



# Konseling Interpersonal dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Korban *Bullying*

Fatan Istima<sup>1</sup>, Allya Rahma<sup>2</sup>, Mohamad Aziz Addinullah<sup>3</sup>, Ulin Nihayah<sup>4</sup>

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia<sup>1</sup>

[fatanistima1901016140@student.walisongo.ac.id](mailto:fatanistima1901016140@student.walisongo.ac.id)  
[allyarahma1901016141@student.walisongo.ac.id](mailto:allyarahma1901016141@student.walisongo.ac.id)  
[azizaddinullah1901016142@student.walisongo.ac.id](mailto:azizaddinullah1901016142@student.walisongo.ac.id)  
[ulinnihayah@walisongo.ac.id](mailto:ulinnihayah@walisongo.ac.id)\*

## Abstract

*Bullying is an act of aggression committed by someone or a group of people committed against another person and committed repeatedly to harm others physically and mentally. Bullying can affect others who feel harassed, bullied, feared, and without the power to fight the perpetrator. Bullying behavior is divided into a variety of physical bullying, verbal bullying, online bullying, and even cyberbullying. Bullying may occur because of such factors as ward factors, family factors, behavior or personality factors, and the role of peers. Research methods used to write this journal are studies of literature based on case studies. Analysis reveals that the effects of bullying, affecting mental health, and this can be counseled behavior and interpersonal realities to prevent the disparity caused by bullying.*

## Article Information:

Received September, 04 2022

Revised Oktober 12 2022

Accepted November 02 2022

**Keywords:** Mental health, Bullying, Interpersonal counseling

## PENDAHULUAN

*Bullying* salah satu perbuatan yang tidak bisa di pandang sebelah mata. *Bullying* merupakan masalah dan perbuatan yang sederhana, namun perlu di telateni, masalah sesederhana apa pun jika tidak ditangani serius, pasti memiliki dampak-dampak yang sangat besar. Karna di *bully*, siapa sangaka ada atau bahkan banyak orang yang rela mengkhiri hidupnya ([https://ubaya.ac.id/2018/content/interview\\_detail/85/Bullying--Masalah-Sederhana-Yang-Tak-Bisa-Dipandang-Sebelah-Mata.html](https://ubaya.ac.id/2018/content/interview_detail/85/Bullying--Masalah-Sederhana-Yang-Tak-Bisa-Dipandang-Sebelah-Mata.html)). Masalah bullying merupakan masalah yang menjadi problem di kalangan masyarakat baik dari kalangan kanak-kanan sampai kalangan orang dewasa.

E-ISSN: 2798-3250

Published by: UIN Datokarama Palu

Manusia makhluk sosial, dimana tiap berkegiatan sehari-hari acap kali butuh dan melibatkan manusia lain, tetapi banyak yang tidak sadar akan pentingnya bersosialisasi dan dampak yang timbul jika seseorang tidak bersosialisasi dengan orang lain di lingkungannya. hadir dengan berbagai kelebihan dan kekurangan masing-masing, sehingga kita sering melibatkan orang lain dalam berbagai kegiatan. Hal ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan satu sama lain. Kesadaran ini masih sangat minim diterapkan oleh masyarakat di lingkungan kita. Kita sering fokus pada kekurangan, mereka juga cenderung mencari kesalahan orang lain. Hal ini sering disebut dengan bullying.

*Bullying* memberikan dampak negatif bagi korbannya secara fisik ataupun mental, sehingga karena hal itu tidak semua korban bully berani untuk melaporkan masalahnya kepada orang lain, meskipun itu pasti amat mengganggu psikologis, emosional sang korban. Kesadaran yang minim akan lingkungan sekitar jua jadi sebab kegagalan dalam merawat korban yang tidak memperoleh penanganan yang memadai, maka akan sangat merugi bagi korban di kemudian hari, apalagi bila korbannya masih menginjak usia di bawah umur, maka dampak terbesarnya adalah trauma (Ashofa, 2019).

Beberapa kasus *bullying* yang telah banyak diberitakan di media massa, baik cetak maupun elektronik, cukup meresahkan, dan kasus bullying ini terjadi lebih sering di lingkungan sekolah. Seperti yang kita ketahui, bullying dan kekerasan di sekolah bukanlah yang pertama kali terjadi. Bahkan, kini telah banyak kasus *bullying* yang berujung membuat korbannya ingin bunuh diri atau mengakhiri hidup mereka. Hali ini sebagaimana yang terjadi sekitar tahun 2020, dunia maya digemparkan dengan tenarnya video bullying yang terjadi di sekolah Indonesia. Menyebarnya video aksi tiga siswa SMP membully atau melecehkan seorang siswi berhijab di dalam kelas. Dalam video bullying yang terjadi di salah satu SMP Muhammadiyah di Purworejo, terekam ketiga siswa menganiaya temannya dengan memukul dan menendangnya. Lalu mereka juga memukul menggunakan gagang sapu ijuk, namun korban hanya bisa duduk diam dan menangis

<https://www.google.com/amp/s/cewekbanget.grid.id/amp/062073709/miris-5-kasus-bullying-paling-menyedihkan-ini-terjadi-di-sekolah-indonesia>).

