

Pengalaman Remaja Korban Bullying Dalam Membangun Konsep Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok di SMP Negeri Alok

Experiences of Teenage Victims of Bullying in Building Self-Concept Through Group Counseling Services at Alok State Middle School

Fransiska Romana Uto Renggi^(1*) & Florensia Nei⁽²⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu-ilmu Sosial, Universitas Nusa Nipa, Indonesia

Disubmit: 17 Januari 2025; Direview: 12 Februari 2025; Diaccept: 28 Februari 2025; Dipublish: 02 Maret 2025

*Corresponding author: fanirenggi1@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak konseling kelompok terhadap remaja korban bullying dalam membangun konsep diri mereka. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan fenomenologi, penelitian ini dilakukan di SMP Negeri Alok, melibatkan wawancara mendalam dengan guru bimbingan dan konseling serta pelaksanaan konseling kelompok bagi siswa yang menjadi korban bullying. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bullying dapat menyebabkan dampak psikologis yang signifikan, termasuk kecemasan, depresi, dan penurunan kepercayaan diri, yang berdampak negatif pada interaksi sosial dan proses belajar siswa. Melalui konseling kelompok yang terdiri dari tiga sesi pengenalan dan pembentukan kepercayaan, eksplorasi pengalaman dan emosi, serta evaluasi pengalaman siswa diberikan ruang untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung. Intervensi ini terbukti efektif dalam meningkatkan konsep diri dan kemampuan sosial siswa, membantu mereka merasa lebih percaya diri dan berani berpartisipasi dalam kegiatan sekolah. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa konseling kelompok merupakan strategi intervensi yang signifikan dalam mendukung remaja korban bullying untuk mengatasi dampak negatif dari pengalaman tersebut dan memperkuat karakter positif mereka dalam interaksi sosial.

Kata Kunci: Layanan Konseling Kelompok; Konsep Diri; Korban Bullying.

Abstract

This study aims to explore the impact of group counseling on adolescent victims of bullying in building their self-concept. Using a qualitative and phenomenological approach, this study was conducted at SMP Negeri Alok, involving in-depth interviews with guidance and counseling teachers and the implementation of group counseling for students who are victims of bullying. The results of the study indicate that bullying can cause significant psychological impacts, including anxiety, depression, and decreased self-confidence, which have a negative impact on students' social interactions and learning processes. Through group counseling consisting of three sessions of introduction and trust building, exploration of experiences and emotions, and evaluation of experiences, students are given space to share experiences and support each other. This intervention has proven effective in improving students' self-concept and social skills, helping them feel more confident and brave to participate in school activities. The conclusion of the study confirms that group counseling is a significant intervention strategy in supporting adolescent victims of bullying to overcome the negative impacts of the experience and strengthen their positive character in social interactions.

Keywords: Group Counseling Services; Self-Concept; Bullying Victims.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i1.622>

Rekomendasi mensitasi :

Renggi, F. R. U. & Nei, F. (2025), Pengalaman Remaja Korban Bullying Dalam Membangun Konsep Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok di SMP Negeri Alok. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (1): 145-150.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dengan tujuan untuk mengembangkan pengetahuan dan kemampuan berpikir mereka. Masa pembelajaran di sekolah biasanya berlangsung pada usia remaja, di mana siswa mengalami perkembangan karakter yang signifikan. Pada usia ini, siswa sering kali menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi, namun juga dapat muncul sifat-sifat negatif yang perlu diperhatikan. Goncangan-goncangan yang terjadi pada masa remaja berkaitan erat dengan perubahan emosional. Perubahan dalam karakter emosional ini dapat memengaruhi perilaku siswa dalam bergaul dan berinteraksi sosial dengan teman-teman mereka di sekolah. Salah satu kendala dalam proses pembelajaran di sekolah adalah munculnya perilaku bullying.

Bullying merupakan fenomena sosial yang kompleks, di mana perilaku agresif yang disengaja dan berulang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan tujuan menyakiti, merendahkan, atau mendominasi individu lain, baik secara fisik, verbal, maupun emosional. Menurut Adawiah & Eleanora (2023) bullying merupakan bentuk perilaku agresif yang diniatkan dengan tujuan korban tertekan atau menderita, dan terjadi berulang kali. Perundungan atau bullying dapat terjadi di berbagai konteks, seperti sekolah, tempat kerja, dan lingkungan online (cyberbullying). Korban bullying dapat mengalami berbagai efek negatif, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Efek jangka pendek dapat berupa luka fisik, sementara efek jangka panjang meliputi kecemasan, depresi, dan

keinginan untuk mengakhiri hidup. Bullying juga dapat menyebabkan masalah dalam aktivitas sosial. Korban sering merasa takut untuk pergi ke sekolah, yang mengakibatkan seringnya absen. Hal ini berpengaruh pada kemampuan mereka untuk belajar dengan baik dan berkonsentrasi, sehingga dapat menurunkan prestasi belajar secara keseluruhan.

