 8 Januari 2022, saya HA (inisial nama korban) diminta untuk mengerjakan tugas di depan kelas namun saya tidak bisa mengerjakannya, kemudian ada salah satu teman satu kelas yang menghina saya bodoh tidak bisa mengerjakan soal karena suka tidur dikelas, padahal tidak seperti itu, saya memang duduk di bangku belakang tetapi tidak sering tidur di kelas. Setelah kejadian itu saya kurang semangat pergi ke sekolah sehingga saya beberapa kali tidak hadir tanpa keterangan”.

Beberapa kasus tersebut sudah sangat sering terjadi bahkan dianggap wajar di kalangan umum masyarakat, namun tentu tidak boleh dibiarkan begitu saja karena bisa menimbulkan efek yang berkepanjangan untuk korban jika tidak segera diatasi. Maka sebab itu dari wawancara yang telah dilakukan peneliti memperoleh data-data guna memperkuat keberadaan peserta didik yang menjadi korban perilaku *bullying* yang terdiri dari dokumentasi buku kasus, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, dan peserta didik yang menjadi korban *bullying* verbal di SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan. Peneliti mengambil populasi kelas VIII yang berjumlah 51 peserta didik, kemudian peneliti mengambil 3 sampel peserta didik yang menjadi korban *bullying* verbal pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 1.1
Data Korban *Bullying* Verbal Kelas VIII
SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan

NO.	Peserta Didik	Bentuk Perilaku <i>Bullying</i> Yang Lakukan Oleh Pelaku <i>Bullying</i>		
		Penghinaan	Julukan Nama	Kasus
1.	AYF		√	Dipanggil hitam
2.	NA	√		Dihina cupu &
3.	HA	√		Dihina Bodoh

Sumber: Hasil dokumentasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling mengenai masalah bullying verbal pada peserta didik SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan

Berdasarkan hasil wawancara dan tabel di atas, hingga saat ini masih terdapat peserta didik yang mengalami *bullying*. Maka sebab itu, perilaku *bullying* di kalangan remaja menarik untuk diteliti sebab efek *bullying* sangatlah besar bagi proses pembelajaran maupun pada peserta didik itu sendiri, dimana proses pembelajaran menjadi tidak efektif dan bagi korban memiliki gangguan secara psikologis. Kemudian perilaku *bullying* di kalangan remaja khususnya di sekolah, harus diselesaikan oleh konselor sebagai guru Bimbingan dan konseling sekolah.

Guru Bimbingan dan Konseling SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan memiliki strategi dalam mengatasi masalah tersebut yaitu dengan menggunakan layanan konseling individu. Layanan konseling individu adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh guru Bimbingan dan Konseling kepada peserta didik dalam rangka pengentasan masalah pribadi peserta didik. Dalam suasana tatap muka, dengan interaksi langsung antara peserta didik dan guru Bimbingan dan Konseling, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami peserta didik.²⁶

²⁶Y Ferdiansyah, G., & Karneli, "Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta didik. Edukatif,," Jurnal

Manfaat layanan konseling individu adalah peserta didik bisa memahami kondisinya sendiri, lingkungannya, masalah yang dialami, kekuatan dan kelemahan sehingga mampu mengatasi masalahnya. Dengan kata lain, konseling bertujuan untuk meringankan masalah yang dialami oleh peserta didik dan mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri dan perasaan-perasaan rendah diri.²⁷

Salah satu bantuan yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan *bullying* dengan layanan konseling individu yaitu menggunakan salah satu teknik *self-talk*. Menurut Corey *self-talk* ialah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti *perfeksionisme*, kekhawatiran, *self-esteem* dan pengelolaan amarah. Teknik ini juga dapat digunakan dengan klien-klien yang perlu mengembangkan motivasi. Smith mendeskripsikan menggunakan *self-talk* sebagai bagian dari intervensi perilaku-kognitif yang dapat digunakan guru dengan peserta didik yang memiliki defisit perilaku.²⁸

Hackfort dan Schwenkmezger menyatakan bahwa dengan melakukan *self-talk*, remaja dapat menafsirkan perasaan, persepsi, mengatur, mengubah, mengevaluasi keyakinan, serta memberikan dirinya instruksi dan penguatan. Penguatan ini dimaksudkan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self-talk* yang lebih positif. Pola pikir yang sehat akan mempengaruhi tingginya harga diri, sebab melalui *self-talk* positif remaja akan memandang dirinya dari sisi yang positif pula.²⁹

Ilmu Pendidikan Vol. 3, No. 3 (2021).

²⁷W. Z. S Utami, "Pengaruh Konseling Individu Terhadap Potensi Diri Anak Tunarungu Di Sekolah Inklusi." Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol. 6, No. 2 (2022).

²⁸Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Guru Bimbingan dan konseling* (Celeban Timur: Pustaka Pelajar, 2017). h. 223

²⁹Marhani, Sahrani, and Monika, "Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi Pada Siswa SMP X Pasar Minggu)." *Inspiratif Pendidikan* 7, no. 1 (2018): 11

Hal ini yang menjadi dasar penulis untuk melakukan penelitian mengenai cara yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk membimbing para peserta didiknya menuju ke arah yang positif. Berawal dari paparan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Harga Diri Peserta Didik Korban *Bullying* Verbal Kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan”.

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini adalah pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan harga diri peserta didik korban *bullying* verbal kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan.

Adapun sub fokus pada penelitian ini yaitu:

1. Gambaran perilaku *bullying* verbal pada peserta didik kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan.
2. Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan harga diri peserta didik korban *bullying* verbal kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan.
3. Evaluasi hasil pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan harga diri peserta didik korban *bullying* verbal kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan.

D. Rumusan Masalah

Dilihat dari fokus dan subfokus penelitian yang telah diuraikan diatas, maka rumusan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran perilaku *bullying* verbal pada peserta didik kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan?
2. Bagaimana pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan harga diri peserta didik korban *bullying* verbal kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan?
3. Bagaimana evaluasi hasil pelaksanaan konseling individu

dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan harga diri peserta didik korban *bullying* verbal kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku *bullying* verbal pada peserta didik kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan.
2. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan harga diri peserta didik korban *bullying* verbal kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan.
3. Untuk mengetahui bagaimana evaluasi hasil pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self-talk* meningkatkan harga diri peserta didik korban *bullying* verbal kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat atau kegunaan hasil penelitian yang ditemukan, baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi penulis.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang bermanfaat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan serta menambah wawasan khususnya yang berkaitan dengan kontribusi yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan konseling individu kepada peserta didik dalam meningkatkan harga diri peserta didik korban *bullying* verbal.
2. Secara Praktis

- a. Untuk guru, memberikan informasi tambahan dan referensi dalam memberikan bantuan kepada peserta didik untuk meningkatkan harga diri peserta didik korban *bullying* verbal.
- b. Untuk peserta didik, hasil penelitian ini diharapkan sebagai pengetahuan agar peserta didik tidak melakukan *bullying* di sekolah.
- c. Untuk peneliti, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang meningkatkan harga diri peserta didik korban *bullying* verbal di sekolah.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rovisa dan Ika Ernawati, yang berjudul “Peran guru bimbingan konseling dalam mengatasi *bullying* siswa kelas VIII di SMP N 1 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2020/2021”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi *bullying* siswa kelas VIII SMP N 1 Kasihan Bantul dan untuk mengetahui faktor penyebab terjadinya *bullying* siswa kelas VIII SMP N 1 Kasihan Bantul. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Hasil penelitian ini adalah dalam tindakan preventif memberikan pemahaman atau pengetahuan *bullying* melalui bimbingan klasikal, memberikan kesempatan kepada siswa untuk berkonsultasi dalam layanan bimbingan konseling secara pribadi tentang permasalahan yang dihadapinya, dalam tindakan kuratif mencari data tentang penyebab dan latar belakang siswa dan memberikan konseling dengan peserta didik (pelaku) *bullying*³⁰

Persamaan penelitian diatas dengan yang dilakukan oleh peneliti yaitu sama- sama meneliti tentang *bullying*, jenis penelitian sama-sama kualitatif dengan menggunakan metode

³⁰Ika Ernawati, Rovisa, “Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi *Bullying* Siswa Kelas VIII Di SMP N 1 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2020/2021” Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol. 6, no. 1 (2021).

deskriptif dan sarannya sama-sama peserta didik SMP. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu yang menjadi sasaran penelitian ini pelaku *bullying*, sedangkan sasaran peneliti korban *bullying*. Penelitian diatas menggunakan bimbingan kelompok untuk mengatasi *bullying* di sekolah tersebut, sedangkan peneliti menggunakan konseling individu untuk mengatasi dampak perilaku *bullying* yang terjadi. Dilihat dari tujuan penelitiannya juga berbeda, dimana tujuan penelitian diatas untuk mengetahui peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi *bullying*, sedangkan tujuan penelitian yang dilakukan peneliti untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self-talk* untuk mengatasi dampak perilaku *bullying* verbal.

2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ela Zain Zakiyah, Muhammad Fedryansyah, dan Arie Surya Gutama, yang berjudul “Dampak *bullying* pada tugas perkembangan remaja korban *bullying*”.