Kasus *bullying* lainnya juga terjadi sangat memilukan. Pelecehan ini dialami oleh MS, siswa SMPN 16 Malang. MS dianiaya dengan cara diangkat oleh teman-temannya, kemudian tubuh MS dilempar ke lantai. Tak hanya itu, tanpa rasa bersalah, teman-temannya juga menduduki tangan MS hingga jari tengahnya tidak berfungsi lalu dioperasi dan memaksanya harus diamputasi. Ketujuh siswa yang diduga sebagai pelaku tersebut berdalih bahwa perlakuan

mereka hanyalah lelucon (<https://www.google.com/amp/s/cewekbanget.grid.id/amp/062073709/miris-5-kasus-bullying-paling-menyedihkan-ini-terjadi-di-sekolah-indonesia>).

Penelitian terdahulu yang terkait dengan kasus bullying adalah ada penelitian yang dilakukan oleh Ema Waliyanti tentang fenomena perilaku bullying pada remaja di Yogyakarta yang didalamnya membahas jenis dan faktor-faktor perilaku bullying. Selain itu, penelitian bullying di sekolah dan dampak bagi masa depan anak yang dilakukan oleh Ahmad Baliyo Eko Prasetyo yang sama membahas seputar jenis, faktor-faktor bullying yang dijelaskan secara rinci dengan tambahan pembahasan perilaku dan pencegahan bullying. Masih membahas penelitian faktor-faktor bullying, penelitian tersebut dilakukan oleh Dieter Wolke dan Suzet Tanya dengan judul Long-term effects of bullying, dengan menjelaskan rincian efek bullying terhadap individu dengan kisaran usia 6-17 dan 18-50. Selanjutnya ada penelitian yang membahas keterampilan empati dalam penyelenggaraan konseling pasca trauma pada korban bullying di sebuah sekolah menengah yang didalamnya dijelaskan bentuk sikap dan keterampilan empati dalam pelayanan konseling individu dan juga dijelaskan permasalahan-permasalahan bullying dalam dunia pendidikan. Tidak hanya tentang penelitian tentang bullying saja ada juga penelitian yang berkaitan dengan konseling interpersonal dalam menumbuhkan kesehatan mental, yang dilakukan oleh Ulin Nihayah.

Jelas bahwa bullying bukanlah masalah kecil, karena banyak kasus bullying yang mengarah pada kejahatan dapat mengakibatkan kerugian materi dan beban psikologis yang berat atau bahkan kematian bagi korbannya.

Perilaku *bullying* yang terjadi akan cenderung berdampak pada trauma psikologis korbannya yaitu berupa mentalitas yang terganggu atau tidak sehat mentalnya. Dengan ini penulis membahas yang kaitannya bullying dan konseling interpersonal yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental korban. Metode studi literatur ini mengacu pada literatur terkait bullying di Indonesia, kesehatan mental dan konseling interpersonal

## **PEMBAHASAN**

### **Kesehatan Mental**

Kesehatan mental merupakan keadaan seorang yang memungkinkan berkembangnya seluruh aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, maupun emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan oranglain, sehingga mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Gejala jiwa atau fungsi mental seperti pikiran, perasaan, kehendak, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan dalam hidup harus saling berkordinasi, sehingga muncul suatu keharmonisan yang terhindar dari rasa waswas, cemas, gelisah dan konflik internal atau batin (kontradiksi pada individu itu sendiri, Fakhriyani, 2019).

Kesehatan mental adalah sebuah syarat yang terdapat dalam diri seorang, dimana seorang terhindar berdasarkan tanda-tanda atau simptom yang berkaitan menggunakan gangguan jiwa & tanda-tanda penyakit jiwa. Seseorang yang bermental sehat akan terhindar berdasarkan perasaan cemas yang berlebihan, malas, kehilangan gairah buat bekerja yang bisa mengakibatkan adanya penyakit. Bahkan dewasa ini, menggunakan berkembangnya teknologi & keterangan tanda-tanda gangguan mental seseorang semakin berkembang menggunakan adanya kegelisahan & kehilangan ketentraman batin seseorang yang mengakibatkan persoalan pertentangan pada perilakunya. Pemahaman Alexander Schneiders tentang Kesehatan Mental sebagai Seni dalam mengembangkan dan menggunakan konsep dasar yang berkaitan dengan kesehatan mental, di mana penulis melakukan penyesuaian dan mencegah gangguan psikologis yang ada (Syamsu, 2018).

Menurut WHO (World Health Organization), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera individu yang mencapai potensinya, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat serta mampu berkontribusi pada komunitasnya. Istilah lain untuk kesehatan mental adalah kesehatan jiwa, kesehatan jiwa, dan psikohigiene. Meskipun berbeda, kedua istilah ini merujuk pada definisi kesehatan jiwa. Dan istilah yang sering digunakan saat ini adalah kesehatan mental. Ciri-ciri atau ciri-ciri kesehatan jiwa, atau orang yang sehat jiwa, yaitu: 1) Terhindarnya gangguan jiwa, baik neurosis maupun psikosis; 2). Mampu beradaptasi; 3). Mampu memanfaatkan potensi sepenuhnya; 4) Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain (Setiawati, 2019).

Kesehatan jiwa harus diterapkan di semua unit kehidupan sosial, misalnya keluarga, sekolah dan lingkungan sosial pada umumnya. Prinsip kesehatan mental mengacu pada sifat kesehatan mental dan kriterianya, yaitu kondisi yang dapat membentuk hubungan antara kesehatan mental, kepribadian, dan berbagai aspek lainnya. mental, yaitu, terutama, sifat manusia sebagai organisme ; kedua, hubungan antara manusia dengan lingkungannya; ketiga, Hubungan manusia dengan Tuhan. Adapun fungsi kesehatan jiwa adalah: Pertama, pencegahan (preventif); kedua, perbaikan (ameliorative/kuratif/restoratif); ketiga, konservasi (conservation/pengembangan) atau development (pengembangan) atau improvement (peningkatan), Prasetyo, 2011.

