

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM
MEREDUKSI PERILAKU *BULLYING* PADA
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 7
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

**ELY IRNAWATI
NPM: 1911080305**

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445H /2023 M**

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM
MEREDUKSI PERILAKU *BULLYING* PADA
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 7
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

ELY IRNAWATI

NPM: 1911080305

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Pembimbing I : Dr. H. Yahya AD, M.Pd

Pembimbing II : Dr. Laila Maharani M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445H /2023 M**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran, Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self Management* dan hasil Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi perilaku *bullying* yang dilakukan oleh peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

Penelitian ini merupakan penelitian pendekatan deskriptif kualitatif. Data tersebut dapat diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, foto dan dokumentasi. Dalam penelitian ini penulis menggambarkan bagaimana bentuk perilaku *bullying*, implementasi konseling kelompok teknik *self-management* dan hasilnya pada perilaku *bullying* peserta didik Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

Hasil penelitian ini menunjukkan : (1) Gambaran perilaku *bullying* pada peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung yang mengalami hasil positif atau penurunan ini terbukti dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti. (2) Implementasi konseling kelompok teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung dilakukan dengan tiga tahapan, yakni tahapan observasi diri (*self monitoring*), tahap evaluasi diri dan tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman. (3) Hasil implementasi konseling kelompok teknik *self management* dalam mereduksi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung mendapatkan hasil yang positif dan efektif dalam mereduksi perilaku *bullying*, hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yang bernama Ibu Sulistiana Pella S.Pd dan dengan wawancara pada dua peserta didik teman sekelasnya sekaligus menjadi korban *bullying* yang mengatakan bahwa adanya hasil yang positif dengan berkurangnya perilaku *bullying* yang dilakukan oleh peserta didik yang terindikasi melakukan perilaku *bullying* dan mendapatkan layanan konseling kelompok teknik *self-management*.

Kata kunci : konseling kelompok, teknik *self management*, *bullying*

ABSTRACT

This study aims to find out the description, Implementation of Self Management Technique Group Counseling and the results of Self Management Technique Group Counseling Implementation in Reducing bullying behavior carried out by students at SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

This research is a qualitative descriptive approach. The data can be obtained from interviews, field notes, photographs and documentation. In this study the authors describe how bullying behavior forms, the implementation of self-management technique group counseling and the results on bullying behavior of students at SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

The results of this study indicate: (1) The description of bullying behavior students at SMP Negeri 7 Bandar Lampung who experienced positive results or decreased was evident from the results of interviews and observations conducted by researchers. (2) The implementation of self-management technique group counseling in reducing bullying behavior students at SMP Negeri 7 Bandar Lampung was carried out in three stages, namely the self-observation stage (self monitoring), the self-evaluation stage and the stage of giving reinforcement, eliminating and punishment. (3) The results of the implementation of self-management group counseling techniques in reducing bullying behavior students at SMP Negeri 7 Bandar Lampung obtained positive and effective results in reducing bullying behavior, this is in line with the results of interviews with classroom guidance and counseling whose name is Mrs. Sulistiana Pella S.Pd and by interviewing two of her classmate students who were also victims of bullying who said that there were positive results with reduced bullying behavior carried out by students who indicated bullying behavior and received group counseling services self-management techniques.

Keywords: *group counseling, self management techniques, bullying*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ely Irnawati
NPM : 1911080305
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: “**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MEREDUKSI PERILAKU BULLYING PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG**”. Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. 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, 18 Agustus 2023



Ely Irnawati
NPM. 1911080305



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

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

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
DALAM MEREDUKSI PERILAKU *BULLYING* PADA
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 7 BANDAR
LAMPUNG

Nama : ELY IRNAWATI

NPM : 1911080305

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah Dimunafasahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqasah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. H. Yahya AD, M.Pd
NIP. 195909201987031003

Pembimbing II

Dr. Laila Maharani M.Pd
NIP. 196701151993032003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S. I
NIP. 197907012009011014



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

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

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MEREDUKSI PERILAKU BULLYING PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG**. Disusun oleh: **ELY IRNAWATI**, NPM: **1911080305**, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: **Senin, 09 Oktober 2023**.

TIM PENGUJI

Ketua : **Prof. Dr. H. Syaiful Anwar, M.Pd**

Sekretaris : **Tika Febriyani, M. Pd**

Penguji Utama : **Nova Erlina, S.IQ., M.ED**

Penguji I : **Dr. H. Yahya AD, M.Pd**

Penguji II : **Dr. Laila Maharani M. Pd**

Mengesahkan
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Hj. Nova Diann, M. Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

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

Artinya:

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.¹

(Q.S Al-Hujarat:11)

¹ Departemen Agama RI Al-Qur'an dan terjemahan

PERSEMBAHAN

Bismilahirrahmanirrahiim

Semua yang telah kuraih tidak lah lepas dari segala wujud rasa Syukur kepada Allah SWT, sehingga kini telah ku selesaikan sebuah karya karya, yang merupakan wujud dari sebuah tanggung jawab dalam setiap titik kehidupan. Sebuah hal yang dapat meyakinkan ku bahwa yang kuraih adalah bagian dari serangkaian do'a yang teramat tulus dari orang-orang terkasih yang senantiasa menyayangi dan mencintaiku dengan tulus. Dengan segala kerendahan hati serta penuh cinta dan kasih sayang, karya ku ini kupersembahkan untuk:

1. Untuk kedua orang tuaku bapak Irfa'I (Alm) dan ibu Sumarsih. Ibu terimakasih atas segala do'a dan rasa kasih sayang serta dukungan yang mengiringi tiap langkah ku hingga saat ini. Ayahku tersayang, meskipun engkau telah bersama Allah SWT di surga sana sejak anakmu ini kecil, engkau tetap menjadi pahlawan, cinta pertama dan penyemangat dalam hidupku. Tugas hidupmu begitu berat tapi kau tak pernah menyerah demi kebahagiaan putri kecilmu. Kini study putri kecilmu telah selesai terimakasih ayah sudah sudah menjadi ayah yang terbaik dalam hidupku. Serta ibu Sumarsih, terimakasih atas segala do'a dan rasa kasih sayang serta dukungan yang mengiringi tiap langkah ku hingga saat ini.
2. Untuk pamanku Sarde dan nenekku Madiyahem, sebagai malaikat dalam hidupku, terimakasih telah merawat dan memelukku sedari aku kecil hingga sekarang aku bisa duduk dibangku universitas karna do'a, kasih sayang dan perjuangan dengan cucuran keringat dan air mata, pengorbanan, kepercayaan dan limpahan cinta kasih yang telah kalian berikan untukku yang menjadi nafas kehidupanku.
3. Untuk adikku yang aku sayangi Haris Maulana Ishaq dan para sepupuku tersayang Nabila Sayyidatu Nisa, Kanza Adelia Naifa, Diva Nihayatul Husna, Zakia Nadya, Zaki Mubarak dan Farhan Aftazani terimakasih banyak atas senyumannya yang memberikan semangat untukku dan mewarnai hari-hari dengan candaan bersama kalian.
4. Untuk semua dosen prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam terimakasih atas semua ilmu yang sudah diberikan selama ini.
5. Untuk semua sahabatku yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas semua do'a dan dukungan serta pelukan dikala merasa terpuruk hingga bisa bangkit Kembali.
6. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang telah menerima dan memberiku tempat untuk menuntut ilmu

RIWAYAT HIDUP

Penulis memiliki nama lengkap Ely Irnawati, yang dilahirkan didesa Sendang Rejo, kecamatan Sendang Agung, kabupaten Lampung Tengah, provinsi Lampung pada 05 September 2001. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan bapak Irfa'I (Alm) dan ibu Sumarsih.