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan dampak *bullying* pada kemampuan remaja korban *bullying* dalam menguasai tugas perkembangannya. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Data penelitian dikumpulkan dengan teknik wawancara mendalam serta observasi *non-partisipatif*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bullying* mempengaruhi tugas perkembangan remaja korban *bullying*, namun terdapat faktor yang dapat menghambat dampak tersebut, yaitu dukungan sosial dan strategi *coping*.³¹

Persamaan Penelitian diatas dengan yang dilakukan oleh peneliti yaitu sasaran yang diteliti sama-sama korban *bullying* dan jenis penelitian yang digunakan sama-sama penelitian kualitatif. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh

³¹Arie Surya Gutama, Ela Zain Zakiyah, Muhammad Fedryansyah, “Dampak *Bullying* Pada Tugas Perkembangan Remaja Korban *Bullying*,” Jurnal Pekerjaan Sosial Vol. 1, no. 3 (2018): 265-29.

peneliti yaitu penelitian diatas berfokus pada korban *bullying* agar bisa menguasai tugas perkembangannya dengan baik. Sedangkan peneliti berfokus pada mengatasi dampak yang dihasilkan dari *bullying* yang telah terjadi.

3. Penelitian terdahulu yang di lakukan oleh Itsna Afiyani, Cicih Wiarsih, dan Dhi Bramasta, yang berjudul “Identifikasi ciri-ciri perilaku *bullying* dan solusi untuk mengatasinya di sekolah”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ciri-ciri atau karakteristik siswa pelaku *bullying*, penyebab siswa melakukan *bullying* dan upaya yang dilakukan untuk mengatasi perilaku *bullying*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik siswa yang melakukan *bullying* yaitu tidak memperhatikan guru saat guru menjelaskan, memakai seragam kurang lengkap, tidak sopan dengan guru, keluar kelas lebih dari 15 menit, bermain sendiri, tidak mau menulis, suka mendominasi, tidak konsentrasi, berkata kotor, dan tidak bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan.³²

Persamaan Penelitian diatas dengan yang dilakukan oleh peneliti yaitu sama- sama meneliti tentang *bullying*, dan metode penelitian yang digunakan sama- sama penelitian kualitatif. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu penelitian diatas yang menjadi sasaran pelaku *bullying*, sedangkan sasaran peneliti korban *bullying*. Dan penelitian diatas mengatasi *bullying* di sekolah SD, sedangkan peneliti mengatasi *bullying* di sekolah SMP.

4. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Erismon Erismon, Yeni Karneli yang berjudul “Efektivitas pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi perilaku *bullying* peserta didik”.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam

³²Dhi Bramasta, Itsna Afiyani, Cicih Wiarsih, “Identifikasi ciri-ciri perilaku *bullying* dan solusi untuk mengatasinya di sekolah” Vol. 5, no. No. 3 (2019).

mengatasi perilaku bullying peserta didik. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Terdapat perbedaan yang signifikan perilaku *bullying* peserta didik kelompok eksperimen yang diberikan pendekatan *rational emotive behavior therapy* format kelompok dengan peserta didik kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling kelompok tanpa pendekatan *rational emotive behavior therapy*. kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama mengalami penurunan, akan tetapi rata-rata penurunan kelompok eksperimen lebih besar pada kelompok kontrol.³³

Persamaan penelitian diatas dengan yang dilakukan oleh peneliti yaitu sama- sama meneliti tentang *bullying*. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu penelitian diatas yang menjadi sasaran pelaku *bullying*, pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan *rational emotive behavior therapy*, sedangkan peneliti menggunakan teknik *self-talk*. Penelitian diatas menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen, sedangkan yang penelitian yang dilakukan peneliti kualitatif deskriptif.

5. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Drajat Edy Kurniawan, Taufik Agung Pranowo yang berjudul “Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Bullying di Sekolah”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan bullying yang akhir- akhir ini tengah melingkupi dunia pendidikan di Indonesia. Penelitian ini dilakukan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama agar permasalahan sosial siswa dapat dipecahkan melalui dibentuknya kelompok.³⁴

³³Yeni Karneli Erismon Erismon, “Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Peserta didik,” Jurnal Pendidikan Vol. 7 No.1 (2021).

³⁴Taufik Agung Pranowo, Drajat Edy Kurniawan, “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku *Bullying* Di Sekolah,” Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan Vol. 2 No. (2018).

Persamaan penelitian diatas dengan yang dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama meneliti tentang *bullying*. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu penelitian diatas menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, sedangkan yang penelitian yang dilakukan peneliti yaitu menggunakan bimbingan individu dengan teknik *self-talk*.

6. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tasdih, Japar dan Awalya, yang berjudul “*The Effectiveness of Group Counseling with Self-Talk technique to Improve Students’ Self-Confidence* (Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Talk untuk meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa)”

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-talk untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Penelitian ini menggunakan desain pretest dan multiple posttest. Purposive sampling digunakan untuk memilih 16 subjek eksperimen yang ditempatkan dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing kelompok terdiri dari delapan siswa. Temuan ini menegaskan bahwa konseling kelompok dengan self-talk mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa.³⁵

Persamaan penelitian diatas dengan yang dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama menggunakan teknik *self-talk* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu peneliti menggunakan konseling individu, sedangkan penelitian ini menggunakan konseling kelompok.

³⁵Tasdih, Muhammad Japar, Awalya, “*The Effectiveness of Group Counseling with Self-Talk technique to Improve Students’ Self-Confidence*,” Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 9 No. 3 (2020) : 132 – 137

H. Metode Penelitian

Metodologi penelitian berasal dari kata metode artinya cara yang tepat untuk melakukan sesuatu, dan *logos* yang artinya ilmu atau pengetahuan. Metode berisi tahapan-tahapan untuk mencapai tujuan dan bentuk pengorganisasian bahan, strategi penyampaian, dan pengelolaan kegiatan. Jadi dapat dikatakan bahwa metodologi merupakan cara melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara seksama untuk mencapai suatu tujuan.

Sedangkan penelitian adalah suatu kegiatan guna mencari, mencatat, merumuskan dan menganalisis sampai menyusun laporan.³⁶ Jadi *metodologi* penelitian merupakan suatu ilmu yang mempelajari cara-cara melakukan pengamatan dengan pemikiran yang secara terpadu melalui tahapan-tahapan yang disusun secara ilmiah untuk mencari, menyusun serta menganalisis dan menyimpulkan data-data, sehingga dapat dipergunakan untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan.

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan hasil yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Menurut Margono penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata tertulis atau uraian dari orang dan perilaku yang diamati. Maksudnya adalah penelitian kualitatif mengacu pada suatu maksud atau arti, konsep-konsep, definisi, karakteristik, simbol-simbol, dan deskripsi dari berbagai hal.³⁷

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan memberikan gambaran secara jelas dan sistematis terkait dengan objek yang diteliti dengan

³⁶H. Abu Ahmadi Colid Nasbuko, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015). h. 1

³⁷S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010). h. 40

memberikan informasi data yang valid terkait dengan data dan fenomena yang ada di lapangan.³⁸

2. Tempat Penelitian dan Partisipan

Tempat penelitian yang akan dilakukan perihal pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan harga diri peserta didik korban *bullying* verbal adalah SMP N 2 Candipuro. Tepatnya yang berlokasi di jln. Sriwijaya, No. 37 Desa Sinar Palembang, Kec. Candipuro, Kab. Lampung Selatan, dimana peneliti memilih tempat ini untuk dijadikan tempat penelitian. Selanjutnya akan diteliti dan penelitian ini tentang pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan harga diri peserta didik korban *bullying* verbal. Kemudian yang dijadikan objek penelitian yaitu 3 peserta didik di kelas VIII SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Adapun beberapa metode yang akan dilakukan peneliti dalam hal pengumpulan data penelitian ini. Diantaranya sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi merupakan bagian dalam pengumpulan data. Observasi berarti mengumpulkan data langsung maupun tidak langsung dari lapangan. Proses observasi dimulai dengan mengidentifikasi tempat yang hendak diteliti. Setelah tempat penelitian diidentifikasi, dilanjutkan dengan membuat pemetaan, sehingga diperoleh gambaran umum tentang sasaran penelitian.³⁹ Melalui observasi penulis memperoleh data mengenai pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan harga diri peserta didik korban *bullying* verbal kelas VIII yang dilakukan oleh Guru

³⁸Kriyantono, *Teknik Praktis Riset Komunikasi* (Jakarta: kencana, 2006).

³⁹J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif, Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010). h. 112

Bimbingan dan Konseling di SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan.

b. Wawancara

Wawancara (*interview*) dilakukan untuk mendapatkan informasi, yang tidak dapat diperoleh melalui observasi atau kuesioner. Ini disebabkan oleh karena peneliti tidak dapat mengobservasi seluruhnya. Tidak semua data dapat diperoleh dengan observasi. Oleh karena itu peneliti harus mengajukan pertanyaan kepada partisipan. Pertanyaan sangat penting untuk menangkap persepsi, pikiran, pendapat, perasaan orang tentang suatu gejala, peristiwa, fakta atau realita.⁴⁰

Wawancara adalah Percakapan yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan.⁴¹ Peneliti mewawancarai Guru Bimbingan dan Konseling dan 3 peserta didik kelas VIII SMP N 2 Candipuro.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yang digunakan untuk memperoleh data berupa gambar atau foto, dokumen-dokumen atau data-data selama proses penelitian berlangsung yang dilakukan penulis dalam penelitian ini sebagai bukti bahwa telah dilaksanakan penelitian di SMP N 2 Candipuro Lampung Selatan.