Konsep diri merupakan faktor yang menentukan (determinan) dalam komunikasi kita dengan orang lain (Riswandi, 2013:64). Konsep diri yang dimiliki seorang korban bullying akan cenderung mengarah ke hal negatif karena berbagai tindakan yang kurang baik yang diterimanya sehingga merusak pola pikir dan pandangan terhadap diri sendiri. Korban *bullying* akan cenderung memiliki sifat yang lebih pendiam, malu, takut, dan bahkan tidak akan berani berhadapan dengan orang lain sehingga lebih suka menyendiri tanpa melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Oleh karena itu, untuk meningkatkan konsep diri korban bullying dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan konselor kepada beberapa konseli dengan tujuan untuk membantu sekelompok konseli yang memiliki masalah (Prayitno, 2012).

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, dinamika kelompok sangat penting karena keaktifan anggota konseling berperan dalam membentuk kerja sama yang baik sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah. Dalam layanan konseling kelompok, terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan, salah

satunya adalah pendekatan Client-Centered. Pendekatan ini, yang diperkenalkan oleh Carl Rogers, menegaskan bahwa individu memiliki kemampuan bawaan untuk pertumbuhan dan pengembangan positif, asalkan mereka berada dalam lingkungan yang mendukung dan bebas dari penilaian. Teori ini menggarisbawahi pentingnya empati, penghargaan positif tanpa syarat, dan keaslian dalam membangun hubungan terapeutik yang efektif. Dalam layanan bimbingan konseling kelompok ini, klien akan menerima berbagai masukan dan bimbingan terkait tekanan batin yang mereka alami akibat tindakan bullying dari siswa lain. Dengan dukungan dan bimbingan dari seorang konselor dalam mengatasi setiap permasalahan yang dihadapi, diharapkan konsep diri dan pandangan korban terhadap diri mereka dapat diperbaiki.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan jenis penelitian kualitatif yang didasarkan pada fenomenologi, Basrowi & Suwandi (2008:2) dengan pendekatan studi kasus, dengan mengkaji pengalaman remaja korban bullying secara mendalam. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri Alok dengan subjek remaja yang menjadi korban bullying. Data dikumpulkan melalui wawancara bersama salah satu guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri Alok, serta pelaksanaan konseling kelompok diberikan kepada subjek korban bullying.

Wawancara ini dilakukan untuk menggali pengalaman dan dampak bullying yang dialami di lingkungan sekolah. Tujuan lain adalah untuk

memahami lebih dalam mengenai bentuk-bentuk bullying yang dialami, dampaknya terhadap kesehatan mental dan emosional, serta bagaimana lingkungan sekolah merespons situasi tersebut. Sedangkan layanan konseling kelompok yang diberikan kepada subjek lebih menekankan pada eksplorasi pengalaman individu korban bullying dan bagaimana mereka membangun konsep diri mereka, setelah mengikuti konseling kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri Alok, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan remaja yang menjadi korban bullying untuk memahami pengalaman mereka dalam membangun konsep diri melalui konseling kelompok. Penelitian ini mengungkap bahwa faktor penyebab bullying, seperti rendahnya harga diri dan pengaruh lingkungan sosial yang negatif, berdampak signifikan pada kesehatan mental dan hubungan sosial korban, yang sering kali mengalami efek negatif jangka pendek seperti luka fisik, serta jangka panjang seperti kecemasan dan depresi, sehingga mereka kesulitan berkonsentrasi dalam belajar dan merasa malu untuk berinteraksi di kelas.

Melalui konseling kelompok, peneliti berharap dapat membantu siswa-siswa ini untuk memperbaiki konsep diri mereka dan mengatasi dampak dari bullying, dengan memberikan ruang bagi mereka untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, dan mengembangkan keterampilan sosial yang positif. Konseling ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi para korban, sehingga mereka dapat merasa lebih percaya diri dan berani untuk

berpartisipasi dalam kegiatan sekolah tanpa rasa takut akan penilaian atau perlakuan buruk dari teman-teman sebaya mereka.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok peneliti juga menerapkan tiga asas meliputi, asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, dan asas keterbukaan. Terdapat tiga sesi. Sesi 1 (pengenalan dan pembentukan kepercayaan), Sesi 2 (eksplorasi pengalaman dan emosi), Sesi 3 (evaluasi pengalaman dan rencana tindak lanjut).