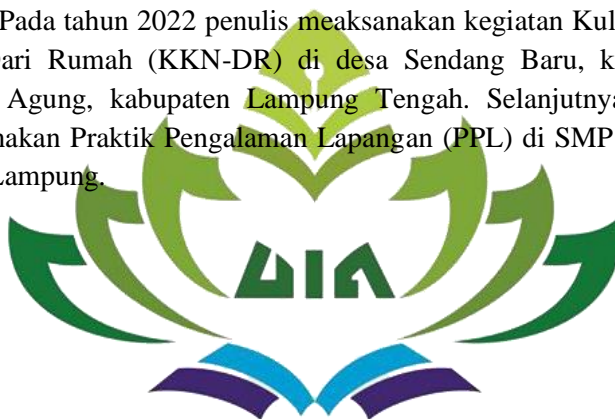
Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh penulis antara lain Taman Kanak-Kanak Mafatikhul Huda Sendang Asri pada tahun 2006 dan lulus pada tahun 2007, selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 1 Sendang Asri pada tahun 2008 dan lulus tahun 2013, selama menempuh pendidikan di sekolah tingkat dasar penulis turut aktif dalam mengikuti kegiatan program sekolah dan kegiatan perlombaan baik tingkat antar sekolah dan tingkat kecamatan. Adapun jenis ekstrakurikuler yang penulis pernah ikuti yakni program dokter kecil pada saat duduk dikelas 4, dimana program tersebut diselenggarakan oleh puskesmas kecamatan agar para siswanya mampu menjaga kebersihan diri dan orang disekitarnya. Kemudian pada saat penulis duduk dikelas 5 penulis aktif mengikuti kegiatan paskibra tingkat sekolah dasar, yang mana paskibra ini ditugaskan setiap hari senin untuk mengibarkan bendera pada saat upacara sekolah. Penulis juga turut bersaing pada ajang perlombaan paduan suara tingkat kecamatan dan mengikuti lomba cerdas cermat bidang mata pelajaran IPA.

kemudian penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Ma'arif 08 Sendang Agung pada tahun 2014 dan lulus pada tahun 2016. Pada saat penulis menempuh pendidikan tingkat menengah pertama penulis mengikuti ekstrakurikuler pramuka dan paskibra. Pada saat duduk dikelas VIII penulis mengikuti kegiatan perkemahan tingkat kecamatan di lapangan umum kampung Sendang Baru, selain perkemahan yang diikuti penulis aktif serta dalam semua kegiatan pramuka sekolah dan aktif menjadi anggota paskibra di sekolah. Selama menempuh pendidikan di sekolah tingkat menengah pertama sekolah mendapatkan pengalaman menjadi ketua kelas pada saat duduk dikelas VII, menjadi bendahara umum pada saat kelas VII sampai IX.

Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 01 Sendang Agung pada tahun 2017 dan lulus pada tahun 2019. Pada saat penulis menempuh pendidikan di tingkat sekolah menengah atas penulis aktif menjadi bendahara umum kelas dari kelas XI sampai kelas XII.

Pada tahun 2019 penulis dinyatakan diterima di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, melalui jalur UM-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Penulis ikut serta menjadi anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) pada tahun 2019-2020. Kemudian pada tahun 2022 penulis mengikuti lomba essay karya tulis ilmiah yang diadakan oleh prodi Pendidikan Biologi dalam acara Biofest. Selain itu penulis beberapa kali aktif mengikuti acara webinar ataupun seminar yang diselenggarakan di dalam Universitas maupun luar Universitas

Pada tahun 2022 penulis melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) di desa Sendang Baru, kecamatan sendang Agung, kabupaten Lampung Tengah. Selanjutnya penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu pengetahuan, Kesehatan,serta petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Shalawat teriringkan salam tak lupa senantiasa penulis sanjungkan kepada junjungan kepada baginda Nabi agung Nabi Muhammad Saw yang telah membawa zaman kegelapan menuju zaman terang-benerang. Penulis bisa menyelesaikan skripsi ini tidak lain karena banyaknya bantuan yang didapatkan serta masukan-masukan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk penulis yang turut berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkanterimakasih kepada:

1. Prof. H. Wan Jamaluddin Z, M.Ag., Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
2. Prof. Dr. Hj Nirva Diana , M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Dr. Ali Murtadho M.SI selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
4. Indah Fajrianai M.Psi, Psikologi selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
5. Dr. H. Yahya AD, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk senantiasa mengarahkan dan membimbing dengan Ikhlas serta memberikan motivasi bagi penulis sehingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Laila Maharani M.Pd selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk senantiasa mengarahkan dan membimbing dengan Ikhlas serta memberikan motivasi dan dukungan semangat bagi penulis sehingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang sudah memberikan ilmu pengetahuan mengenai bimbingan dan konseling

8. Seluruh pihak staff dan karyawan pegawai Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah banyak membantu dan memberikan kemudahan guna memenuhi kelengkapan berkas serta sarana dan prasarana yang mendukung terselesainya skripsi ini.
9. Ibu Sulistiana Pella S.Pd selaku guru BK di SMP Negeri 7 Bandar Lampung yang telah banyak membantu dan mengarahkan sdari proses pra-penelitian hingga penelitian selesai.
10. Seluruh teman-teman jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Angkatan 2019. Terkhusus kelas A yang sudah saling memberikan dukungan.

Bandar Lampung, 18 Agustus2023

Penulis,

Ely Irnawati

NPM. 1911080305



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACK	iv
SURAT PERNYATAAN	v
SURAT PERSETUJUAN	vi
PENGESAHAN.....	
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Fokus dan Subfokus Masalah	16
D. Rumusan Masalah	17
E. Tujuan Penelitian.....	17
F. Manfaat Penelitian.....	18
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	18
H. Metode Penelitian.....	24
I. Sistematika Pembahasan.....	37
BAB II LANDASAN TEORI.....	39
A. Layanan Konseling Kelompok	39
1. Pengertian Konseling Kelompok	39
2. Perbedaan Konseling Kelompok Dengan Bimbingan Kelompok.....	42
3. Dinamika kelompok	45
4. Tujuan Konseling Kelompok.....	47
5. Manfaat Konseling Kelompok.....	49
6. Asas-Asas Konseling Kelompok	51
7. Tahapan Konseling Kelompok	52
8. Langkah-langkah Konseling kelompok	53

9.	Keterampilan yang harus dimiliki konselor	55
B.	Teknik <i>Self-Management</i>	65
1.	Pengertian Teknik <i>Self-Management</i>	65
2.	Tujuan Teknik <i>Self-Management</i>	66
3.	Tahapan Teknik <i>Self-Management</i>	67
4.	Manfaat Teknik <i>Self-Management</i>	68
5.	Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Self-Management</i>	69
C.	Perilaku <i>Bullying</i>	70
1.	Pengertian Perilaku <i>Bullying</i>	70
2.	Macam-Macam Bentuk Perilaku <i>Bullying</i>	71
3.	Peran Dalam Perilaku <i>Bullying</i>	75
4.	Karakteristik Korban dan Pelaku <i>Bullying</i>	77
5.	Faktor-Faktor Perilaku <i>Bullying</i>	78
6.	Dampak Perilaku <i>Bullying</i>	80
 BAB III DESKRIPSI OBEJEK PENELITIAN		85
A.	Gambaran Umum Objek.....	85
1.	Sejarah SMP Negeri 7 Bandar Lampung	85
2.	Visi dan Misi SMP Negeri 7 Bandar Lampung	85
3.	Letak Geografis SMP Negeri 7 Bandar Lampung	86
4.	Data Jumlah Siswa Antar Tahun	87
5.	Data Sarana dan Prasarana	87
B.	Penyajian Fakta dan Data Lapangan	88
 BAB IV HASIL PENELITIAN		109
A.	Analisis Data Penelitian	109
B.	Temuan Penelitian.....	138
 BAB V PENUTUP		143
A.	Simpulan	143
B.	Rekomendasi	144