Adapun dokumentasi yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu foto- foto kegiatan atau kejadian pada saat penelitian. Dokumentasi bertujuan mempermudah mengecek suatu kebenaran suatu peristiwa, sehingga suatu penelitian menjadi valid adanya.

⁴⁰*Ibid.* h. 116

⁴¹Umar Sidiq, Miftachul Choiri, and Anwar Mujahidin, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan* (ponogoro: Nata Karya, 2019). h. 75

4. Prosedur Analisis Data

Prosedur analisis data adalah cara guna dalam menyusun kata-kata atau keterangan yang diperoleh agar data tersebut mudah dipahami. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman, yaitu:

a. *Data reduction* (Reduksi Data)

Reduksi data adalah data yang diperoleh dari lapangan yang berjumlah banyak, oleh karena itu perlu dicatat secara rinci. Reduksi data memfokuskan kepada hal-hal yang penting, serta dicari tema dan polanya. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

b. *Data display* (Penyajian Data)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Dengan menyajikan data, akan memudahkan memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami demikian.

c. *Conclusion Drawing/Verification* (Kesimpulan)

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif

mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak karena sepertinya yang telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.⁴²

5. Keabsahan Data

Pada penelitian ini untuk menguji keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi yaitu untuk memanfaatkan sesuatu pada yang lain data itu untuk keperluan pengecekan data. Triangulasi dalam kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai cara dan waktu. Hal-hal ini lain dipakai untuk pengecekan dan perbandingan data, diantaranya:

- a. Triangulasi sumber data (*data triangulation*), triangulasi yang dimanfaatkan untuk mendalami lebih jauh data dari narasumber dengan menggunakan sumber informan, buku, dokumen, hasil observasi, dan hasil wawancara.
- b. Triangulasi Penelitian (*investigator triangulation*), triangulasi yang dilaksanakan dengan metode lebih dari seorang peneliti dalam menganalisis dan menghimpun data.
- c. Triangulasi metode logis (*methodological triangulation*), dengan menghimpun data dengan cara atau metode lain, dalam mengumpulkan data penelitian kualitatif dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dokumentasi.
- d. Triangulasi teoritis (*theoretical triangulation*), triangulasi ini adalah hasil atau kesimpulan dari penelitian kualitatif berbentuk formulasi informasi, informasi dengan sudut pandang teori lain yang relevan untuk meminimalisir bias dari peneliti.⁴³

⁴²Umar Sidiq, Miftachul Choiri. h. 45

⁴³Sumasno Hadi, *Pemeriksaan Keabsahan Data Penelitian Kualitatif Skripsi*, 2010. h. 21-22

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber data yang mana pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kemudian uji keabsahan data dilakukan dengan cara mengumpulkan data dari beberapa sumber yang diperoleh dari hasil wawancara guru Bimbingan dan Konseling dan tiga peserta didik yang menjadi korban *bullying* verbal dan data lain seperti observasi dan dokumentasi yang diperoleh dari lapangan.

I. Sistematika Penulisan

1. Bab I Pendahuluan

Pada bab ini penulis menjelaskan mengenai penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub fokus, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

2. Bab II Landasan Teori

Landasan teori merupakan bagian dari penelitian yang akan digunakan dalam panduan dalam penyusunan penelitian.

3. Bab III Deskripsi Objek Penelitian

Menjelaskan mengenai gambaran umum objek penelitian dan penyajian fakta dan data penelitian.

4. Bab IV Analisis Penelitian

Membahas terkait analisis data yang telah diteliti, kemudian membahas terkait data-data yang sudah dikumpulkan.

5. Bab V Penutup

Menjelaskan mengenai mengenai kesimpulan akhir penelitian dan saran-saran yang direkomendasikan berdasarkan pengalaman di lapangan untuk perbaikan proses pengujian selanjutnya.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Smith menjelaskan bahwa konseling adalah sebagai layanan yang diberikan oleh individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan, keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana, dan interpretasi-interpretasi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik.⁴⁴ Menurut Prayitno konseling individual adalah cara guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan pertolongan melalui wawancara kepada peserta didik yang nantinya diharapkan dapat mengatasi masalah yang ada dalam diri peserta didik.⁴⁵

Crow menjelaskan bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang, laki-laki atau perempuan, yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik kepada individu-individu setiap usia untuk membantunya mengatur kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung bebannya sendiri. Pendapat Sofyan konseling individu adalah pertemuan guru Bimbingan dan Konseling dengan peserta didik secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport* dan guru Bimbingan dan Konseling berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi peserta didik dan peserta didik dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.⁴⁶

Layanan konseling individual adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang guru Bimbingan

⁴⁴Erman Amti Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1994). h. 94

⁴⁵M. Arif Budiman S Sukoco KW, "Konsep Diri Peserta Didik," *Bikoetik* Vol. 3, No. 1 (2019).

⁴⁶M Ahmad Juki Zulamri, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II B Pekanbaru," *Bimbingan Dan Konseling Islam* Vol. 2, No. 2 (2019).

dan Konseling terhadap peserta didik dalam rangka pengentasan masalah pribadi peserta didik. Konseling perorangan berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antara guru Bimbingan dan Konseling dan peserta didik, yang membahas berbagai masalah yang dialami peserta didik. Pembahasan masalah dalam konseling perorangan bersifat *holistic* dan mendalam serta menyentuh hal-hal penting tentang diri peserta didik (sangat mungkin menyentuh rahasia pribadi peserta didik), tetapi juga bersifat spesifik menuju kearah pemecahan masalah. Melalui konseling perorangan peserta didik akan memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalahnya.⁴⁷

2. Tujuan Konseling Individu

Terciptanya pribadi individu yang dapat menjalankan kehidupan sehari-harinya dengan baik serta menghadapi dan mampu untuk mengentaskan masalah yang mengganggu kehidupannya baik lingkungan keluarga maupun sosial.

Dengan kata lain, konseling perorangan bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami peserta didik. Fasilitas yang digunakan untuk membantu peserta didik dalam tujuan konseling yaitu untuk:

- a. Memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya dan dapat diterima di lingkungannya.
- b. Mengetahui potensi dirinya.
- c. Mengetahui banyak hal.
- d. Meningkatkan semangat peserta didik.
- e. Mengurangi tekanan emosionalnya.
- f. Menambah kapasitas diri peserta didik.
- g. Memperkuat hubungan interpersonal.⁴⁸

⁴⁷M. Arif Budiman S Sukoco KW, "*Konsep Diri Peserta Didik.*" Bikoetik Vol. 3, No. 1 (2019).

⁴⁸M Ahmad Juki Zulamri, "*Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosur) Remaja Di Lembaga Pembinaan*

3. Ciri-ciri Layanan Konseling Individu

Layanan konseling ditandai dengan adanya ciri-ciri yang melekat pada pelaksanaan layanan yaitu:

- a. Layanan itu merupakan usaha yang disengaja
- b. Tujuan layanan tidak boleh lain dari pada untuk kepentingan dan kebahagiaan peserta didik
- c. Kegiatan layanan diselenggarakan dalam format yang telah ditetapkan
- d. Metode dan teknologi dalam layanan berdasarkan teori yang telah teruji
- e. Hasil layanan dinilai dan diberi tindak lanjut.⁴⁹

Sebagaimana yang telah dikemukakan di atas, tujuan konseling umum bimbingan dan konseling adalah pemeliharaan dan pengembangan diri peserta didik seutuhnya. Kepentingan dan kebahagiaan peserta didik yang menjadi arah layanan konseling secara langsung mengacu kepada pemeliharaan dan pengembangan peserta didik itu sendiri. Adapun yang muncul dalam layanan bimbingan dan konseling harus diarahkan pada tujuan tersebut dan apapun yang menjadi persepsi, sikap dan tindak guru Bimbingan dan Konseling harus berorientasi pada tujuan positif bagi peserta didik. Sebuah kondisi yang terbangun selama hubungan konseling berlangsung dan berbagi kemungkinan, baik ditinjau dari sisi peserta didik, guru Bimbingan dan Konseling, maupun kondisi hubungan itu sendiri, tidak lain adalah untuk kepentingan dan kebahagiaan peserta didik.

4. Proses Layanan Konseling Individu

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut Brammer proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (guru Bimbingan dan Konseling dan peserta didik). Setiap tahapan

Khusus Anak Kelas II B Pekanbaru! Bimbingan Dan Konseling Islam Vol. 2, No. 2 (2019).

⁴⁹*Ibid.* h. 290-291

proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus.

Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan yaitu:⁵⁰

a. Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak peserta didik menemui guru Bimbingan dan Konseling hingga berjalan proses konseling sampai guru Bimbingan dan Konseling dan peserta didik menemukan definisi masalah peserta didik atas dasar isu, kepedulian, atau masalah peserta didik. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan peserta didik.