## **Bullying**

Bullying adalah tindakan agresif seseorang atau kelompok orang yang dilakukan terhadap orang lain dan dilakukan berulang kali hingga merugikan orang lain secara fisik dan mental (Prasetyo, 2011). Bullying dapat berdampak pada orang lain yang merasa dilecehkan,

diintimidasi, ditakuti, dan tidak memiliki kekuatan untuk melawan pelaku (Wolke, 2015). Perilaku bullying terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu physical bullying, verbal bullying, relationship bullying, dan bahkan cyberbullying (Waliyanti, dkk, 2018). Bullying dapat terjadi karena beberapa faktor seperti faktor lingkungan, faktor keluarga, faktor perilaku atau kepribadian, dan peran teman sebaya (Putri, Hertika Nanda dkk, 2015).

Menurut Sari dan Azwar, bullying verbal adalah perilaku yang melibatkan memaki, menghina, atau mencemooh secara lisan atau ucapan. Misalnya, mengolok-olok seseorang dengan kata-kata kasar yang tidak seharusnya diucapkan. Selain itu, bullying fisik adalah perilaku yang dilakukan dengan kontak fisik secara langsung antara pelaku dan korban. Bullying fisik biasanya dilakukan dengan cara menyambar, memukul atau mencekik. Bullying relasional adalah bullying dalam bentuk isolasi korban atas dasar keengganan terhadap korban. Dalam hubungan bullying ini, pelaku biasanya akan merusak hubungan dan memaksa orang lain untuk menjauh dari korban (Putri, Hertika Nanda dkk, 2015). Terakhir, ada cyberbullying, pelecehan ini adalah tindakan yang dipraktikkan di jejaring sosial. Biasanya seseorang akan mengatakan hal-hal kasar atau jahat untuk mengolok-olok korban melalui akun media sosial (Permata dan Welhendri, 2017).

Tindakan bullying atau intimidasi dapat menyebabkan korban mendapat dampak buruk atau dampak negatif terhadap kehidupannya. Dampak fisik dan psikislah yang akan di rasakan atau dialami oleh para korban bullying. Dampak fisik bullying berupa luka di sekujur tubuh, memar, bahkan bengkok akibat bullying fisik, seperti pemukulan. Ketidakamanan di lingkungan sekitar, bahkan dapat menyebabkan depresi yang dapat mengarahkan korbannya untuk melakukan percobaan bunuh diri. Selain itu, dampak psikologis lainnya yang dirasakan oleh pelaku adalah munculnya perasaan rendah diri dan depresi. Kondisi psikologis tersebut juga dapat mengganggu proses belajar korban di sekolah, sehingga nilai di sekolah terganggu. Selain itu, dampak lain dapat terjadi, seperti mengisolasi diri dari lingkungan, menjadi individu yang lebih tertutup dan membatasi komunikasi dengan orang lain. , orang-orang di sekitarnya (Novalia, 2016).

### 1. Peran dalam Bullying

Pihak-pihak yang terlibat dalam bullying dapat dibagi menjadi empat (dalam <http://repository.usu.ac.id>):

- a. Bullies (pelaku bullying) yaitu Pengganggu adalah siswa yang berulang kali menyakiti secara fisik dan/atau emosional siswa lain (Olweus, Moutappa et al, 2004). Remaja yang diidentifikasi sebagai pelaku intimidasi seringkali memiliki fungsi psikososial yang lebih rendah dibandingkan dengan korban intimidasi dan siswa yang tidak terlibat dalam

intimidasi (Haynie et al., Dalam Totura, 2003). Pengganggu juga cenderung memiliki tingkat gejala depresi yang lebih tinggi dan gejala depresi yang lebih sedikit sebagai korban dibandingkan siswa non-intimidasi (Haynie et al., Dalam Totura, 2003). Olweus (Moutappa, 2004) menunjukkan bahwa pengganggu cenderung mendominasi orang lain dan memiliki keterampilan sosial yang sama dan pemahaman emosi orang lain (Sutton, Smith & Sweetenham, Moutappa, 2004). Menurut Stephenson dan Smith (Sullivan, 2000), jenis-jenis pengganggu adalah :

- a) Tipe percaya diri, kuat secara fisik, menikmati agresi, merasa aman dan biasanya populer
- b) Tipe pencemas, lemah secara akademis, konsentrasi buruk, tidak populer dan tidak percaya diri
- c) Dalam situasi tertentu, pelaku intimidasi dapat menjadi korban intimidasi

Selain itu, banyak ahli menyimpulkan bahwa ciri-ciri pelaku intimidasi biasanya agresif, memiliki pengertian positif tentang kekerasan, impulsif, dan sulit berempati