DAFTAR RUJUKAN
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1: Masalah perilaku bullying pada peserta didik	13
1.2: Daftar peserta didik yang teridentifikasi memiliki perilaku bullying	29
2.1: Perbedaan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok...	44
3.1: Data jumlah keseluruhan siswa TA 2022/2023	87
3.2: Data sarana dan Prasarana SMP Negeri 7 Bandar Lampung ...	87
1 3.3: Data masalah perilaku <i>bullying</i> peserta didik	89



DAFTAR GAMBAR

Gambar

- 1.1 Dokumentasi wawancara pra penelitian dengan guru BK ibu Sulistiana Pella S.Pd.
- 1.2 Dokumentasi wawancara penelitian dengan guru BK ibu Sulistiana Pella S.Pd
- 1.3 Dokumentasi wawancara dengan peserta didik inisial AFA
- 1.4 Dokumentasi Wawancara dengan peserta didik inisial APK
- 1.5 Dokumentasi wawancara dengan peserta didik inisial FY
- 1.6 Dokumentasi wawancara dengan peserta didik inisial RP
- 1.7 Dokumentasi wawancara dengan peserta didik inisial WA
- 1.8 Dokumentasi wawancara dengan peserta didik inisial KS
- 1.9 Dokumentasi wawancara dengan peserta didik inisial SQ
- 1.10 Dokumentasi guru BK memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku *bullying* pada peserta didik
- 1.11 Dokumentasi absensi peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung
- 1.12 Dokumentasi catatan kasus bullying peserta didik



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat balasan pra-penelitian
- Lampiran 2 RPL Konseling Kelompok
- Lampiran 3 Surat izin penelitian dinas pendidikan dan kebudayaan kota Bandar Lampung
- Lampiran 4 Surat balasan penelitian
- Lampiran 5 Pedoman wawancara dengan peserta didik
- Lampiran 6 Pedoman wawancara dengan guru BK
- Lampiran 7 Pedoman observasi
- Lampiran 8 Pedoman dokumentasi
- Lampiran 9 Coding wawancara
- Lampiran 10 Triangulasi
- Lampiran 11 Uji koefisien observasi
- Lampiran 12 Hasil turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul merupakan hal yang sangat penting, karena judul ini akan memberikan gambaran tentang seluruh isi. Adapun judul proposal skripsi yang penulis bahas ini adalah, **“Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung”**. Untuk menghilangkan salah pengertian dan memahami maksud judul proposal skripsi ini, terlebih dahulu akan penulis uraikan beberapa istila pokok yang terkandung dalam judul tersebut. Hal ini selain dimaksudkan untuk lebih mempermudah pemahaman, juga untuk mengarahkan pada pengertian yang jelas sesuai dengan yang dikehendaki penulis. Berikut ini dapat dijelaskan beberapa istilah yang terkandung dalam judul.

1. Implementasi

Menurut Nurdin Usman Implementasi adalah bermuara pada aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu sistem. Implementasi bukan hanya sekedar aktivitas, melainkan suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan.¹ Berdasarkan pendapat Mulyadi implementasi merupakan proses tindakan berdasarkan kebijakan yang telah ditetapkan.²

2. Layanan Konseling Kelompok

Menurut Pauline Harrison Konseling Kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Layanan konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok dengan menyampaikan informasi ataupun aktivitas kelompok, yang diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri, penyesuaian diri,

¹ dan Sunan Baedowi Rifa Nugraha, Iin Purnamasari, “Jurnal Translitera,” *Jurnal Sekolah (JS)* 2 (1) (2016): 31–48.

² Mulyadi, “Implementasi Kebijakan.” in *Jakarta: Balai Pustaka*, 2015, 45.

pengembangan diri dan pemahaman lingkungan, serta mengubah sikap dan perilaku selaras dengan lingkungannya. Konseling kelompok merupakan suatu proses (melibatkan serangkaian aktivitas) yang terarah kepada membantu para konseli guna mempercepat penyelesaian persoalan yang dihadapi mereka, serta dengan memanfaatkan suasana kelompok, karena pada intinya konseling merupakan sebuah upaya memberikan pelayanan kepada setiap orang yang menghadapi persoalan baik itu secara individu atau kelompok. Konseling kelompok berusaha untuk membantu individu pada nuansa kelompoknya dalam mengatasi semua permasalahan yang dihadapinya.³

3. Teknik *Self-Management*

Gantina menjelaskan *Self-Management* adalah prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri. *Self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self-management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *sel-management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli.⁴ *Self-management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain.

4. Perilaku *Bullying*

Kata *bullying* berasal dari Bahasa Inggris, yaitu dari kata bull yang berarti banteng yang senang merunduk kesana kemari. Dalam Bahasa Indonesia, secara etimologi kata bully berarti penggertak, orang yang mengganggu orang lemah.

³ Gagan Abdul Muiz and Sugandi Miharja, "Peran Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Pelajar," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 5, no. 2 (2017): 203–220.

⁴ Halimatus Sa'diyah, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas, "PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI AGRESIFTASI REMAJA," *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 67.

Sedangkan secara terminology menurut Definisi *bullying* menurut Ken Rigby dalam Astuti adalah “sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang”.⁵

Berdasarkan beberapa pengertian diatas yang telah di paparkan, maksud dari judul skripsi ini adalah untuk meneliti mengenai Implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

5. Peserta Didik

Peserta didik atau siswa menurut Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang system pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu.⁶

Dengan demikian peserta didik adalah orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh ilmu sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan.

B. Latar Belakang Masalah

Anak adalah tunas, potensi dan generasi penerus cita-cita bangsa. Anak memiliki peran strategis dalam menjamin eksistensi bangsa dan negara di masa mendatang, agar mereka mampu memikul tanggung jawab itu mereka perlu mendapat kesempatan yang seluas-luasnya untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, baik secara fisik, mental maupun spiritual. Anak merupakan titipan dan amanat dari maha pencipta, oleh karena itu setiap manusia yang berpasang-pasangan dan telah diberikan

⁵ Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, and Meilany Budiarti Santoso, “Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying,” *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 4, no. 2 (2017): 324–330.

⁶ Republik Indonesia, Undang-Undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen & Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang Sdikanas, (Bandung:Permana,2006),h.65

keturunan tentu saja sangat mensukuri dan teramat sangat menjaga titipan tersebut oleh karen itu tidak ingin seorang dan sesuatu pun yang akan melukai anaknya. Indonesia sebagai negara hukum tentu saja terhadap pelanggaran dan kejahatan yang dilakukan baik sengaja maupun tidak disengaja yang dilakukan oleh seseorang maupun sekelompok orang tanpa memandang bulu haruslah menjalani suatu proses yang yang semestinya.⁷

Hak anak adalah bagian dari hak asasi manusia yang wajib dijamin, dilindungi dan dipenuhi oleh orang tua, keluarga, masyarakat, pemerintah dan negara. Hak untuk mendapatkan Pendidikan adalah HAM yang luar biasa pentingnya.