Hubungan konseling bermakna ialah jika peserta didik terlibat berdiskusi dengan guru Bimbingan dan Konseling. Hubungan tersebut dinamakan *a working relationship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada: (pertama) keterbukaan guru Bimbingan dan Konseling. (kedua) keterbukaan peserta didik, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor guru Bimbingan dan konseling yakni dapat dipercaya peserta didik karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) guru Bimbingan dan Konseling mampu melibatkan peserta didik terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka

⁵⁰Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2007). h. 50

proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Apabila hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana peserta didik telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara guru Bimbingan dan Konseling dengan peserta didik akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada peserta didik. Sering peserta didik tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu memperjelas masalah peserta didik. Demikian pula peserta didik tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas guru Bimbingan dan Konseling lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

3) Membuat penafsiran dan penjajakan guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi peserta didik, dan dia proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

4) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara guru Bimbingan dan Konseling dengan peserta didik. Hal itu berisi :
(a) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh peserta didik dan apakah guru Bimbingan dan Konseling tidak keberatan.
(b) Kontrak tugas, artinya guru Bimbingan dan Konseling apa tugasnya, dan peserta didik apa pula.
(c) kontrak kerjasama dalam proses konseling.

Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan peserta didik dan guru Bimbingan dan Konseling. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan guru Bimbingan dan Konseling sebagai ahli.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah peserta didik yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : 1) penjelajahan masalah peserta didik; 2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah peserta didik. Menilai kembali masalah peserta didik akan membantu peserta didik memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri peserta didik menuju perubahan. Tanpa perspektif maka peserta didik sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

(a) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian peserta didik lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, guru Bimbingan dan Konseling berusaha agar peserta didiknya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. guru Bimbingan dan Konseling mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan peserta didik, artinya masalah tu dinilai bersama-sama. Jika peserta didik bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

(b) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara.

Hal ini bisa terjadi jika : pertama, peserta didik merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan

untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, guru Bimbingan dan Konseling berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas guru Bimbingan dan Konseling dituntut pula untuk membantu peserta didik menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

(c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu guru Bimbingan dan Konseling dan peserta didik agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan guru Bimbingan dan Konseling yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar peserta didik selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka peserta didik sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang peserta didik sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:

- 1) Menurunnya kecemasan peserta didik. Hal ini diketahui setelah guru Bimbingan dan konseling menanyakan keadaan keemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku lien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

- 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi peserta didik sudah berpikir realistis dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut:

- 1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai peserta didik dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan guru Bimbingan dan konseling, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistis dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.
- 2) Terjadinya *transfer of learning* pada diri peserta didik belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, peserta didik mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.
- 3) Melaksanakan perubahan perilaku Pada akhir konseling peserta didik sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.
- 4) Mengakhiri hubungan konseling Mengakhiri konseling harus atas persetujuan peserta didik. Sebelum ditutup ada beberapa tugas peserta didik yaitu: pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling; ketiga,

membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.⁵¹

5. Keterampilan Konseling

Keterampilan konseling merupakan keterampilan dalam melakukan layanan konseling. Bimo dan Leod mengemukakan bahwa konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara, dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya. Dalam definisi ini mengindikasikan bahwa proses konseling menekankan adanya hubungan antara orang yang memberi bantuan dengan yang menerima bantuan dengan menggunakan metode wawancara.

⁵²

Capuzzi membagi keterampilan menjadi dua yaitu keterampilan dasar dan keterampilan lanjutan. Keterampilan dasar terdiri dari: a) Keterampilan penampilan, meliputi kontak mata, bahasa tubuh, jarak, tekanan suara, dan alur verbal (verbal tracking); b) Keterampilan mendengar dasar, meliputi pengamatan terhadap peserta didik, perilaku verbal, dorongan, parafrase dan membuat kesimpulan, refleksi perasaan dan mengajukan pertanyaan; c) *Self attending skills*, meliputi kesadaran diri, humor, sikap *nonjudgmental* terhadap diri, sikap *nonjudgmental* terhadap orang lain, *genuine* dan *concreteness*. Sementara keterampilan lanjutan terdiri dari: a) Keterampilan memahami dan menolak (*understanding & challenging*), meliputi *advanced empathy*, keterbukaan diri (*self disclosure, konfrontasi dan immediacy*); b) Keterampilan perilaku, dan c) Keterampilan terminasi (pengakhiran). Berdasarkan beberapa pendapat beberapa ahli, maka dalam penelitian ini memfokuskan.⁵³

⁵¹Willis S. Sofyan. (Bandung: Alfabeta, 2007). h. 50

⁵²Abdillah Hani Syafriana, *Bimbingan Konseling Konsep, Teori Dan Aplikasinya* (Medan: Buku Umum dan Perguruan Tinggi, 2019). h. 142

⁴⁹*Ibid.* h. 143

Terdapat beberapa keterampilan konseling, antara lain:

- a. *Attending*, yaitu keterampilan berupa pemberian perhatian baik verbal maupun nonverbal melalui kontak mata, postur, bahasa tubuh, dan mendengarkan.
- b. Mendengarkan, yaitu keterampilan menangkap inti dan makna pembicaraan, tanpa prasangka atau penilaian.
- c. Bertanya, yaitu keterampilan mengajukan pertanyaan untuk menggali informasi.
- d. Empati yaitu keterampilan memahami perasaan dan pikiran konseli.
- e. Klarifikasi, yaitu keterampilan memperjelas informasi konseli yang sebelumnya samar-samar atau tidak jelas.
- f. Konfrontasi, yaitu keterampilan menunjukkan kepada konseli tentang adanya hal-hal tidak konsisten yang dilakukan konseli.
- g. Parafrase, yaitu keterampilan mengungkapkan kembali esensi atau inti dari ungkapan konseli.
- h. Refleksi, yaitu keterampilan untuk memantulkan kembali tentang perasaan, pikiran dan isi sebagai hasil pengamatan guru Bimbingan dan konseling terhadap perilaku verbal dan nonverbal.
- i. Pemfokusan, yaitu keterampilan mengarahkan arus pembicaraan ke arah topik yang diinginkan.
- j. Mengarahkan, yaitu keterampilan menunjukkan ke arah hal-hal atau perilaku tertentu melalui instruksi.⁵⁴

6. Asas-asas Layanan Konseling Individu

Dalam konseling individual seorang guru Bimbingan dan konseling harus mempunyai asas-asas. Adapun asas-asas dalam konseling individu yaitu:

- a. Asas kerahasiaan, yaitu segala sesuatu yang bicarakan peserta didik kepada guru Bimbingan dan konseling tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal

⁵⁴Rosita Endang Kusmaryani, "Penguasaan Keterampilan Konseling Guru Pembimbing Di Yogyakarta," *Jurnal Pendidikan* Vol. 40, No. 2 (n.d.)p. 175-188.

atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan dan konseling. Jika asas ini benar-benar dilaksanakan, maka penyelenggara atau pemberi bimbingan akan mendapat kepercayaan semua pihak.

- b. Asas kesukarelaan, yaitu proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau peserta didik, maupun dari pihak guru Bimbingan dan konseling.
- c. Asas keterbukaan, yaitu dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan dari guru Bimbingan dan konseling maupun keterbukaan dari peserta didik
- d. Asas kekinian, yaitu masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang.
- e. Asas kegiatan, yaitu usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila peserta didik tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling
- f. Asas kenormatifan dan keahlian dalam layanan konseling tidak ada kaidah yang terlepas dari norma-norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum, ilmu dan kebiasaan. Dimana guru Bimbingan dan konseling dan konseli terikat dalam nilai dan norma yang berlaku.⁵⁵

B. Teknik *Self-Talk*

1. Pengertian Teknik *Self-Talk*

Self-talk merupakan suatu pembicaraan internal yang terstruktur, berasal dari dan ditujukan kepada diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai individu dan dunianya, sebab seringkali *self-talk* seorang individu

⁵⁵Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, n.d.

dipengaruhi oleh yang dikatakan orang-orang tentang dirinya.⁵⁶

Seligman dan *Reichenberg* mendeskripsikan *Positive self-talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *Positive self-talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah.⁵⁷

Beberapa orang dapat menggunakan dua macam *self-talk*, yaitu *positive* dan *negative*. *self-talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (orangtua, guru, dan teman sebaya) tentang dirinya. *Self-talk positive*, seperti yang dideskripsikan di atas, adalah tipe yang bermaksud diajarkan kepada peserta didiknya agar dapat digunakan dan menaikkan tingkat percaya diri. Jika orang menggunakan *self-talk positive*, mereka sangat mungkin memiliki rasa percaya diri untuk mencapai tujuan mereka. Menurut *Hackfort* and *Scwenkmezger* *self-talk* merupakan dialog yang mana individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah peristiwa yang sudah terjadi sesuai rencana atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri.⁵⁸

Dari pendapat diatas peneliti menyimpulkan teknik *self-talk* ialah kondisi dimana individu berbicara sendiri kepada diri sendiri secara sadar mengenai hal-hal positif dan membantu menguatkan keyakinan dalam dirinya.