- b. Korban (korban bullying) adalah pelajar yang sering menjadi sasaran perilaku agresif dan menyakitkan serta jarang melindungi diri dari penyerang (Olweus, Moutappa et al, 2004). Menurut Byrne, korban bullying lebih cenderung menarik diri, depresi, cemas, dan takut akan situasi baru daripada rekan-rekan mereka (Haynie et al., 2001). Siswa yang di-bully dilaporkan lebih jauh dari siswa lain, kurang bahagia di sekolah, dan kurang bersahabat (Boulton & Underwood et al, dalam Haynie et al, 2001). Korban bullying juga dicirikan oleh perilaku yang hati-hati, sensitif dan lembut (Olweus, Moutappa, 2004).
- c. Korban Bully adalah pihak yang menunjukkan perilaku agresif tetapi juga menjadi korban perilaku agresif (Andreou, Moutappa et al, 2004). Craig (Haynie et al., 2001) menunjukkan bahwa korban bullying memiliki tingkat agresi linguistik dan fisik yang lebih tinggi daripada anak-anak lain. Korban bullying juga dilaporkan memiliki gejala depresi yang lebih, merasa kesepian, sedih dan murung dibandingkan siswa lainnya (Austin & Joseph; Nansel et al, dalam Totura, 2003). Schwartz (Moutappa, 2004) menjelaskan bahwa bullying juga ditandai dengan responsif, kontrol afektif yang buruk, kesulitan dalam pelatihan akademik, ketidaksetujuan teman sebaya, dan ketidakmampuan belajar (Kaukiainen et al., Dalam Moutappa, 2004).
- d. Netral adalah pihak yang tidak terlibat dalam perilaku agresif atau bullying.

## 2. Faktor Penyebab terjadinya Bullying

### a. Keluarga.

Pengganggu sering kali berasal dari keluarga yang sulit: orang tua yang sering menghukum anak-anak mereka secara berlebihan, atau situasi rumah yang penuh dengan stres, agresi, dan permusuhan. Anak-anak belajar perilaku bullying dengan mengamati konflik orang tua mereka dan meniru mereka dengan teman-teman mereka.

### b. Sekolah

Sekolah seringkali mengabaikan adanya bullying ini. Akibatnya, anak-anak tiran menerima peningkatan tindakan mereka untuk mengintimidasi anak-anak lain. Bullying meningkat pesat di lingkungan sekolah dan seringkali memberikan opini negatif kepada siswa, misalnya dalam bentuk hukuman yang tidak konstruktif, sehingga tidak ada rasa hormat atau respek di antara teman sekelas.

### c. Faktor Kelompok Sebaya.

Anak-anak ketika berinteraksi dalam sekolah dan dengan teman di sekitar rumah, kadang kala terdorong untuk melakukan bullying. Beberapa anak melakukan bullying dalam usaha untuk membuktikan bahwa mereka bisa masuk dalam kelompok tertentu, meskipun mereka sendiri merasa tidak nyaman dengan perilaku tersebut.

### d. Kondisi lingkungan sosial

Keadaan lingkungan sosial juga dapat menyebabkan terjadinya perilaku bullying. Salah satu faktor lingkungan dan sosial yang menyebabkan bullying adalah kemiskinan. Orang-orang yang hidup dalam kemiskinan melakukan segala yang mereka bisa untuk mencapai tujuan mereka, sehingga tidak mengherankan bahwa intimidasi sekolah terjadi di kalangan siswa.

### e. Tayangan televisi dan media cetak

Televisi dan media cetak membentuk tayangan pola perilaku bullying. Menurut survei yang dilakukan Kompas (Saripah, 2006), 56,9% anak meniru adegan film yang ditontonnya, umumnya meniru gerakannya (64%) dan kata-katanya (43%).

## 3. Jenis Bullying

Bullying juga bisa terjadi dalam berbagai bentuk perilaku. Menurut Coloroso, bullying dapat dibagi menjadi empat jenis:

### a. Bullying Fisik

Bullying fisik adalah jenis bullying yang paling menonjol dan dapat diidentifikasi di antara bentuk-bentuk bullying lainnya, tetapi kejadian bullying fisik menyumbang kurang dari sepertiga dari kasus bullying yang dilaporkan oleh siswa. Jenis-jenis

penindasan fisik antara lain pemukulan, pencekikan, pembengkokan siku, pemukulan, penendangan, pengunyahan, penusukan, pencakaran, penghembusan napas, penghembusan napas dalam posisi yang menyakitkan, pakaian dan harta benda anak yang tertindas, termasuk perusakan dan penghancuran. Semakin kuat dan dewasa seorang tiran, semakin berbahaya jenis serangan ini, bahkan jika tidak dimaksudkan untuk terluka parah.

b. Bullying Verbal

Pelecehan verbal adalah bentuk intimidasi yang paling umum digunakan oleh anak perempuan dan laki-laki. Pelecehan verbal mudah dilakukan dan dapat dibisikkan di depan orang dewasa dan teman sebaya tanpa terdeteksi. Bullying verbal dapat diteriakkan di taman bermain bercampur dengan semangat atasan, tetapi diabaikan karena dianggap sebagai dialog yang bodoh dan penuh kasih sayang antar teman sebaya. Bullying verbal dapat berupa julukan, tuduhan, fitnah, kritik kejam, hinaan, dan pelecehan seksual. Selain itu, intimidasi verbal dapat berupa uang saku atau penyitaan produk, panggilan telepon yang tidak pantas, email yang mengintimidasi, surat anonim yang mengancam kekerasan, tuduhan palsu, atau gosip yang mengerikan.

c. Bullying Relasional

Jenis ini adalah yang paling sulit ditemukan dari luar. Bullying relasional adalah pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, keterasingan, keterasingan, atau penghindaran. Penghindaran, tindakan pengucilan, adalah alat represi yang paling kuat. Anak yang berbicara mungkin tidak pernah mendengar gosip, tetapi masih akan merasakan efeknya. Penindasan hubungan dapat digunakan untuk mempertahankan atau menolak teman, atau dapat digunakan dengan sengaja untuk menghancurkan persahabatan. Perilaku ini dapat mencakup sikap tersembunyi seperti penampilan agresif, momen, desahan, bahu gemetar, cemberut, ejekan, dan bahasa tubuh yang tidak menyenangkan.