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi manusia dalam segala aspek kehidupannya. Pendidikan memberi pengaruh yang besar bagi manusia agar mampu bertahan hidup dengan membangun interaksi yang baik dengan sesamanya, sehingga kebutuhan hidupnya terpenuhi dengan mudah. Idealnya, pendidikan sudah di berikan sejak dini supaya nilai yang ada dalam pendidikan tersebut semakin mudah diterapkan di usia dewasa.⁸

Pendidikan dapat dijadikan sebagai media untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan potensi agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa, berakhlak mulia, sehat dan berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis. Seseorang dapat dikategorikan sebagai anak apabila orang tersebut belum berusia 18 tahun dan termasuk anak yang masih di dalam kandungan (Pasal 1/UU No.35 tahun 2014). Anak adalah cikal bakal menjadi orang dewasa yang suatu kelak, dalam bahasa kerennya, Kelangsungan hidup anak adalah hak asasi yang harus dipenuhi. Karena keterbatasan kemampuan anak,

⁷ Femmy Silaswaty Faried, "Optimalisasi Perlindungan Anak Melalui Penetapan Hukuman Kebiri," *Serambi Hukum* 11, no. 01 (2017): 41–55.

⁸ Siti Shafa Marwah, Makhmud Syafe'i, and Elan Sumarna, "Relevansi Konsep Pendidikan Menurut Ki Hadjar Dewantara Dengan Pendidikan Islam," *TARBAWY: Indonesian Journal of Islamic Education* 5, no. 1 (2018): 14.

maka anak butuh perawatan, pengasuhan dan pendidikan. Perawatan, pengasuhan, dan pendidikan anak harus dilaksanakan mulai dari orang tua, keluarga, masyarakat dan negara.⁹

K.H Dewantara berpendapat bahwa, Pendidikan adalah segala usaha bagi orang tua terhadap anak-anak dengan maksud menyokong kemajuan hidupnya. Sekolah sebagai lembaga formal yang disertai tugas untuk mendidik. Peranan sekolah sangat besar sebagai sarana tukar pikiran antara peserta didik dan guru. Sekolah merupakan salah satu institusi yang menjadi ujung tombak keberhasilan atau kegagalan pencapaian tujuan pendidikan nasional. Hal ini diperkuat oleh pengertian pendidikan yang tertuang dalam UU SISDIKNAS No. 20 tahun 2003 bahwa pendidikan adalah usaha sadar terencana untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai dan norma yang ada di masyarakat. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik sehingga menjadi manusia yang beriman dan bertakwa, berakhlak mulia, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang bertanggung jawab.¹⁰

Berbicara mengenai pendidikan itu tidak terlepas dari peran guru di dalamnya terutama guru Bimbingan Konseling. Guru Bimbingan Konseling merupakan seorang tenaga profesional yang memperoleh pendidikan khusus di perguruan tinggi dan mencurahkan seluruh waktunya pada layanan bimbingan. Guru Bimbingan Konseling memberikan layanan-layanan bimbingan kepada para siswa dan menjadi konsultan bagi para staf sekolah.¹¹

Wiyani mengemukakan bahwasanya salah satu fenomena yang menyita perhatian dunia pendidikan pada saat ini adalah kekerasan di sekolah, baik yang dilakukan oleh guru terhadap

⁹ Kanthi Pamungkas Sari and Maghfiroh, “*Perspektif Pendidikan Islam Ibn Khaldun*,” *Jurnal Cakrawala* X, no. 2 (2015): 220–232.

¹⁰ Marwah, Syafe’i, and Sumarna, “*Relevansi Konsep Pendidikan Menurut Ki Hadjar Dewantara Dengan Pendidikan Islam*.”

¹¹ Rovisa Rovisa and Ika Ernawati, “*Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Bullying Siswa Kelas Viii Di Smp N 1 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2020/2021*,” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 1 (2021): 158–164.

peserta didik, maupun oleh peserta didik lainnya. Seperti yang kita lihat bersama, maraknya *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 menimbulkan pertanyaan, bahkan gugatan dari berbagai pihak yang semakin kritis mempertanyakan esensi pendidikan di sekolah dewasa ini.

Beragam upaya dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku *bullying*, diantaranya dengan mengoptimalkan layanan bimbingan konseling. Menurut Prayitno tugas guru Bimbingan Konseling atau konselor dalam pelayanan konseling antara lain membantu mengatasi masalah melalui berbagai jenis layanan.¹² Guru Bimbingan Konseling memberikan layanan-layanan bimbingan kepada para siswa dan menjadi konsultan bagi para staf sekolah. Guru Bimbingan Konseling memiliki peranan penting dalam mencegah dan menanggulangi *bullying* di sekolah, dikarenakan guru Bimbingan Konseling seringkali menjadi tempat siswa-siswi melaporkan masalah yang mereka alami di sekolah, termasuk diantaranya masalah *bullying* yang menimpa mereka.¹³ Guru Bimbingan Konseling dituntut agar dapat memberikan perhatian dan penanganan yang mendalam bagi siswa-siswi yang terlibat dalam kasus *bullying*. Berdasarkan fungsi dan layanan Bimbingan Konseling, guru Bimbingan Konseling juga dapat memberikan kontribusi nyata dalam mengatasi kasus *bullying* untuk itu diperlukan pelayanan yang efisien dan komperensif kepada seluruh siswa dengan menggunakan berbagai keterampilan dan media yang dapat

¹² Ramdani Ramdani, "Peran Guru Bk/Konselor Dalam Mengentaskan Perilaku *Bullying Participant of the Teachers Bk / Counselors To Alleviate Bullying Behavior*," *Cahaya Pendidikan* 2, no. 1 (2016): 84–91.

¹³ Rovisa and Ernawati, "Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi *Bullying Siswa Kelas Viii Di Smp N 1 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2020/2021*."

membantu kinerja guru Bimbingan Konseling dalam menangani *bullying*.

Sebagai upaya mengatasi hal tersebut, guru Bimbingan dan Konseling atau konselor dapat memberikan layanan-layanan yang tepat guna membantu siswa terhindar dan terlepas dari perilaku *bullying* baik itu sebagai pelaku maupun sebagai korban dan bagi subjek penelitian atau siswa untuk dapat menghindari melakukan perilaku *bullying*.¹⁴ Dewa Ketut Sukardi memberikan batasan pengertian konseling, yakni bantuan yang diberikan kepada klien (*counselee*) dalam memecahkan masalah-masalah secara *face to face*, dengan cara yang sesuai dengan keadaan (*counselee*) yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidup. Sedangkankan menurut Willis S.Sofyan menyatakan bahwa, konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan masalahnya.¹⁵

Lebih lanjut Layanan konseling kelompok perlu untuk dilakukan karena memungkinkan siswa (masing-masing anggota kelompok) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi melalui dinamika kelompok, dengan tujuan agar siswa dapat memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan permasalahan pribadi tentang perilaku *bullying* melalui dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok dengan menyampaikan informasi ataupun aktivitas kelompok, yang diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri, penyesuaian diri, pengembangan diri dan pemahaman lingkungan, serta mengubah sikap dan perilaku selaras dengan lingkungannya.