2. Manfaat Teknik Self-Talk

Smith mendeskripsikan menggunakan *self-talk* sebagai bagian dari menggunakan intervensi perilaku kognitif yang

⁵⁶Marhani, Sahrani, and Monika, "Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri, Remaja Korban Bullying (Studi Pada Siswa SMP X Pasar Minggu)." *Inspiratif Pendidikan* 7, no. 1 (2018): 11

⁵⁷Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Guru Bimbingan dan konseling*. h. 223

⁵⁸Bradley T. Erford. h. 223

dapat digunakan guru Bimbingan dan Konseling dengan peserta didik yang memiliki defisit perilaku. Vernon & Clemente mendeskripsikan menggunakan *self-talk* dengan peserta didik yang memiliki reaksi bermusuhan ketika dihadapkan dengan seorang figur otoritas. Ketika peserta didik menemukan dirinya berada dalam situasi yang ingin mereka bereaksi dengan permusuhan mereka dapat mengulang-ulang perkataan, “Aku baik-baik saja, aku tidak setuju cara X memperlakukan saya, tetapi itu masalahnya. Aku baik-baik saja”. Dengan memfokuskan pada kata “okay”, peserta didik tidak terlalu merasa menjadi korban dan lebih merasa memiliki kontrol terhadap situasinya dan biasanya bereaksi dengan tingkat permusuhan yang lebih rendah.⁵⁹

Self-talk digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti perfeksionisme, kekhawatiran, *self-esteem*, dan pengelolaan amarah. Teknik ini juga dapat digunakan dengan peserta didik yang perlu mengembangkan motivasi. *Self-talk* menentukan arah hidup seseorang baik di masa sekarang maupun dimasa yang akan datang. Untuk menjadi pribadi yang positif atau yang sebaliknya. *Self-talk* menentukan seseorang untuk memiliki rasa percaya diri yang tinggi atau rendah. *Self-talk* juga yang menentukan apakah seorang menjadi seseorang yang mampu memaksimalkan potensi dalam dirinya atau tidak.⁶⁰

Self-talk dapat digunakan remaja untuk membantu mengontrol kecemasan, suasana hati, dan respon emosional lainnya. *Self-talk* juga dapat digunakan untuk mengatasi perfeksionisme, meregulasi emosi, dan meningkatkan harga diri. Harga diri merupakan aspek yang sangat penting dalam proses perkembangan diri remaja, karena dapat mempengaruhi pengalaman emosional, tingkah laku di kemudian hari, prestasi akademis, dan penyesuaian

⁵⁹Bradley T. Erford. h. 232

⁶⁰Marhani, Sahrani, and Monika, “Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi Pada Siswa SMP X Pasar Minggu).” *Inspiratif Pendidikan* 7, no. 1 (2018): 11

psikologisnya untuk jangka panjang.⁶¹

Waidi mengungkapkan bahwa jika dengan menggunakan *positive self talk* yang semakin sering dan *intense* frekuensinya, maka akan semakin baik, sehat dan kuat pikiran seorang individu secara positif. Menurut *Zastrow* *Self talk* dapat memberikan stimulus sehingga suasana hati menjadi positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat yang dalam pikiran memiliki konotasi positif.⁶²

Berdasarkan beberapa manfaat diatas dapat peneliti simpulkan bahwa manfaat dari *self-talk* adalah membantu korban merasa lebih bisa mengendalikan situasi yang dihadapi, sehingga tingkat kekhawatiran lebih rendah, bisa mengontrol kecemasan dan menjadikan hasil yang semakin baik.

3. Hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Penggunaan Teknik *Self-Talk*

Bretsky mengungkapkan bahwasannya ada beberapa hal dari positif *self-talk* sangat wajib diperhatikan dalam metode *self talk* yaitu ; *self-talk* harus positif agar mampu menghasilkan makna kalimat dan tindakan yang juga positif. Pikiran alam bawah sadar cenderung untuk tidak membaca kata “Tidak atau negatif”, jika kalimat *positive self-talk* terbiasa dengan bentuk kalimat yang negatif dan sering diucapkan, hal tersebut mampu membuat individu kecenderungan pikirannya khususnya pikiran alam bawah sadarnya membaca dan merekam kalimat negatif yang sering diduganya adalah sebuah kalimat positif itu akan membuat alam bawah sadarnya meyakini itu sebagai hal yang benar. Contoh hal nya adalah kalimat positif *self-talk* yang tersusun dalam kalimat yang negatif yaitu “ saya tidak takut” secara tidak sadar hal ini akan membuat kecenderungan pikiran alam bawah sadar dalam membacanya adalah “ saya takut” maka

⁶¹*Ibid.* Marhani, Sahrani, and Monika

⁶²Waidi, *Self Empowerment* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 1997).

itulah perlu dan pentingnya kalimat positif dengan afirmasi positif yang dibutuhkan agar supaya alam bawah sadar mampu membaca dengan positif dan menggantinya dengan kalimat “saya berani”.⁶³

Selanjutnya yang perlu diperhatikan yaitu pada pemilihan kalimat *self-talk* ialah diharapkan melakukan dengan jujur dan bukan membohongi diri sendiri, selain dikatakan secara sesuai apa yang di mengatakan apa yang sebetulnya dirasakan oleh individu Misal : jika anak merasa takut ia tidak boleh mengatakan “saya tidak takut kok”, namun juga dikatakan “saya berani dan mulai sekarang akan menjadi berani”.⁶⁴

Sebuah hal yang perlu ada dalam penulisan sebuah ungkapan positive *self-talk*:

- a. berbicara dalam kalimat atau kata bahasa yang positif. Seperti , “saya seorang anak yang percaya diri” bukanlah (“mulai besok saya akan mengembangkan kepercayaan diri”).
- b. *Present tense* : “sekarang, saya siswa yang percaya diri” bukanlah (“mulai besok saya akan belajar menjadi siswa yang percaya diri”).
- c. Lebih bersifat personal : “saya siswa yang percaya diri” bukanlah (“kami siswa yang percaya diri”).
- d. Persistence, melakukan pengulangan kata atau kalimat positif yang terus menerus.⁶⁵

4. Cara Mengimplementasikan Teknik *Self-Talk*

Mengimplementasikan teknik *self-talk* membutuhkan waktu yang tidak sebentar dan harus berulang-ulang dalam mengatakannya, *self-talk* senantiasa tertanam dalam diri seseorang dengan kalimat yang positif. Jika dilakukan secara terus menerus maka *self-talk* akan berada pada alam bawah

⁶³Beretsky S, *Don 't Ditch the Positive Self-Talk* (Jakarta: Rineka Cipta Utama, 2011).

⁶⁴Lita Ariani S Olivia Femi, *Inner Healing* (Jakarta: Media Komput Indo, 2010).

⁶⁵Puspita Wulandari, *Sukses Dalam Diri* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2011).

sadar seseorang. Metode *countering* merupakan metode empat langkah yang cukup populer untuk membangun *self-talk* positif dalam diri seseorang menurut M.E Young. Langkah-langkah pelaksanaan metode *countering* adalah sebagai berikut:

- a. Pertama, guru Bimbingan dan konseling dan peserta didik mendeteksi dan mendiskusikan mengenai kritik dan *self-talk* negatif peserta didik terhadap diri sendiri. Mengetahui seberapa sering kritik terjadi dan situasi apa saja yang memunculkannya. Menemukan sisi positif dan negatif yang mengganggu dari dalam diri peserta didik serta menuliskannya, membayangkan dan meyakini bahwa diri sendiri mampu mengubah sisi negatif menjadi sisi positif.
- b. Kedua, guru Bimbingan dan konseling memeriksa dengan meninjau catatan yang telah dibuat peserta didik. Guru Bimbingan dan konseling membantu peserta didik untuk memahami dasar pikiran dalam penulisan catatan tersebut.
- c. Ketiga, setelah peserta didik menyadari alasan ia memiliki pikiran negatif yang telah tertulis dalam catatan, guru Bimbingan dan konseling dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan *counters* atau pernyataan-pernyataan yang ditujukan kepada dirinya yang tidak sesuai dengan diri peserta didik. *Counters* disusun dengan kalimat-kalimat positif dan bersifat realistis, mudah dihafal, dan mampu diulang-ulang.
- d. Keempat, peserta didik berbicara pada diri sendiri sepanjang hari secara teratur untuk mengevaluasi apa yang telah dilakukan, serta menemukan energi negatif apa yang sering muncul dalam pikiran. Peserta didik meninjau kembali *counters* tersebut setelah mempraktikkannya.⁶⁶

Helmstetter menjabarkan lima metode penggunaan *self-talk*, yaitu:

- 1) *Silent talk*, merupakan pembicaraan berupa dialog internal yang dilakukan tanpa bersuara

⁶⁶Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. h.