Tabel 1. Hasil Intervensi Konseling Kelompok

Klien 1	
Sebelum Intervensi	Klien C Mengalami kecemasan mendalam dan merasa tidak aman di sekolah. C merasa putus asa dan menarik diri dari interaksi sosial.
Setelah Intervensi	Setelah pelaksanaan intervensi konseling kelompok, klien berinisial C menunjukkan perubahan positif dalam konsep dirinya dan kemampuan sosialnya. Konsep diri C yang awalnya terpengaruh negatif oleh <i>bullying</i> verbal kini mulai membaik. Sebelumnya, C merasa tidak layak diterima oleh teman-temannya dan mengalami penurunan kepercayaan diri. Namun, melalui intervensi ini, ia belajar untuk melihat dirinya dari perspektif yang lebih positif. Peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan sosialnya membantu C untuk merasa lebih aman dan nyaman di lingkungan sekolah.
Klien 2	
Sebelum Intervensi	Klien P sering menjadi sasaran ejekan dan olokan dari teman-temannya, yang membuatnya merasa sangat tertekan. Meskipun P berusaha memahami bahwa beberapa candaan mungkin tidak dimaksudkan untuk menyakiti, dampak psikologis yang dialami P cukup berat. Ia mengalami stres, kecemasan, dan depresi ringan, serta penurunan kepercayaan diri dan kemampuan bersosialisasi.
Setelah Intervensi	Melalui intervensi ini, P dapat membangun kembali kepercayaan dirinya dan meningkatkan kemampuan bersosialisasinya. Proses ini melibatkan, Empati dan Penerimaan Tanpa Syarat, dengan pendekatan <i>client-centered</i> P merasa dipahami dan dihargai oleh teman-temannya dan konselor, yang membantu meningkatkan kepercayaan dirinya. Serta Interaksi yang autentik antara P dan konselor membantu P merasa lebih nyaman dalam berbagi

pengalaman dan mendapatkan umpan balik yang berguna.	
Klien 3	
Sebelum Intervensi	Klien M merasa terhina dan memiliki bekas emosional yang mendalam setelah insiden perusakan buku. M terlibat dalam pertikaian fisik sebagai respons terhadap perlakuan tersebut.
Sesudah Intervensi	Intervensi ini berkontribusi signifikan terhadap perkembangan konsep diri M. Sebelum intervensi, konsep diri M sangat terpengaruh negatif oleh pengalaman bullying, membuatnya merasa tidak berharga dan terasing. Namun, melalui dukungan emosional dan pelatihan keterampilan. M belajar untuk melihat dirinya dengan cara yang lebih positif, memahami bahwa ia memiliki nilai meskipun mengalami perlakuan buruk dari orang lain. Dengan peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan sosial, M merasa lebih aman di lingkungan sekolahnya, yang berdampak positif pada interaksinya dengan teman-teman.
Klien 4	
Sebelum Intervensi	Klien E mengalami pengkhianatan dari teman dekatnya yang membocorkan rahasia tentang masalah keluarganya. Ketika E bertanya kepada pelaku, ia mendapatkan jawaban yang acuh tak acuh. Pengalaman ini menyebabkan E merasa benci, frustrasi, dan kesulitan dalam mempercayai orang lain, serta berharap agar teman-temannya tidak lagi membahas keluarganya dalam candaan.
Sesudah Intervensi	Setelah mengikuti intervensi, E belajar cara berkomunikasi dengan teman-temannya tentang batasan pribadi dan pentingnya menjaga privasi. Ia juga mulai memahami bahwa pengkhianatan tidak mendefinisikan nilai dirinya. Dengan dukungan yang tepat, E mampu mengatasi dampak negatif dari pengalaman tersebut, membangun kembali kepercayaan diri, dan memperbaiki konsep dirinya. Proses ini membantu E merasa lebih aman dalam hubungan sosialnya dan meningkatkan kemampuannya untuk berinteraksi dengan orang lain tanpa rasa takut akan pengkhianatan di masa depan.
Klien 5	
Sebelum Intervensi	Klien berinisial L mengalami <i>bullying</i> berupa ejekan fisik dan hinaan terkait penampilannya, yang membuatnya merasa tertekan dan takut untuk pergi ke sekolah. Insiden tersebut menyebabkan L memilih untuk mengurung diri di rumah dan mengalami dampak psikologis serius, termasuk stres, kecemasan, depresi ringan, serta penurunan kepercayaan diri.
Sesudah Intervensi	Setelah mengikuti intervensi L menunjukkan perbaikan yang signifikan

dalam konsep dirinya. Dengan bantuan psikolog dan keterampilan untuk mengelola emosi, L belajar menghadapi situasi sulit dan berinteraksi kembali dengan lingkungan sekitarnya. Ia mulai merasa lebih percaya diri dan tidak lagi merasa terasing, yang membantu membangun kembali rasa harga dirinya. Proses ini memungkinkan L untuk melihat dirinya sebagai individu yang berharga, serta meningkatkan kesejahteraannya secara keseluruhan.