Adapun penanganan yang dilakukan oleh guru

¹⁴ Ramdani, "Peran Guru Bk/Konselor Dalam Mengentaskan Perilaku *Bullying Participant of the Teachers Bk / Counselors To Alleviate Bullying Behavior.*"

¹⁵ Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Keluarga & Remaja*. (UIN Sunan Ampel Press Anggota IKAPI. 2017) hal: 9

Bimbingan dan Konseling untuk membantu peserta didik yang melakukan tindakan *bullying* yaitu dengan melakukan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. *Self-management* menurut Astryani menyatakan bahwa *self-management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan dan perilaku, selain itu *self management* juga bermanfaat untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi dalam harapan dalam belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.¹⁶

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada saat penelitian di SMP Negeri 7 Bndar Lampung dengan guru Bimbingan dan Konseling, yang bernama ibu Sulistiana Pella S.Pd yakni:

“...Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik self-management dalam mengurangi perilaku bullying sudah saya lakukan sedemikian rupa. Pemberian layanan konseling kelompok ini begitu penting dilakukan, mengingat bahwa perilaku bullying itu dapat memberikan dampak ataupun efek yang negative baik untuk pelaku bullying itu sendiri maupun bagi si korban bullying. Dilihat dari bentuk bullying yang dilakukan oleh AFK, APK, FY, RP dan WA tentu memang sangat berdampak negative, karena mereka hampir setiap hari melakukan bullying, hal ini berdasarkan laporan-laporan dari korban bullying yang tidak lain adalah teman satu kelasnya bahwa mereka kerap melakukan bullying, baik secara verbal, fisik maupun intimidasi terhadap teman sekelasnya. Laporan paling sering didapatkan itu ada yang suka mengolok-olok nama, mengejek fisik, menjewer teman dikelas, memukul oakai dasi, menjotos bahkan ada yang meledek teman karna perbedaan agama. Hal ini lah yang menjadi penting untuk diberikan layanan konseling bagi peserta didik yang kerap melakukan tindakan bullying. Dalam proses pemberian layanan konseling kelompok peserta didik menuliskan target perilaku yang lebih

¹⁶ Maria Ulfa and Ni Komang Suarningsih, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori,” *Psikologi Konseling* 12, no. 1 (2018): 120–132.

baik untuk berubah yang mestinya harus benar-benar mereka lakukan, untuk mengubah perilaku yang tidak baik ke perilaku yang lebih baik kedepannya. Dengan adanya target perilaku yang dituliskan dan diharapkan benar-benar dilakukan oleh peserta didik ini, saya kerap memantau perkembangannya dengan bantuan wali kelas dan teman-teman dikelasnya terkait perubahan perilaku mereka. Setelah diberikan layanan konseling kelompok mereka ada perubahan walaupun tidak 100% benar-benar tidak lagi melakukan bullying, namun perubahannya itu sudah jarang lagi melakukan bullying kepada teman-temannya dikelas, walaupun masih dilakukn tapi sudah jarang, hal ini berdasarkan hasil pemantauan saya dan dengan sudah tidak lagi ada laporan terhadap mereka... ””

Berdasarkan hasil wawancara diatas mengenai pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sangat penting diberikan kepada peserta didik untuk mengurangi perilaku *bullying* yang dilakukan oleh peserta didik dikelas. Hal ini tidak lain berdasarkan dampak yang jelas negatif yang didapat baik oleh korban *bullying* maupun pelaku *bullying* itu sendiri. Maka dari itu guru BK bertindak dengan memberikan layanan konseling kelompok guna mengurangi perilaku *bullying* agar peserta didik memiliki perilaku yang lebih baik kedepannya.

Konsep dasar konseling pendidikan islam yaitu memberikan bantuan dan pertolongan, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S Al-Hujarat Ayat 10:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

*Artinya: Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati.*¹⁷

Berdasarkan ayat tersebut hendaklah kamu tolong-menolong kepada sesama umat manusia. Dan jangan menjerumuskan seseorang itu pada perbuatan yang merugikan. Karena segala sesuatu yang dikerjakan dalam kebaikan akan mendapatkan keberkahan dari Allah SWT. Menurut Olweus *bullying* itu sendiri terjadi ketika seorang berusaha untuk

¹⁷ Departemen Agama RI *Al-Qur'an dan terjemahan*

menyakiti secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang/sekelompok orang yang lebih “lemah”, oleh seseorang/sekelompok orang yang lebih “kuat”. Sebagai perilaku agresif, bullying tidak bisa dibiarkan dan diabaikan begitu saja. Perlu ada upaya dari berbagai pihak untuk mengatasi bullying yang terjadi di sekolah, salah satunya yaitu guru BK/konselor. Layanan bimbingan konseling yang dilakukan di sekolah membuat guru BK/konselor mengetahui banyak permasalahan yang dihadapi siswa di sekolah, termasuk permasalahan *bullying*.¹⁸

Secara harfiah, kata *bully* berarti menggertak dan mengganggu orang yang lebih lemah. Istilah *bullying* kemudian digunakan untuk menunjuk perilaku agresif seseorang atau sekelompok orang yang dilakukan secara berulang-ulang terhadap orang atau sekelompok orang lain yang lebih lemah untuk menyakiti korban secara fisik maupun mental. *Bullying* bisa berupa kekerasan dalam bentuk fisik (misal: menampar, memukul, menganiaya, menciderai), verbal (misal: mengejek, mengolok-olok, memaki) dan mental/psikis (misal: memalak, mengancam, mengintimidasi, mengucilkan) atau gabungan diantara ketiganya. *Bullying* dapat terjadi dimungkinkan mana saja, dimana terjadi interaksi sosial antar manusia, salah satunya di sekolah. *Bullying* di sekolah dapat menyebabkan efek yang sangat serius baik dalam jangka pendek maupun jangka Panjang bagi para korbannya. Dalam jangka pendek *bullying* dapat menimbulkan perasaan tidak aman, takut pergi ke sekolah, merasa terisolasi, perasaan harga diri yang rendah. Sedangkan dalam jangka yang panjang, korban *bullying* dapat menderita masalah gangguan emosional dan perilaku.¹⁹

Berbagai sekolah sering dijumpai adanya indikasi tindakan *bullying* seperti, senior mengintimidasi junior, mengejek teman, memberikan julukan nama yang buruk kepada teman, mengolok-olok teman, mengucilkan teman, menebar gosip, memukul atau menampar kepala teman. Lebih lanjut,

¹⁸ Ramdani, “Peran Guru Bk/Konselor Dalam Mengentaskan Perilaku *Bullying Participant of the Teachers Bk / Counselors To Alleviate Bullying Behavior.*”

¹⁹ Ahmad Baliyo Eko Prasetyo, “*Bullying Di Sekolah Dan Dampaknya Bagi Masa Depan Anak,*” *el-Tarbawi* 4, no. 1 (2014): 19–26.

perilaku *bullying* sering juga terjadi di dalam proses pembelajaran yang membuat korban yang dibully itu terkadang menjadi rendah diri. Seperti anak-anak menpertawakan, mencemooh, meneriaki dengan panggilan yang bukan panggilan temannya. Akibatnya temannya itu merasa malu dan tak mau tampil lagi. Bahkan ada siswa yang menangis dan tak mau sekolah karena perilaku *bullying*.²⁰

Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Q.S Al-Hujarat ayat : 11 yang berbunyi:

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 الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya; *Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.*²¹

Dari ayat diatas dijelaskan, sesungguhnya menerangkan tentang peraturan dan adab dan sopan yang mesti diikuti oleh orang-orang yang beriman. Serta larangan untuk suatu kaum menghina kaum lain karena bisa jadi kaum yang dihina lebih baik di sisi Allah SWT. Karena penghinaan merupakan salah satu sebab yang menimbulkan pertikaian, karena Allah SWT melarang orang-orang beriman menghina orang lain.