- 2) *Self-speak*, pembicaraan yang diucapkan secara sadar (dengan suara) kepada diri sendiri atau disampaikan kepada orang lain mengenai diri sendiri
- 3) *Self-conversation*, yakni *self-talk* yang dilakukan dengan membuat suatu percakapan (dengan atau tanpa suara) kepada diri sendiri
- 4) *Self-write*, yakni menuliskan kata per kata atau kalimat untuk diri sendiri berupa pernyataan spesifik dan dapat digunakan sebagai *programming* untuk memberikan instruksi kepada diri
- 5) *Tape-talk*, tindak lanjut dari *self-write* yang dilakukan dengan memajang *self-talk* yang telah ditulis individu, yang seringkali dapat bermanfaat sebagai *self-reminder*.⁶⁷

5. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Self-Talk*

Self-talk merupakan bagian dari *rational emotive behavior therapy (REBT)*, maka kelebihan dan kekurangannya juga tidak jauh berbeda dengan *REBT*. Kelebihan dari *positive Self-talk* adalah penekanan, pendekatan ini berupa peletakan pemahaman-pemahaman yang baru diperoleh ke dalam tindakan selain itu, melalui pendekatan ini individu dapat memperoleh sejumlah besar pemahaman dan dapat menjadi sangat sadar akan sifat masalah-masalah yang sedang dihadapi.⁶⁸

Kekurangan pada pendekatan *REBT* ini adalah sangat didaktik, yaitu agak rumit maka dari itu sangat diperlukan terapis/guru Bimbingan dan konseling yang mengenal dirinya sendiri secara baik dan hati-hati supaya hanya tidak memaksakan filsafat hidupnya sendiri pada peserta didik atau siswanya namun benar benar memberikan pengajaran yang

⁶⁷Marhani, Sahrani, and Monika, "*Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi Pada Siswa SMP X Pasar Minggu)*." *Inspiratif Pendidikan* 7, no. 1 (2018): 11

⁶⁸Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Koseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2007). h. 258

objektif.⁶⁹

C. Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Harga diri merupakan aspek yang sangat penting dalam proses perkembangan diri, karena dapat mempengaruhi pengalaman emosional, tingkah laku di kemudian hari, prestasi akademis, dan penyesuaian psikologis jangka panjang.⁷⁰ Studi yang dilakukan Darney, Howcroft, dan Stroud membuktikan bahwa seseorang yang pernah mengalami *bullying* di sekolah sebelumnya akan berakibat pada penurunan harga diri pada masa dewasa dan setelahnya dan ini akan berakibat buruk pada kepribadian dan cara mereka menyelesaikan masalah. Salmon, James, Smith dalam studinya menyatakan bahwa harga diri merupakan aspek yang paling terpengaruh oleh perilaku *bullying* dibandingkan ansietas dan depresi.

2. Harga Diri Tinggi

Individu dengan harga diri yang tinggi memiliki pandangan yang sehat mengenai diri sendiri, melihat sebuah kesalahan dengan realistis dan tidak memandang terlalu negatif serta kritis terhadap kesalahan yang dibuat. Hal ini bukan tanpa alasan, sebab Baron dan Branscombe mengutarakan bahwa individu dengan harga diri tinggi merupakan individu yang menyukai dirinya sendiri. Siswa dengan harga diri tinggi menurut Coopersmith umumnya mempunyai prestasi yang baik di sekolah, karena memiliki rasa ingin tahu dan motivasi dalam mengerjakan tugas-tugas, yang pada saat dewasa akan berpengaruh pada karirnya. Individu dengan harga diri tinggi cenderung sehat secara psikologis, sehingga lingkungan sekitar pun lebih mampu menerimanya. Harga diri yang

⁶⁹*Ibid.* h. 259

⁷⁰Marhani, Sahrani, and Monika, “Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi Pada Siswa SMP X Pasar Minggu).” *Inspiratif Pendidikan* 7, no. 1 (2018): 11

tinggi dan konsep diri positif adalah karakteristik penting dari kesejahteraan individu.⁷¹

3. Harga Diri Rendah

Harga diri sangat bergantung pada persepsi atau pola pikir yang dijalani. Harga diri yang rendah dipengaruhi oleh persepsi atas penilaian individu terhadap dirinya. Wright menjelaskan, remaja dengan harga diri rendah akan mempercayai bahwa yang dikatakan pelaku bullying tentang dirinya adalah benar dan mulai menyalahkan dirinya karena lemah, tidak rupawan, atau tidak berguna. Heatherton dan Wyland menambahkan keadaan ini akan menimbulkan kebencian remaja pada dirinya, perasaan putus asa, merasa depresi bahkan sebagian di antaranya memiliki keinginan untuk bunuh diri.⁷²

Menurut Taylor, Peplau dan Sears, Orang dengan harga diri yang rendah akan berpikir buruk tentang diri sendiri, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, cenderung pesimis tentang masa depan, mengingat masa lalu mereka lebih negatif dan berkubang dalam suasana hati negatif mereka dan lebih rentan terhadap depresi ketika mereka menghadapi stress. Selain itu, semakin rendah harga diri seseorang akan lebih berisiko terkena gangguan kepribadian. Pada beberapa penelitian mengaitkan rendahnya harga diri dengan adanya kecemasan sosial.⁷³

La Greca menyatakan jika orang yang memiliki harga diri yang rendah akan memiliki perasaan takut gagal ketika terlibat dalam hubungan sosial. Penelitian yang dilakukan Simbar, Ruindungan dan Solang menyebutkan bahwa 26,7% remaja memiliki harga diri rendah pasca mendapat perlakuan bullying yaitu menarik diri dari lingkungan sekitar untuk memperoleh rasa aman. Jika ini

⁷¹Marhani, Sahrani, and Monika, "Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi Pada Siswa SMP X Pasar Minggu)." *Inspiratif Pendidikan* 7, no. 1 (2018): 11

⁷²*Ibid.* Marhani, Sahrani, and Monika

⁷³Betie Febriana, Sri Poeranto, Rinik Eko Kapti, "Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Harga Diri Remaja Korban Bullying" *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol 4, No 1. (2016)

terus berlanjut maka akan muncul ide bunuh diri hingga percobaan bunuh diri karena perasaan malu (harga diri rendah) Oleh karena itu, pencegahan dan rehabilitasi sedini mungkin harus segera dilaksanakan. Lambatnya penanganan akan memperburuk kondisi karena pengalaman remaja terutama kaitannya dengan harga diri merupakan dasar untuk keberhasilan transisi mereka menjadi dewasa.⁷⁴

D. Perilaku *Bullying*

1. Pengertian *Bullying*

Bullying berasal dari kata "*bully*" yang artinya penggertak atau orang yang mengganggu orang lain yang lemah. *Bullying* secara umum juga diartikan sebagai perpeloncoan, penindasan, pengucilan, pemalakan, dan sebagainya. *Bullying* adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi secara fisik, psikis atau verbal yang menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, berulang dan dilakukan dengan perasaan senang. Munculnya perilaku *bullying* harus memenuhi setidaknya tiga kriteria. Pertama, hasrat atau niat untuk menyakiti. Kedua, adanya ketidakseimbangan kekuatan. Ketiga, dilakukan secara berulang-ulang.⁷⁵

Bullying menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak adalah kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri. *Bullying* dilakukan dalam situasi dimana ada hasrat untuk melukai, menakuti, atau membuat orang lain merasa tertekan, trauma, depresi, dan tak berdaya. Sedangkan Olweus mendefinisikan, kita mengatakan peserta didik di *bully* ketika peserta didik lain: Pertama, mengatakan dengan maksud menyakiti atau mempermalukan

⁷⁴*Ibid.* Betie Febriana, Sri Poeranto, Rinik Eko Kapti

⁷⁵Lutfi Arya, *Melawan Bullying: Menggagas Kurikulum Anti Bullying Di Sekolah*. h. 18

orang lain dengan tidak menyenangkan hanya untuk kesenangan diri atau memanggil dengan nama yang menyakitkan. Kedua, mengabaikan atau mengucilkan orang lain dari grupnya. Ketiga, memukul, menendang, mendorong, mengguncang dan mengancam. Keempat, mengatakan kebohongan atau rumor yang tidak benar tentang seseorang atau mengirim sebuah catatan dan mencoba membuat peserta didik lain tidak disukai atau dilukai.⁷⁶

Jadi perilaku *bullying* dapat dipahami sebagai penyalahgunaan kekuasaan dalam hubungan interpersonal. Perbedaan kekuatan menjadi perhatian penting di sekolah, baik dari aspek usia, kekuatan fisik, kemampuan verbal, kemampuan memanipulasi orang lain, status grup, maupun dukungan kelompok. Perilaku *bullying* ini menjadi fenomena yang sangat memprihatinkan di belahan dunia manapun. *Bullying* membawa dampak yang serius bagi korban dan pelaku. Bagi korban, ia mengalami psikosomatis ketika akan berangkat ke sekolah, merasa tidak berharga, merasa terasingkan, depresi hingga melakukan bunuh diri. Sedangkan bagi pelaku, ia akan berkembang menjadi individu yang berbahaya ketika dewasa nanti.⁷⁷

Tindakan *bullying* merupakan salah satu bentuk penganiayaan. Dalam islam, penganiayaan termasuk perbuatan yang tidak terpuji. Apalagi penganiayaan terhadap sesama manusia. Seperti yang telah tertulis dalam Al-Qur'an surat An- Nisa ayat 30:

وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ غَدَوَانًا وظُلْمًا فَسَوْفَ نُصَلِّيهِ نَارًا ۗ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

Artinya: “Dan barang siapa berbuat demikian dengan cara melanggar aturan dan berbuat zalim kelak Kami masukkan dia ke dalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah”.

⁷⁶Fitria Chakrawati, *Bullying Siapa Takut?* (Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2015). h. 11

⁶¹*Ibid.* h. 19

Penjelasan ayat tersebut bahwa penganiayaan adalah sifat yang tidak terpuji, Allah SWT akan memasukkan ke dalam neraka bagi hambanya yang melanggar perintah. Esensi ajaran islam adalah keselamatan dan membuat orang menjadi selamat. Karena itu, umat islam harus menghindarkan diri dari perbuatan yang membuat orang lain terganggu, baik dari lisan maupun tangannya.