d. Cyber bullying

Via SMS Inilah bullying terbaru dengan perkembangan teknologi, internet dan media sosial. Yang penting korban selalu mendapat kabar negatif dari pelaku. Penindasan melalui pesan teks, pesan web dan media social lainnya berbentuk:

- a) Kirim pesan berbahaya atau gunakan foto
- b) Tinggalkan pesan email suara yang kejam

- c) Melakukan panggilan terus menerus tanpa henti dan tanpa mengatakan apa-apa (silent calls)
- d) Buat website yang memalukan korban
- e) Korban dihindari atau dijauhi dari chat room dan lainnya
- f) “Happy slapping” video korban yang dipermalukan atau ditindas dan disebarakan

sedangkan Riauskina, dkk mengkategorikan perilaku bullying ke dalam 5 kategori, yaitu:

- a. Kontak fisik langsung (termasuk memukul, mendorong, menggigit, menyambar, menendang, mengunci, seseorang di ruangan, mencubit, mencakar, mengancam atau merusak milik orang lain)
- b. Kontak verbal langsung (mengancam, merendahkan (putdown), menghina, melecehkan, ironis, mencela/mengejek, memaki, menyebarkan gosip)
- c. Perilaku non verbal langsung (terlihat ironis, menjulurkan lidah, menunjukkan ekspresi wajah yang licik, mengejek, atau mengancam, biasanya disertai dengan bullying fisik atau verbal)
- d. Perilaku non verbal tidak langsung (membungkam, memanipulasi dan merusak persahabatan dengan sengaja mengucilkan atau mengabaikan, mengirimkan surat tanpa nama)
- e. Pelecehan seksual (kadang-kadang dikategorikan sebagai perilaku agresif fisik atau lisan).

#### 4. Ciri-ciri Bullying

Barbara (2004) mengatakan bahwa pelaku bullying mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Mudah dipicu oleh situasi yang mengarah pada agresi
- b. Memiliki sikap bahwa agresi adalah sesuatu yang positif;
- c. Pada anak laki-laki, mereka cenderung memiliki fisik yang lebih kuat daripada teman sebayanya;
- d. Pada anak perempuan, cenderung memiliki fisik yang lebih lemah daripada teman sebayanya;
- e. Suka mengontrol orang lain. Astuti (2008), mengemukakan beberapa karakteristik pelaku intimidasi di antaranya adalah sebagai berikut:
  - a) Tinggal dalam kelompok dan mengelola kehidupan social siswa berada di sekolah
  - b) Perawatan diri berada di lokasi tertentu berada di dalam atau di sekitar sekolah

- c) Orang yang populer di sekolah
- d) Gestur sering dapat ditandai, artinya sering di depan
- e) Pukulan tidak disengaja
- f) Pernyataan kasar
- g) Pelecehan atau melecehkan

Salsabiela menyebutkan beberapa ciri-ciri dari pelaku bullying yaitu:

- a. Anak yang menunjukkan agresi dalam mengharapkan sesuatu atau perhatian
- b. Kurang memiliki empati dan sulit toleransi terhadap perasaan anak lain
- c. Tidak merasa bersalah
- d. Merasa diri lebih unggul dan berharap mengalahkan dalam semua situasi
- e. Ada orang tua dan orang-orang terkasih yang menjadi panutan perilaku agresif
- f. Memiliki cara berpikir yang tidak realistis

### **Tinjauan Tentang Konseling Islam**

Pengertian Bimbingan Konseling Islam Az Zahrani bertujuan untuk memberikan bimbingan dan bimbingan kepada orang-orang yang tersesat baik berupa pemikiran, bimbingan psikologis, maupun etika, dan penggunaannya secara tepat, katanya sesuai dengan sumber utamanya. Quran dan hadits. Konseling Islami adalah konseling yang tujuan dan gaya kerjanya didasarkan pada Islam. Konseling ini merupakan proses motivasi bagi individu untuk meningkatkan kesadarannya kembali ke agama. Konseling Islam bertujuan untuk membantu orang mengembangkan kesadaran dan komitmen keagamaan mereka sebagai hamba dan khalifah yang bertanggung jawab kepada Allah. Individu, terutama pengganggu, bertanggung jawab atas tindakan mereka dan dapat hidup sebagai teman baik dengan Muslim lainnya. Selain itu, para korban bullying menyadari bahwa tidak ada orang yang pernah melakukan kesalahan dan berharap mereka akan memaafkan orang yang telah menyakiti mereka.

Pendekatan dalam Konseling Islam Berdasarkan Al-Qur'an An-Nahl ayat 125, pendekatan ammah (umum) dapat dibagi menjadi tiga bagian:

- a. Pendekatan Alhikmah. Alhikmah bernalar secara adil sesuai dengan nilai-nilai Nabi Muhammad dan membimbing individu secara bijaksana. Menurut Muhammad Hussain Yusuf, nasehat mencari hikmah berarti harus menyesuaikan dengan tingkat akal, bahasa, dan lingkungan pendengar (Ramayulis, 2016).
- b. Pendekatan al mau'idzah alhasanah. Konseling ini dilakukan dengan tutur kata yang lembut, pelan, bertahap dan sikap penuh kasih yang dapat membuat konselor merasa berharga.