Berdasarkan dari penelitian di SMP Negeri Alok menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki dampak positif yang signifikan terhadap remaja korban bullying dalam membangun konsep diri mereka. Melalui proses konseling yang melibatkan tiga sesi—pengenalan dan pembentukan kepercayaan, eksplorasi pengalaman dan emosi, serta evaluasi pengalaman dan rencana tindak lanjut siswa dapat mengatasi dampak negatif dari bullying, seperti kecemasan, depresi, dan penurunan kepercayaan diri.

Hasil intervensi menunjukkan bahwa setiap klien mengalami perbaikan dalam konsep diri dan kemampuan sosial mereka. Dengan demikian, konseling kelompok tidak hanya membantu siswa mengatasi pengalaman bullying tetapi juga memperkuat rasa percaya diri dan kemampuan sosial mereka untuk berpartisipasi lebih aktif dalam lingkungan sekolah.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian di SMP Negeri Alok menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan intervensi yang efektif dalam membantu remaja korban bullying membangun kembali konsep diri mereka. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa bullying dapat menyebabkan dampak psikologis yang

signifikan, termasuk kecemasan, depresi, dan penurunan kepercayaan diri, yang memengaruhi kemampuan siswa untuk berinteraksi sosial dan belajar dengan baik. Hasil intervensi menunjukkan bahwa setiap klien mengalami perbaikan dalam konsep diri dan kemampuan sosial mereka, yang memungkinkan mereka merasa lebih percaya diri dan berani berpartisipasi dalam kegiatan sekolah. Dengan demikian, konseling kelompok tidak hanya membantu siswa mengatasi pengalaman bullying tetapi juga berkontribusi pada pengembangan karakter positif yang diperlukan untuk interaksi sosial yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., Solihah, N. R., Hasna, A., Khassanah, N., Khaerani, I., & Hidayat, M. S. (2024). Penanganan Korban Bullying: Intervensi Konseling Kelompok dengan Pendekatan Client Centered. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 5(4), 108-114.
- Abdi, S., Solihah, N. R., Hasna, A., Khassanah, N., Khaerani, I., & Hidayat, M. S. (2024). Penanganan Korban Bullying: Intervensi Konseling Kelompok dengan Pendekatan Client Centered. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 5(4), 108-114.
- Anggraini, S. (2024). Pelaksanaan Layanan Konseling Krisis Untuk Mengatasi Trauma Korban Bullying Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 72-79.
- Bete, M. N., & Arifin, A. (2023). Peran Guru Dalam Mengatasi Bullying Di Sma Negeri Sasitamean Kecamatan Sasitamean Kabupaten Malaka. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)*, 8(1), 15-25.
- Daulay, N., Aulia, M., Nadila, N., Anggaraini, S. A., Tanjung, S. M. F., & Hashibuan, I. D. (2023). Implementasi layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi permasalahan bullying. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 94-103.
- Fatimatuzzahroh, S., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Pendekatan Client Centered Therapy dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah pada Masa Pandemi COVID-19: Literature

- Review. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 7(1), 1-10.
- Febriansyah, D. R., & Yuningsih, Y. (2024). Fenomena Perilaku Bullying Sebagai Bentuk Kenakalan Remaja. *Jurnal Ilmiah Perlindungan dan Pemberdayaan Sosial (Lindayasos)*, 6(1), 26-33.
- Hidayat, E. J., & Hidayah, N. (2021). Konseling Kelompok Berbasis Client Centered Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(3), 723-732.
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(2).
- Muktaf, Z. M. (2016). Teknik Penelitian Studi Kasus, Etnografi dan Fenomenologi dalam Metode Kualitatif. *Jurnal Pendidikan*, 3(1), 1-5.
- Nurul isnaeni Rahmat, Intan Dwi Hastuti, & Muhammad Nizaar. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Menyebabkan Bullying di Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Basicedu*, 7(6), 3804-3815.
- Rosada, U. D. (2016). Model pendekatan konseling client centered dan penerapannya dalam praktik. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 14-25.
- Sitohang, L. A., & Ramadani, P. (2024). Peran Penting Keluarga, Sekolah, Dan Masyarakat Dalam Memerangi Bullying Di Sekolah Dasar. *Jurnal Kajian Pendidikan*, 6(3).
- Umartha, S. A., & Mangundjaya, W. L. (2023). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8).
- Zega, D. K., Damanik, H. R., Lase, F., & Munthe, M. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Konseling Kelompok Terhadap Konsep Diri Remaja Korban Bully di SMK Negeri 1 Lotu. *Journal on Education*, 6(3), 16177-16188.