2. Macam-Macam Bentuk *Bullying*

Menurut Sharp dan Smith ada tiga bentuk *bullying*. Pertama, dalam bentuk fisik seperti memukul, menendang, merusak barang milik orang lain. Kedua, dalam bentuk verbal yaitu memanggil nama julukan, menghina, menggoda, berkata rasis. Ketiga, dalam bentuk tidak langsung dengan menyebarkan rumor/gossip, menyisihkan orang dari grup/isolasi sosial.⁷⁸

Menurut Barbara *bullying* dibagi kedalam tiga jenis, yaitu:

a. *Bullying* Verbal

Perilaku ini dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, teror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, gossip dan sebagainya. *Bullying* verbal ialah satu jenis yang paling mudah dilakukan dan *bullying* bentuk verbal akan menjadi awal dari perilaku yang lainnya serta dapat menjadi langkah pertama menuju pada kekerasan yang lebih lanjut.

b. *Bullying* Fisik

Bullying secara fisik, yang termasuk dalam jenis ini ialah memukul, menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, dan merusak serta menghancurkan barang-barang milik anak yang tertindas. *Bullying* jenis ini adalah yang paling tampak dan mudah

⁷⁸Lutfi Arya, *Melawan Bullying: Menggagas Kurikulum Anti Bullying Di Sekolah*. h. 19

untuk diidentifikasi, namun kejadian *bullying* secara fisik tidak sebanyak *bullying* dalam bentuk lain. Anak yang secara teratur melakukan hal ini, merupakan remaja yang paling bermasalah dan cenderung akan beralih pada tindakan-tindakan kriminal yang lebih lanjut.

c. *Bullying* Mental/Psikologis

Bullying Mental/Psikologis adalah jenis *bullying* yang paling berbahaya karena tidak tertangkap mata atau telinga kita jika tidak cukup awas mendeteksinya. Praktik *bullying* ini terjadi diam-diam dan di luar radar pemantauan kita.⁷⁹

3. Faktor Terjadinya *Bullying*

Bullying dapat terjadi karena beberapa hal. Ohsako menyebutkan ada lima faktor penting dalam terjadinya *bullying*, yaitu ekonomi, keluarga, sekolah, sosial dan politik, dan individu itu sendiri. Pertama, faktor ekonomi yaitu terkait pengasingan aspek ekonomi dan sosial, kemiskinan, pendidikan dan lapangan kerja yang tidak merata, sarana dan prasarana sekolah yang tidak memadai dan kelas yang sesak. Tenaga guru Bimbingan dan konseling yang minim di sekolah, transportasi di sekolah yang tidak memadai sehingga peserta didik tidak dapat datang ke sekolah tepat waktu.⁸⁰

Kedua, Keluarga yaitu terkait dengan kurangnya bimbingan orangtua kepada anak, orangtua yang suka menghukum anak tanpa orientasi disiplin yang jelas, keluarga tidak harmonis (*broken family*), orangtua tidak mendidik anak dengan pelajaran agama dan nilai-nilai moral. Ketiga, sekolah yaitu terkait dengan model kekerasan yang telah ada di sekolah, relasi antar peserta didik yang tidak harmonis, manajemen kelas yang buruk, kurikulum yang tidak bisa mengantisipasi atau tidak relevan dengan kebutuhan peserta didik, relasi yang buruk antara peserta didik dan guru, guru

⁷⁹Sejiwa, *Bullying: Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak*. h. 5

⁸⁰Lutfi Arya, *Melawan Bullying: Menggagas Kurikulum Anti Bullying Di Sekolah*. h. 28

yang suka menghukum- misalnya mengusir peserta didik dari kelas.⁸¹

Keempat, sosial dan politik yaitu terkait dengan perang politik dan konflik senjata, geng jalanan yang merusak, mencuri properti sekolah, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan. Kelima, individu itu sendiri yaitu terkait dengan masalah kepribadian, perilaku agresif, kurangnya kemampuan berkomunikasi. Kekerasan yang muncul di sekolah membawa dampak yang mengkhawatirkan dan berpotensi merusak berbagai sektor kehidupan.⁸²

4. Dampak Perilaku *Bullying*

Bullying akan menimbulkan dampak yang sangat merugikan, tidak hanya bagi korban tetapi bagi pelakunya juga. Menurut Coloroso, pelaku *bullying* akan terperangkap dalam peran sebagai pelaku *Bullying*, mereka tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, kurang cakap dalam memandang sesuatu dari perspektif lain, tidak memiliki empati serta menganggap bahwa dirinya kuat dan disukai sehingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya dimasa yang akan datang. Sementara dampak negatif dari korbannya adalah akan timbul perasaan depresi dan marah. Mereka marah terhadap diri sendiri, pelaku *bullying*, orang dewasa dan orang-orang disekitarnya karena tidak dapat atau tidak mau menolongnya. Hal tersebut kemudian akan mempengaruhi prestasi akademik para korbannya.⁸³

Bullying mempunyai pengaruh yang besar bagi kehidupan korbannya hingga dewasa. Korban *bullying* merasa sakit, menjauhi sekolah, prestasi akademik menurun, rasa takut dan kecemasan meningkat, adanya keinginan bunuh diri, serta dalam jangka panjang akan mengalami kesulitan-kesulitan internal yang meliputi rendahnya *self-esteem* dan depresi.

⁸¹Ibid. h. 28

⁸²Lutfi Arya, *Melawan Bullying: Menggagas Kurikulum Anti Bullying Di Sekolah*.

⁸³Coloroso B, *Penindas, Tertindas Dan Penonton. Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak Dari Pra Sekolah Hingga SMU* (Jakarta: Serambi, 2004). h. 86

Korban *bullying* cenderung merasa takut, cemas dan memiliki *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan anak yang tidak menjadi korban *bullying*.⁸⁴

Dampak yang dialami korban *bullying* tersebut bukan hanya dampak fisik tapi juga dampak psikis. Bahkan dalam kasus-kasus yang ekstrim seperti insiden yang terjadi, dampak fisik ini bisa mengakibatkan kematian. Dampak Jangka Panjang *bullying* tidak hanya berdampak terhadap korban, tapi juga terhadap pelaku, individu yang menyaksikan dan iklim sosial yang pada akhirnya akan berdampak terhadap reputasi suatu komunitas. Terdapat banyak bukti tentang efek-efek negatif jangka panjang dari tindak *bullying* pada para korban dan pelakunya. Pelibatan dalam *bullying* sekolah secara empiris teridentifikasi sebagai sebuah faktor yang berkontribusi pada penolakan teman sebaya, perilaku menyimpang kenakalan remaja, kriminalitas, gangguan psikologis, kekerasan lebih lanjut di sekolah, depresi, dan ideasi bunuh diri. Efek-efek ini telah ditemukan berlanjut pada masa dewasa baik untuk pelaku maupun korbannya.⁸⁵

Korban biasanya akan merasakan berbagai emosi negatif, seperti marah, dendam, tertekan, takut, malu, sedih, tidak nyaman, terancam, dan tidak berdaya menghadapinya. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengembangkan perasaan rendah diri dan tidak berharga. Bahkan, tak jarang ada yang ingin keluar dan pindah ke sekolah lain. Apabila mereka masih bertahan di situ, mereka biasanya terganggu konsentrasi dan prestasi belajarnya atau sering sengaja tidak masuk sekolah. Dampak psikologis yang lebih berat adalah kemungkinan untuk timbulnya masalah pada korban, seperti rasa cemas berlebihan, selalu merasa takut, depresi, dan ingin bunuh diri.⁸⁶

⁸⁴Aini Khonilia Do'a, Sisno, "Pencegahan Perilaku Buruk Peserta didik Dengan Pemberian Materi Layanan Stop Bullying" Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi Pendidikan Vol. 1, No. 1 (2020).

⁸⁵Setia Budhi, *KILL*, n.d. (2016) h. 45

⁷⁷*Ibid.* h. 46

5. Ciri-Ciri Pelaku *Bullying*

Pelaku utama adalah pihak yang merasa lebih berkuasa dan berinisiatif melakukan tindak kekerasan baik secara fisik maupun psikologis terhadap korban. Pelaku pengikut, yaitu pihak yang ikut melakukan *bullying* berdasarkan solidaritas kelompok atau rasa setia kawan, konformitas, tuntutan kelompok, atau untuk mendapatkan penerimaan atau pengakuan kelompok.⁸⁷

Perilaku *bullying* memiliki berbagai ciri diantaranya yaitu hidup berkelompok dan menguasai kehidupan sosial peserta didik di sekolah, menempatkan diri di tempat tertentu di sekolah atau sekitarnya, merupakan tokoh populer di sekolah, gerak geriknya seringkali dapat ditandai:

- a. Sering berjalan di depan
- b. Sengaja menabrak
- c. Berkata kasar
- d. Menyepelkan atau melecehkan.