- c. Pendekatan Wa Jadilhum bi al-lati hiya ahsan adalah mengupayakan penyuluhan melalui keberatan, diskusi, atau debat dengan cara yang wajar, tidak sombong, tetapi santun dan saling menghormati.

Terapi dzikir (mengingat Allah) ada 2, namanya dzikir lisan dan dzikir hati. Dzikir lisan, yaitu menyebut nama Allah dengan lidah, sedangkan dzikir hati, yaitu menyebut nama Allah dengan hatimu dan tanpa bersuara. Karena hati manusia yang selalu terkontaminasi oleh berbagai keburukan dapat dibersihkan dengan berdzikir, Allah merupakan perantara penyucian jiwa. "Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku, niscaya Aku ingat (pula) kepadamu". QS Al-Baqarah.

Begitu pula, dzikir sebagai terapi jiwa untuk mendapatkan rasa tenang dan tentram dalam hadist yang diriwayatkan oleh Imam Muslim sudah dinyatakan pula tentang dzikir sebagai terapi jiwa untuk mendapatkan rasa tenang dan tentram. "Memeluk akan mereka malaikat-malaikat rahmat, dilindungi oleh Tuhan dan turunlah ketenangan bagi mereka, and mereka diingat Tuhan dihadapan makhluk yang banyak di sisi-Nya." (H.R. Muslim Imam)

Ketenangan dan ketentraman hati (tumakninah dan sakinah) akan diperoleh sebagai ganjaran apabila melakukan suatu ibadah dengan mengingat Allah atau dzikrullah (Rohman, 2013).

### **Konseling Interpersonal Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Korban Bullying**

Dampak pembullying terhadap kesehatan jiwa adalah korban mengalami penurunan konsentrasi, penurunan rasa percaya diri, keinginan untuk melakukan bullying sebagai bentuk balas dendam, fobia sosial dengan ciri-ciri takut terlihat atau terlihat di depan umum, kecemasan berlebihan, putus sekolah dan bunuh diri.

Seseorang yang di-bully bisa mengalami trauma. Kondisi ini disebut gangguan stres pascatrauma (PTSD). PTSD adalah sindrom kecemasan, labilitas otonom, ketidakamanan emosional, dan kilas balik pengalaman menyakitkan setelah mengalami stres fisik. seperti emosi melampaui batas ketahanannya (Wahyuni, 2016). Kecemasan berkaitan erat dengan ketidakpastian dari perasaan dan tidak berdaya. Kondisi ini dialami oleh korban bullying dimana terdapat ketakutan yang disebabkan oleh penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya. Kecemasan merupakan respon emosional terhadap penilaian itu (Azizah, dkk,2016). Jika situasinya dibiarkan tidak terdeteksi atau tidak diobati, dapat menyebabkan komplikasi medis dan psikologis yang serius seumur hidup. Hal ini berdampak negatif bagi korban bullying karena akan sangat mengganggu kehidupan pribadi dan sosialnya. Dalam hal ini, salah satu pedoman dalam menyikapi situasi korban bullying dalam rangka menumbuhkan pola pikir yang sehat adalah komseling.

Dalam membahas konseling, kita mengetahui bahwa konseling tidak dapat dipisahkan dari proses komunikasi, termasuk interaksi dan informasi yang dilakukan oleh konselor dan klien. Seorang konselor membutuhkan komunikasi dalam proses rujukan konseling untuk menemukan ciri-ciri pesan atau informasi yang disampaikan kepada pasien, sehingga individu memahami makna pesan yang disampaikan untuk kepentingannya sendiri dan sehingga kegiatan bimbingan yang melibatkan interaksi konselor konseli dapat berjalan dengan baik.

Konseling itu sendiri merupakan suatu usaha untuk mendatangkan bantuan seorang konselor kepada klien, bantuan disini dalam arti menolong orang lain agar dapat berkembang ke arah pilihannya, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu untuk mengatasi krisis yang dialami dalam hidup mereka (Juntika dkk, 2005).

Menurut Gerald R. Miller memahami proses komunikasi interpersonal menurut pemahaman tentang hubungan simbiosis antara komunikasi dan perkembangan relasional, komunikasi mempengaruhi perkembangan relasional dan, pada gilirannya (bersamaan), perkembangan relasional mempengaruhi sifat komunikasi antara pihak-pihak yang terlibat dalam hubungan.

Dalam praktiknya, komunikasi interpersonal dalam mempromosikan kesehatan mental dapat dilakukan dengan konseling tinglah laku atau behavior. Pendekatan behavioral adalah pandangan ilmiah tentang perilaku manusia. Pandangan ini melihat individu sebagai produk pengkondisian sosial dan melihat sangat sedikit potensi perilaku manusia. individu sebagai faktor lingkungan memperlakukan hal-hal yang dapat diamati dan diukur sebagai sesuatu yang valid dalam pengukuran kepribadian (behaviorisme radikal), dan telah berkembang lebih dari mereka telah mulai menerima fenomena abstrak seperti id, ego, superego dan ilusi. Pendekatan ini memandang perilaku maladaptif sebagai hasil belajar tentang lingkungan. Dengan konseling perilaku, klien dibantu untuk mempelajari cara bertindak yang baru dan tepat, atau membantu mereka mengubah atau menghilangkan perilaku yang berlebihan.

Menurut Chaplin, behavior/behavioralisme adalah pandangan teoretis yang menganggap bahwa masalah psikologis adalah perilaku, tanpa mengaitkan konsepsi kesadaran dan mentalitas. Penerapan teori perilaku dalam konseling menyoroti 4 poin utama, pertama, menciptakan konseling positif, kedua mendiagnosis masalah perilaku yang dihadapi pasien, ketiga enerapan prinsip dan model perilaku penguatan, keempat menggunakan model dan role play dalam proses penyembuhan.

Keseluruhan proses konseling behavior yang dilakukan hanya dapat berlangsung jika komunikasi yang efektif adalah melalui sarana interpersonal, karena bentuk konseling perilaku

ini secara pribadi menggali informasi tentang individu secara keseluruhan. Langkah-langkah komunikasi interpersonal dalam konseling ini meliputi:

a. Asesmen

Hal-hal yang digali dalam asesmen meliputi analisis perilaku bermasalah yang dialami pasien saat itu; analisis situasi dimana masalah konsultan muncul; analisis motivasi; analisis pemeriksaan diri; analisis hubungan sosial; dan analisis lingkungan fisik dan sosial budaya.

b. Penetapan Tujuan

Tujuan merupakan pusat terapi perilaku karena tujuan ini akan menghasilkan kontrak yang memandu jalannya terapi.

c. Implementasi Teknik

Setelah tujuan yang ingin dicapai telah dirumuskan, konselor dan klien menentukan strategi pembelajaran terbaik untuk membantu klien mencapai perubahan perilaku yang diinginkan.

d. Mengakhiri Konseling

Proses konseling akan berakhir jika tujuan yang telah ditetapkan pada awal konseling telah tercapai, tetapi subjek tetap memiliki kewajiban, yaitu untuk terus menerapkan perilaku baru yang diperoleh selama proses konseling, dalam kehidupan sehari-hari (Nihayah, 2016).

Adapun teknik-teknik yang dapat dilakukan dalam konseling behavioral adalah:

a. Latihan Asertif

Teknik ini digunakan untuk melatih klien yang kesulitan mengekspresikan diri bahwa tindakannya sesuai atau tidak. Latihan ini terutama berguna di antaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Cara yang dapat dilakukan yaitu dengan role play dengan atas bimbingan konselor. Ada adapun juga diskusi kelompok dapat diterapkan pada latihan ini.

b. Desensitisasi sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan Teknik konseling perilaku yang bertujuan untuk membantu meredakan ketegangan klien dengan mengajarkan klien untuk relaks. Inti dari teknik ini adalah menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negatif dan memasukkan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik, respons yang tidak diinginkan dapat ditekan secara bertahap, sehingga desensitisasi

sistematis pada dasarnya adalah teknik relaksasi yang digunakan. untuk menekan perilaku yang tidak diinginkan yang diperkuat secara negatif, biasanya kecemasan, dan termasuk respons yang berlawanan terhadap perilaku yang akan dihilangkan.

c. Pengkondisian Aversi

Teknik ini bisa digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan kepekaan klien untuk mengamati respon terhadap stimulus yang disukainya dengan kebalikan dari stimulus tersebut. Stimulus tidak menyenangkan yang dihadirkan diberikan bersamaan dengan munculnya perilaku yang tidak diinginkan. pengkondisian melibatkan hubungan antara perilaku yang tidak diinginkan dan stimulus yang tidak menyenangkan.

d. Pembentukan tingkah laku model

Teknik ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang tingkah laku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang teramati dan dipahami jenis tingkah laku yang hendak dicontoh. Tingkah laku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor. Ganjaran dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial(Sugiharto, 2019).

Setelah menjelaskan konseling perilaku dan teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental pada korban bullying, ada juga pendekatan konseling lain yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah trauma pada korban bullying. , yaitu pendekatan konseling realitas yang dikembangkan oleh William Glasser, yang merupakan bentuk hubungan membantu yang praktis dan relatif sederhana dan bentuk dukungan klien langsung.

Konseling pada kenyataannya menitikberatkan pada masa kini, sehingga dalam memberikan asuhan alternatif tidak perlu mundur sejauh mungkin, jadi yang penting bagaimana klien bisa sukses di hari kedepannya, karena manusia dalam hidup memiliki kebutuhan dasar, yaitu adalah, cita-cita dan harga diri. Konseling sebenarnya ditujukan untuk membantu individu mencapai kemandirian, dengan identitas yang sukses sebagai tujuan tertentu. Konselor dalam Prosiding Konseling berusaha membantu klien menemukan kebutuhan dasar mereka terpenuhi dengan hukum, kewajiban dan kenyataan. dalam hal ini, klien memperoleh soft skill, kognitif atau intelektual, dan kemampuan untuk mengatasi masalah puncak 'hidup. Pengalaman konseli yang diperlukan untuk mencapai tujuan ini adalah pengalaman berfokus pada perilaku, membuat rencana, menilai perilaku mereka, pembelajaran ketergantungan positif sebagai puncak pengalaman.