6. Ciri-Ciri Korban *Bullying*

Terdapat ciri-ciri yang sering muncul pada korban *bullying* diantaranya: rasa takut saat berangkat atau pulang sekolah, perubahan rute ke sekolah, takut naik bus atau angkutan umum, minta diantarkan ke sekolah, tidak mau sekolah atau kehilangan gairah belajar, pelajaran dan tugas sekolah mulai merosot, sepulang sekolah anak kelaparan karena uang jajan dipalak atau diminta secara paksa oleh orang lain, minta uang tambahan atau mencuri uang untuk diberikan kepada pembully. Perubahan dalam perilaku sosial: Jumlah teman berkurang, tidak ingin keluar rumah, jarang diundang teman untuk datang ke rumah mereka. Emosional terlihat kesal, mudah marah, tidak bahagia, sendirian, mudah menangis, tertekan, memisahkan diri dari lingkungan, dan depresi. Berpikir untuk bunuh diri dan perubahan suasana hati atau *mood* yang negatif.⁸⁸

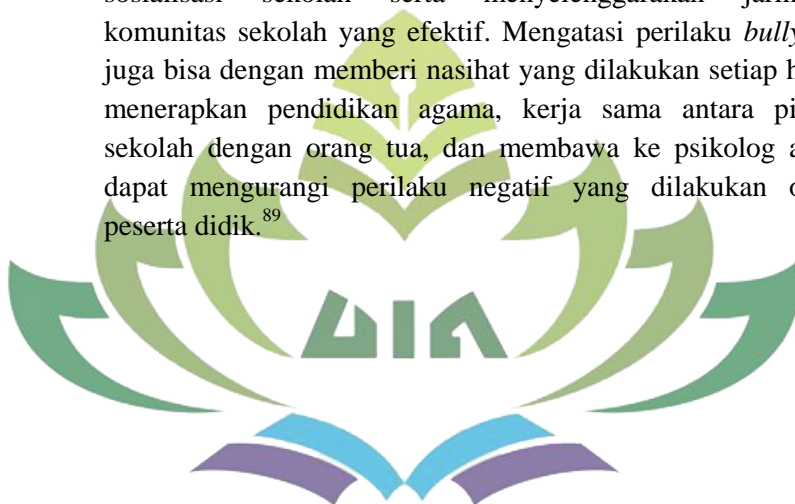
⁸⁷Ponny Retno Astuti, *Merendam Bullying: 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan Pada Anak* (Jakarta: Grasindo, 2018). h. 55

⁸⁸Budhi, *KILL* (2016) h. 39

Korban *bullying* memiliki ciri-ciri yaitu pemalu, pendiam, penyendiri, bodoh atau dungu, mendadak menjadi penyendiri atau pendiam, sering tidak masuk sekolah oleh alasan tak jelas, berperilaku aneh (takut, marah tanpa sebab, mencoret-coret) dan sebagainya.

7. Mengatasi Perilaku *Bullying* di Sekolah

Dalam mengatasi perilaku *bullying* pihak sekolah harus mampu mengurangi atau meniadakan tindakan *bullying* (baik yang dipengaruhi atau dilakukan oleh peserta didik, guru atau orang tua) dan melihat kembali sistem pendidikan dan sosialisasi sekolah serta menyelenggarakan jaringan komunitas sekolah yang efektif. Mengatasi perilaku *bullying* juga bisa dengan memberi nasihat yang dilakukan setiap hari, menerapkan pendidikan agama, kerja sama antara pihak sekolah dengan orang tua, dan membawa ke psikolog agar dapat mengurangi perilaku negatif yang dilakukan oleh peserta didik.⁸⁹



⁸⁹Dhi Bramasta Itsna Afyani, Cicih Wiarsih, "Identifikasi Ciri-Ciri Perilaku *Bullying* Dan Solusi Untuk Mengatasinya Di Sekolah'" Vol. 5 No. 3 (2019).



DAFTAR RUJUKAN

- Arya Lutfi. *Melawan Bullying: Menggagas Kurikulum Anti Bullying Di Sekolah*. Sepilar Publishing House, 2018.
- Astuti Ponny Retno. *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan Pada Anak*. Jakarta: Grasindo, 2018.
- Beretsky S. *Don't Ditch the Positive Self-Talk*. Jakarta: Rineka Cipta Utama, 2011.
- Chakrawati Fitria. *BullyingSiapa Takut?* Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2015.
- Coloroso B. *Penindas, Tertindas Dan Penonton. Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak Dari Prasekolah Hingga SMU*. Jakarta: Serambi, 2004.
- Corey, Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama, 2007.
- Dewi Yolanda Puspita, Heru Mugiarto. "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individual Di Smk Hidayah Semarang." *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* Vol. 6, no. No. 1 (2020).
- Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, Meilanny Budiarti Santoso, "Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan" 4 (2017): 324-30
- Erford Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Guru Bimbingan dan konseling*. Celeban Timur: Pustaka Pelajar, 2017.
- Erismon Erismon, Yeni Karneli. "Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa." *Jurnal Pendidikan* Vol. 7 No. (2021).
- Erman, Amti, Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 1994.
- Ernawati Ika, Rovisa, "Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam

Mengatasi Bullying Siswa Kelas VIII Di SMP N 1 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2020/2021” Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol. 6, no. 1 (2021)

Febriana Betie, Sri Poeranto, Rinik Eko Kapti, “*Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Harga Diri Remaja Korban Bullying*” Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol 4, No 1. (2016)

Ferdiansa, G., & Karneli, Y. “*Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. Edukatif.*”” Jurnal Ilmu Pendidikan Vol. 3, no. No. 3 (2021).

Geldard, Kathryn. *Konseling Remaja Intervensi Praktis Bagi Remaja Berisiko*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012.

Gutama Arie Surya, Ela Zain Zakiyah, Muhammad Fedryansyah, “*Dampak Bullying Pada Tugas Perkembangan Remaja Korban Bullying*,” Jurnal Pekerjaan Sosial Vol. 1, no. 3 (2018).

Hadi, Sumasno. *Pemeriksaan Keabsahan Data Penelitian Kualitatif Skripsi*, 2010.

Itsna Afyani, Cicih Wiarsih, Dhi Bramasta. “*Identifikasi Ciri-Ciri Perilaku Bullying Dan Solusi Untuk Mengatasinya Di Sekolah*”” Vol. 5, no. No. 3 (2019).

Kriyantono. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: kencana, 2006.

Kurniawan Drajat Edy, Taufik Agung Pranowo, “*Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Bullying Di Sekolah*,” Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan Vol. 2 No. (2018)

Kusmaryani Rosita Endang. “*Penguasaan Keterampilan Konseling Guru Pembimbing Di Yogyakarta*.” Jurnal Pendidikan Vol. 40, no. No. 2 (n.d.).

Margono, S. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010.

Marhani, Isnaeni, Riana Sahrani, and Sesilia Monika. “*Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja*

Korban Bullying (Studi Pada Siswa Smp X Pasar Minggu),"
 Inspiratif Pendidikan 7, no. 1(2018):11.
<https://doi.org/10.24252/ip.v7i1.4929>.

Mustari Mohamad. *Manajemen Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015.

Nasbuko Colid, H. Abu Ahmadi. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara, 2015.

Nego Obet, Jul Seniman Hulu. "Pastoral Konseling Bagi Remaja Korban Bullying." *Jurnal Scripta Teologi Dan Pelayanan Kontekstual* Vol. 3, no. No. 1 (2020).

Olivia Femi, Lita Ariani S. *Inner Healing*. Jakarta: Media Komputindo, 2010.

Peraturan Pemerintah RI. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 57 Tahun 2021 Tentang Standar Nasional Pendidikan*, 2021.

Raco, J. R. *Metode Penelitian Kualitatif, Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010.

Rahma, Isna Fitria. "Etika Pergaulan Remaja Muslim Yang Ramah Ditinjau Dari Konsep Peace Education." *Studi Di SMA Islam Al Azhar 14 Semarang* Vol. 1, no. 2 (2016): 245-56.

Sanjaya Wina. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: kencana, 2011.

Sejiwa. *Bullying: Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: Grasindo, 2008.

Sidiq Umar, Miftachul Choiri, and Anwar Mujahidin. *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*. ponogoro: CV. Nata Karya, 2019.

Sisno, Aini Khonilia Do'a. "Pencegahan Perilaku Buruk Siswa Dengan Pemberian Materi Layanan Stop Bullying." *Jurnal*

- Bimbingan Konseling Dan Psikologi Pendidikan Vol. 1, no. No. 1 (2020).
- Sukardi Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, n.d.
- Sukoco M. Arif Budiman S KW. "Konsep Diri Peserta Didik" *Bioetik* Vol. 3, no. No. 1 (2019).
- Supriyanto Agus, dkk. "Indicators of Professional Competencies in Research of Guidance and Counseling Teachers" *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* Vol. 9, no. No. 1 (2019).
- Syafriana Abdillah Hani, *Bimbingan Konseling Konsep, Teori Dan Aplikasinya*. Medan: Buku Umum dan Perguruan Tinggi, 2019.
- Tasdiq, Muhammad Japar, Awalya, "The Effectiveness of Group Counseling with Self-Talk technique to Improve Students' Self-Confidence," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 9 No. 3 (2020) : 132 – 137
- Utami, W. Z. S. "Pengaruh Konseling Individu Terhadap Potensi Diri Anak Tunarungu Di Sekolah Inklusi" *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* Vol. 6, no. No. 2 (2022).
- Waidi. *Self Empowerment*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 1997.
- Willis S. Sofyan. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2007.
- Wiyani, Novan Andy. *Save Our Children From School Bullying*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2012.
- Wulandari Puspita. *Sukses Dalam Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka, 2011.
- Zulamri M Ahmad Juki. "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II B Pekanbaru." *Bimbingan Dan Konseling Islam* Vol. 2, no. No. 2 (2019).