Adapun tahap-tahap dalam konseling realitas adalah sebagai berikut:

a. Keterlibatan

Kehangatan hubungan, perhatian, pengertian, penghargaan, d sebagainya. Penggunaan argumen netral di awal pertemuan yang terkait dengan keberhasilan seorang konsuli.

b. Memusatkan Tingkah Laku

Sekarang, alih-alih perasaan, fokusnya adalah pada apa yang dilakukan dan dipikirkan seseorang dari pada apa yang dilakukan.

c. Penimbangan Nilai

Konseli membutuhkan bantuan untuk menilai kualitas dari apa yang dia lakukan dan untuk menentukan apakah perilaku tersebut bertanggung jawab atau tidak.

d. Perencanaan Tingkah Tanggung Jawab

Rencana untuk mengubah perilaku yang tidak bertanggung jawab menjadi perilaku yang bertanggung jawab. Rencana tindakan yang efektif adalah rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera dan dikendalikan oleh klien.

e. Pembuatan Komitmen

Rencana tersebut akan berguna jika klien berkomitmen untuk mewujudkannya ke dalam tindakan, yang dapat berupa lisan atau tulisan.

f. Tidak Menerima Alasan Kegagalan

Konsultan tidak boleh menggali alasan mengapa konsuli tidak melaksanakan rencana tersebut, tetapi fokus pada rencana baru yang lebih tepat.

g. Peniadaan Hukuman

Menghukum konseli yang tidak melaksanakan rencana justru akan memperkuat identitas kegagalan konsulin.

h. Pantang Menyerah

Konsulor percaya bahwa konseli memiliki kapasitas untuk berubah (Daud, <sup>1</sup>

## KESIMPULAN

Banyak sekali kasus bullying di sekitar kehidupan kita, dan tidak dapat di mungkirinya tindakan bullying dapat menyebabkan korban memiliki dampak negatif atau negatif pada kehidupan mereka, yaitu dampak fisik dan psikis yang akan dirasakan atau dialami oleh korban bullying. Adapun bentuk terapi konseling yang dapat membantu dan meminimalisir dampak dari bullying tersebut dalam konseling behavior berupa latihan asertif, desensitisasi sistematis,

---

<sup>1</sup> Ali Daud, "Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas", Sumatera: UIN Sumatera Utara, hlm. 86-87

pengkondisian avensi, dan pembentukan tingkah laku model. Adapun dalam konseling realitas berupa pemberian bantuan yang praktis dan relatif sederhana dan bentuk dukungan klien langsung dengan tahap dari keterlibatan sampai pantang menyerah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Daud. (2019). Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas. Sumatera: UIN Sumatera Utara. Diakses online melalui <https://ejournal.uinib.ac.id>
- Diana Vidya Fakhriyani. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Wahyuni Hera. (2016). *Gangguan Stress Pasca Trauma pada Korban Pelecehan Seksual dan Perkosaan*. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol. X, No. 1.
- Juntika, dkk. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lilik Ma'rifatul Azizah, dkk. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka
- Novalia, R., (2016.) *Dampak Bullying Terhadap Kondisi Psikososial Anak di Perkampungan Sosial Pingit*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nur Hamid Ashofa. (2019). Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (Post Traumatic Stress Disorder) Pada Korban Bullying Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita, *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. Vol. 16, No 1, Juni
- Putri, Hertika Nanda, dkk. (2015). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja, *Jurnal Onilen Mahasiswa Bidang Ilmu Keperawatan*. Vol.2. No.2
- Prasetyo. (2011) Bullying di Sekolah dan Dampak bagi Masa Depan Anak. *Jurnal Pendidikan Islam; El- Tarbawi*. No. 1 Vol. IV
- Ririn Setiawati. (2019). *Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali*. Skripsi. Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- Permata Sari Yuli dan Azwar Welhendri. (2017) Fenomena bullying siswa: studi tentang motif perilaku bullying siswa di smp negeri 01 painan, sumatera barat. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*. Vol.10 No.2
- Sugiharto. (2019). *Teori dan Pendekatan Konseling*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Syamsu Y. (2018). *Kesehatan Mental, Perspektif psikologi dan agama*. Bandung: PT. Rosdakarya,
- Ulin Nihayah. (2016). *Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseli*. Semarang: UIN Walisongo
- Wahyuni Hera. (2016). *Gangguan Stress Pasca Trauma pada Korban Pelecehan Seksual dan Perkosaan*. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*. Vol. X, No. 1.
- Waliyanti. E, dkk. (2018). Fenomena Perilaku Bullying Pada Remaja Di Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. Vol 2, No 1. ISSN: 2580-3077.

Wolke D, Lereya ST. (2015). Long Term Effect of Bullying. *Arch Dis Child. British Medical Journal*. 100:879–885.

Ramayulis. (2016). *Bimbingan Konseling Islam di Madrasah dan di Sekolah*. Jakarta: Kalam Mulia.

Noer Rohmah. (2013). *Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta: Teras.

Carroll, A., Houghton, S., Durkin, K., & Hattie, J. A. (2009). *Adolescent Reputations and Risk*. New York: Springer

### **Sumber Internet**

[https://ubaya.ac.id/2018/content/interview\\_detail/85/Bullying--Masalah-Sederhana-Yang-Tak-Bisa-Dipandang-Sebelah-Mata.html](https://ubaya.ac.id/2018/content/interview_detail/85/Bullying--Masalah-Sederhana-Yang-Tak-Bisa-Dipandang-Sebelah-Mata.html)

<https://www.google.com/amp/s/cewekbanget.grid.id/amp/062073709/miris-5-kasus-bullying-paling-menyedihkan-ini-terjadi-di-sekolah-indonesia>

<https://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/regional/read/2020/02/12/11220021/kasus-bully-siswa-smp-di-kota-malang-kepala-sekolah-dipecat-2-siswa>

(n.d.). Retrieved Juni 12, 2017, from

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/47777/Chapter%20II.pdf;jsessionid=35D4422C5DB57C049D80F237257001B?sequence=4>

Ariesto, A. (2009). *Pelaksanaan Program Antibullying Teacher Empowerment*. Retrieved Juni 12, 2017, from

<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/123656-SK%20006%2009%20Ari%20p%20-%20Pelaksanaan%20program-Literatur.pdf>