Untuk membedakan antara *bullying* dan perilaku agresi Berkowitz mengartikan agresi sebagai perilaku menyakiti yang bertujuan terhadap orang lain. Agresi merupakan situasi saat

²⁰ Ramdani, "Peran Guru BK/Konselor Dalam Mengentaskan Perilaku *Bullying Participant of the Teachers Bk / Counselors To Alleviate Bullying Behavior.*"

²¹ Departemen Agama RI *Al-Qur'an dan terjemahan*

seseorang memperoleh sesuatu dengan menggunakan kekuatan namun dominansinya terhadap target atau korban merupakan hal yang insidental dan tidak disengaja, sementara *bullying* merupakan situasi akhir yang diinginkan dan dicapai melalui penggunaan kekuatan secara bertujuan untuk menyakiti orang lain dan untuk menunjukkan dominansi seseorang terhadap orang lain. Hasil akhir dari *bullying* lebih dapat diprediksi dibanding hasil akhir dari agresi. Berdasarkan pengertian di atas, dapat diperoleh kesimpulan bahwa *bullying* merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara terencana, berulang-ulang, dalam periode waktu tertentu, baik secara individu maupun secara kelompok dengan tujuan untuk menciptakan tekanan psikologis bagi orang lain, untuk mendapatkan pengakuan dan kepuasan bagi pelakunya.

Bullying memiliki dampak serius pada anak-anak korban *bullying*. Dibanding teman yang lainnya, mereka menjadi depresi, kesepian, dan cemas, memiliki harga diri yang rendah, merasa tidak sehat, selalu sakit kepala dan migrain, serta mungkin berpikir tentang bunuh diri. Adapun bentuk-bentuk *bullying* menurut Barbara membagi jenis-jenis *bullying* ke dalam beberapa jenis, yaitu pertama *bullying* secara verbal perilaku ini dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, gossip, dan sebagainya. Kedua *bullying* secara fisik perilaku yang termasuk dalam jenis ini ialah memukul, menendang, menampar. Ketiga *bullying* secara rasional adalah pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap yang tersembunyi seperti pandangan yang agresif.

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 7 Bandar Lampung, peneliti menemukan kasus *bullying* yang kerap terjadi dikelas. Peneliti melakukan wawancara dengan Ibu Sulistiana Pella S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling terkait perilaku-perilaku peserta didik untuk dijadikan data yang akan digunakan untuk melakukan penelitian.

Selanjutnya hal tersebut dapat dilihat dari tabel

berdasarkan observasi yang dilakukan pada saat pra penelitian bahwasanya terdapat beberapa perilaku *bullying* sebagai berikut:

Tabel 1.1
Data Masalah Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung

No.	Inisial Peserta Didik	Bentuk <i>Bullying</i>			Deskripsi
		Bullying Verbal	Bullying Fisik	Bullying Relasional	
		Mengolok-olok, mengejek dan berkata yang tidak baik	Menjewe r, memukul	Intimidasi dan diskriminasi	
1.	AFA	✓	✓		Peserta didik dengan inisial AFA kerap melakukan perilaku <i>bullying</i> verbal dan fisik, seperti meledek teman dikelasnya, mendorong dan memukul teman dikelasnya.
2.	APK	✓	✓		Peserta didik inisial APK kerap melakukan <i>bullying</i> verbal dan <i>bullying</i> fisik, seperti

					mengeek nama orang tua, memukul teman dikelas dengan tangan menggunakan dasi.
3.	FY	✓	✓	✓	Peserta didik inisial FY kerap melakukan <i>bullying</i> fisik dan relasional, seperti mengolok-olok nama teman dan mengejek teman yang berbeda agama.
4.	RP				Peserta didik inisial RP kerap melakukan <i>bullying</i> fisik dan relasional, seperti memukul teman menggunakan dasi dan meledek teman yang beda keyakinan.
5.	WA	✓		✓	Peserta didik inisial WA

					kerap melakukan <i>bullying</i> verbal dan relasional, seperti mengejek teman dikelasnya dan mengejek teman yang berbeda keyakinan.
--	--	--	--	--	---

Sumber: hasil penelitian di SMP Negeri 7 Bandar Lampung

Perilaku *bullying* peserta didik yang terjadi di SMP Negeri 7 Bandar Lampung merupakan fenomena yang perlu menjadi perhatian oleh pihak sekolah. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling yang bernama Ibu Sulistiana Pela S.Pd, peneliti melakukan wawancara di ruangan Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Selanjutnya peneliti juga berdiskusi dengan ibu Marlina M.Pd selaku kepala sekolah di SMP Negeri 7 Bandar Lampung mengenai perilaku *bullying* yang dilakukan oleh peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung, merokok dan *bullying*. Perilaku menyimpang tersebut sering dilakukan oleh peserta didik laki-laki dan rata-rata peserta didik yang melakukan perilaku *bullying* peserta didik laki-laki yang sering melakukan *bullying*.

Oleh karena itu, untuk mengurangi atau mereduksi perilaku *bullying* tersebut, maka guru Bimbingan dan Konseling selalu memberikan Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku *bullying*, dari wawancara yang telah saya lakukan guru bimbingan dan konseling memberikan penguatan, peringatan serta hukuman bagi peserta didik yang melakukan Tindakan *bullying* disekolah.

Perilaku *bullying* dilakukan oleh peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung karena, ada beberapa faktor mengapa peserta didik melakukan perilaku *bullying* karna menganggap

hanya iseng, menganggap itu adalah lelucon dan sebatas bahan bercanda, serta pergaulan teman sebaya. Perilaku *bullying* yang dilakukan biasanya mengejek fisik teman, mencemooh teman karena berbeda keyakinan, serta mendorong teman.

Guru Bimbingan dan Konseling membantu peserta didik dalam mengembangkan dan memperkuat perilaku adaptif atau perilaku yang baik dan mengurangi perilaku maladaptive atau perilaku yang kurang baik. Secara umum dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan teknik *self-management* konseli diberi penguatan dengan tetap memperhatikan penguatan yang diberikan dengan penerapan “Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung”

Berangkat dari permasalahan diatas, maka peneliti ingin mengetahui lebih mendalam mengenai perilaku *bullying* yang dilakukan oleh peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Berdasarkan latar belakang diatas yang sangat menarik untuk diteliti, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai “Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung”

C. Fokus dan Subfokus Masalah

Fokus pada penelitian ini adalah Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

Adapun subfokus pada penelitian ini yaitu terfokus pada:

1. Gambaran perilaku *bullying* di SMP Negeri 7 Bandar Lampung
2. Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

3. Hasil Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah gambaran perilaku *bullying* yang dilakukan oleh peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung?
2. Bagaimanakah Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Prilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung?
3. Bagaimanakah hasil Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Kelas Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran perilaku *bullying* yang dilakukan oleh peserta didik Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung
2. Untuk mengetahui Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Prilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui hasil Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Prilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang peneliti laksanakan ini diharapkan dapat mempunyai kegunaan, baik secara teoritis maupun secara praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan, informasi dan ilmu pengetahuan terkait bidang bimbingan dan konseling, khususnya konseling kelompok mengenai “ Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung” pada peserta didik.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta masukan untuk guru-guru kelas, wali kelas dan khususnya guru BK dalam hal-hal yang berkaitan dengan perilaku *bullying* di SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Begitu juga untuk peserta didik sendiri bahwa perilaku *bullying* adalah tindakan yang sangat merugikan untuk dirinya sendiri dan orang lain. Khususnya untuk orang agar lebih dapat memperhatikan anak-anaknya, bagaimana anaknya bergaul dan dengan siapa agar terhindar dari perilaku-perilaku menyimpang seperti perilaku *bullying*.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sebelum peneliti melakukan penelitian yang akan dilakukan di SMP Negeri 7 Bandar Lampung, penulis mengacu pada penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Beberapa hasil penelitian akan menjadi bahan telaah bagi peneliti sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Syamsul Hadi, Hilyatun Zuhriana “Penanganan Perilaku *Bullying* Teman Sebaya Menggunakan Analisis Transaksional dan Konseling Islam di MTS Putra Al-Islahuddiny” tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui fenomena perilaku *bullying* siswa didunia pendidikan. Khususnya di MTS Putra Al-Islahuddiny.

Berdasarkan hasil dari pengolahan data yang sudah peneliti lakukan dari hasil observasi awal peneliti lakukan di MTS Al-Islahuddiny, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK dan salah satu santri disana. Guru BK mengatakan bahwa perilaku *bullying* yang dilakukan di pondok lebih ekstrim dari sekolah-sekolah umum lainnya. Hal ini dikarenakan santri yang pernah menjadi korban *bullying* melakukan hal yang sama terhadap santri yang lebih kecil. Tindakan *bullying* yang sering terjadi di Mts Putra Al-Ishlahuddiny antara lain aksi pemalakan, menyuruh-nyuruh seolah dia menjadi penguasa disana, mengejek nama orang tua, memanggil dengan sebutan yang tidak disukai, menendang, dan mempermalukan temannya di depan teman-temannya yang lain. Terlebih lagi di asrama putra Al-Ishlahuddiny yang menggabungkan santri junior dan santri senior dalam satu gurfah (kamar).

Wawancara seorang santri berinisial ZH mengatakan bahwa tindakan *bullying* sering terjadi di kalangan santri yakni antara santri baru dan santri lama. Santri tersebut juga mengungkapkan bahwa perilaku *bullying* yang sering terjadi yaitu seperti meminta uang secara paksa dan jika tidak ada maka santri itu biasanya memukul, mengejek, menyuruh-nyuruh, mengambil hak orang lain tanpa rasa malu dan dengan terpaksa diberikan. Berdasarkan hasil wawancara awal, sekitar 50 dari 500 siswa di MTS Putra yang melakukan tindakan *bullying* kepada temannya.

MTS Putra Al-Ishlahuddiny memberikan layanan konseling dengan pendekatan konseling analisis transaksional dan konseling Islam untuk mengurangi terjadinya perilaku *bullying*. Salah satu tehnik yang sering diterapkan dalam konseling kelompok di MTS Putra Al-Ishlahuddiny yakni tehnik bermain peran. Dalam permainan peran, siswa atau anggota dalam konseling kelompok tersebut akan memainkan peran sebagai perwakilan ego yang menjadi sumber masalah, siswa pelaku *bullying* bisa saja memainkan peran sebagai siswa korban *bullying*.

Dengan demikian, siswa yang menjadi pelaku bullying akan memiliki kesadaran dan mulai bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya. Dengan konseling Islam akan membawa siswa pada nilai-nilai keislaman dan dapat meningkatkan ketakwaan pada Allah swt sehingga siswa dapat menyadari posisinya sebagai hamba Allah dan khalifah Allah yang bertanggung jawab.²²

Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan perbedaan penelitian ini, yaitu Syamsul Hadi membahas “Penanganan Perilaku *Bullying* Teman Sebaya Menggunakan Analisis Transaksional dan Konseling Islam di MTS Putra Al-Islahuddiny” sedangkan, peneliti membahas “Implementasi Konseling Kelompok Dalam Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Kelas VII.3 Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung”.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Sukarti, Kusnanto Kurniawan, Mulawarman dengan judul “Mengurangi *Bullying* Verbal Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan eektivitas konseling kelompok dengan tehnik kontrak perilaku untuk mengurangi perilaku bullying verbal pada siswa.

Hasil dari penelitian ini adalah tingkat *bullying* verbal setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan tehnik kontrak perilaku menunjukkan perubahan dengan nilai rata-rata kategori rendah. Dari berbagai indicator *bullying* verbal, indicator yang menunjukkan nilai rata-rata kategori rendah adalah memaki. Dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan dengan kelima siswa, siswa mulai dapat mengontrol emosi dengan baik, mulai memanggil nama teman dengan nama asli, berusaha tidak menggossip lagi, berkata lembut, mengurangi berkata kasar,

²² S Hadi and H Zohriana, “Penanganan Perilaku *Bullying* Teman Sebaya Menggunakan Analisis Transaksional Dan Konseling Islam Di Mts Putra Al-Islahuddiny,” *Al-Tazkiyah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 9(1) (2020): 56–66.

tidak mengancam teman. Kesimpulan dari penelitian ini adalah, berdasarkan hasil riset menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan tehknik kontrak perilaku evektif untuk mengurangi *bullying* verbal pada siswa. Hal ini terbukti dengan adanya penurunan nilai dari hasil pre test dan post test yang telah digunakan selama treatmeant berlangsung dan juga dengan data pendukung yaitu wawancara dan juga observasi. Data pendukung juga menunjukkan bahwa, adanya penurunan perilaku *bullying* verbal pada siswa.²³

- Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama menggunakan konseling kelompok dan membahas perilaku *bullying*. Perbedaan dengan penelitian ini adalah metode yang digunakan, penelitian yang berjudul “Mengurangi *Bullying* Verbal Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku” menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan peneliti dengan judul “Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung” menggunakan metode kualitatif.
3. Penelitian oleh Eko Keswanto, Heri Saptadi Iswanti dan MA Primaningrum Dian dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Jepara” Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh konseling kelompok menggunakan Teknik *Self Management* terhadap perilaku *bullying*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk True Eksperimen Design dengan desain Pretest-Posttest Control Design. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII A sampai dengan VIII I. Sampel yang terpilih untuk dilakukan penelitan berjumlah 16 kemudian dibagi menjadi 2

²³ Sri Sukarti, Kusnarto Kurniawan, and Mulawarman, “Mengurangi *Bullying* Verbal Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku,” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 7, no. 1 (2018): 53.

kelompok control dan kelompok eksperimen mendapatkan populasi dengan Teknik sampling purposive, dengan menggunakan teknik Self Management. Berdasarkan hasil analisis angket skala psikologis siswa menunjukkan bahwa kelompok eksperimen nilai maksimal sebelum treatment sebesar 83 dan setelah treatment sebesar 94. Hasil uji t dapat disimpulkan bahwa nilai mean pada posttest eksperimen sebesar 75.75 dan posttest kontrol sebesar 68.63. Maka dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku bullying pada siswa kelas VIII SMPN 1 Jepara. Saran yang dapat disampaikan untuk guru adalah konseling kelompok dengan Teknik *self management* mampu untuk mengurangi perilaku *bullying*”²⁴

Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku *bullying*, sedangkan perbedaan pada penelitian ini adalah penggunaan metode yang digunakan, yakni peneliti menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif

4. Penelitian oleh Jihan Zul Fahmi, M. Ramli, Nurhidayah “Teknik Self Management Sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Sisw SMA”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik self management untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMA. Hasil dari penelitian ini adalah *self-management* berhasil menurunkan gaya hidup hedonis dikarenakan tujuan dari teknik ini yaitu mengajarkan siswa untuk memajemen dirinya sendiri. Sehingga mereka dapat memikirkan kembali ketika akan melakukan perilaku yang memicu gaya hidup hedonis. Dengan teknik *self-management*, konselor mengajarkan siswa mengidentifikasi setiap pemikiran dan perilaku untuk diterapkan secara perlahan, bertahap dan terus menerus agar

²⁴ Eko Keswanto, Heri Saptadi Ismanto, and M A Primaningrum Dian, “Jurnal Pendidikan Dan Konseling” 5 (2023): 1225–1230.

siswa dapat terbiasa mengontrol diri. Teknik *self-management* efektif untuk mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMA. Teknik ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan konseling kelompok khususnya mengatasi permasalahan gaya hidup hedonis siswa. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik self management, sedangkan perbedaan pada penelitian ini adalah penggunaan metode yang digunakan, yakni peneliti menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif.²⁵

5. Penelitian oleh Esty Ariyani Safitri, Niki Anita “Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui layanan konseling kelompok dengan teknik self management dalam menurunkan prasangka social peserta didik. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik Pre-Eksperiment dangn bentuk One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X mipa-7 di SMAN 2 Palangka Raya yang berjumlah 40 orang, dengan sampel 9 orang peserta didik yang teridentifikasi memiliki tingkat prasangka social yang tinggi. Data di analisis dengan uji T Test Menggunakan aplikasi Software SPSS versi 20.00. teknik pengumpulan data menggunakan, observasi dan skala prasangka sosial. Berdasarkan hasil Pre-test sebelum pemberian treatment subjek mendapatkan nilai skor rata-rata 86-114 masuk dalam kategori tinggi , dan setelah pemberian treatmen berdasarkan hasil Post-test rata-rata subjek mendapatkan nilai skor 57-85 dan masuk dalam kategori sedang. Pada observasi awal sebelum pemberian treatment mendapatkan nilai skor 9-13 masuk dalam kategori rendah dan setelah pemberian treatment pada observasi akhir rata-rata subjek mendapatkan nilai skor 4-8 masuk dalam

²⁵ Jihan Zul Fahmi, M. Ramli, and Nur Hidayah, “Teknik Self-Management Sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA,” *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* 4, no. 10 (2019): 1408.

kategori rendah. Hasil penelitian menunjukkan kesembilan peserta didik yang diberikan treatment mengalami penurunan perilaku prasangka sosial sesudah pemberian treatment yang diketahui dari hasil perbandingan Pretest-Posttest.

Persamaan pada penelitian adalah sama-sama menggunakan teknik self management dan konseling kelompok, sedangkan perbedaan pada penelitian ini adalah metode yang digunakan. Dalam penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif.²⁶

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Prosedur Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Penelitian adalah penyelidikan dari suatu bidang ilmu pengetahuan yang dijalankan untuk memperoleh fakta-fakta atau prinsip dengan sabar, hati-hati, dan sistematis. Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa Penelitian dapat diartikan sebagai usaha untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan. Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian adalah suatu kegiatan objektif dalam usaha menemukan dan mengembangkan, serta menguji ilmu pengetahuan berdasarkan atas prinsip, teori-teori yang disusun secara sistematis melalui proses yang intensif dalam pengembangan generalisasi.²⁷

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif. Bagi John W. Creswell mendefinisikan pendekatan kualitatif sebagai sebuah proses penyelidikan untuk memahami masalah sosial

²⁶ Esty Aryani Safithry and Niky Anita, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik," *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 33–41.

²⁷ MA Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan, Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, 2019.

atau masalah manusia berdasarkan pada penciptaan gambar holistik yang dibentuk dengan kata-kata, melaporkan pandangan informan secara terperinci, dan disusun dalam sebuah latar ilmiah. Bagi Bogdan dan Taylor mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.²⁸ Istilah penelitian kualitatif menurut Kirk & Miller pada mulanya bersumber pada pengamatan kualitatif yang dipertentangkan dengan pengamatan kuantitatif. Lalu mereka mendefinisikan bahwa metodologi kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung pada pengamatan manusia dalam kesannya sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan dalam peristilahannya.

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan prosedur analisis yang tidak menggunakan prosedur analisis statistik atau kuantifikasi lainnya. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya: perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Menurut Mantra dalam buku Moleong mengemukakan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Metode kualitatif berusaha mengungkap berbagai keunikan yang terdapat dalam individu, kelompok, masyarakat, dan/atau organisasi dalam kehidupan sehari-hari secara menyeluruh, rinci, dalam, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Metode penelitian kualitatif juga merupakan metode penelitian. Dengan demikian menurut Moleong, sumber data penelitian kualitatif adalah tampilan yang berupa kata-kata lisan atau tertulis yang

²⁸ Aplikasi Penelitian, *Samsu., The Lancet*, vol. 160, 1902.

dicermati oleh peneliti, dan benda-benda yang diamati sampai detailnya agar dapat ditangkap makna yang tersirat dalam dokumen atau bendanya.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus. Secara umum, studi kasus merupakan strategi yang lebih cocok bila pokok pertanyaan suatu penelitian berkenaan dengan *how* atau *why*, bila peneliti hanya memiliki sedikit peluang untuk mengontrol peristiwa-peristiwa yang akan diselidiki dan bilamana focus penelitiannya terletak pada fenomena masa kini.²⁹ Pada metode studi kasus, peneliti focus kepada desain dan pelaksanaan penelitian. studi kasus tidak menyiratkan penggunaan jenis bukti tertentu.

Studi kasus dapat dilakukan dengan menggunakan bukti kualitatif atau kuantitatif. Bukti dapat berasal dari kerja lapangan, catatan arsip, laporan lisan, pengamatan, atau kombinasi dari semuanya. Penelitian studi kasus memusatkan diri secara intensif pada satu objek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Penelitian studi kasus dimaksudkan untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang masalah keadaan dan posisi suatu peristiwa yang sedang berlangsung saat ini, serta interaksi lingkungan unit social tertentu yang bersifat apa adanya.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian pada dasarnya merupakan gambaran berkaitan dengan bagaimana penelitian itu akan dilaksanakan, pada tahap awal terdapat banyak pertanyaan pokok yang harus dijawab seperti substansi masalah yang akan diteliti, tempat penelitian akan dilaksanakan, urgensi masalah, langkah serta prosedur penelitian yang akan dilaksanakan.³⁰ Desain pada penelitian ini menggunakan kualitatif. Penelitian ini digunakan untuk menganalisis data dengan cara

²⁹ Prof. Dr. Robert K. Yin, *Studi kasus desain dan metode* (Depok, Rajawali Pers, 2022) hal.1

³⁰ Dr. Uhar Suharsaputra, M.Pd, 2018, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan* (Bandung: PT Refika Aditama) h.193

mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalis.

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan desain multikasus. Menurut Robert K. Yin metode penelitian studi kasus merupakan strategi yang tepat untuk digunakan dalam penelitian yang menggunakan pokok pertanyaan penelitian *how* atau *why*, sedikit waktu yang dimiliki peneliti untuk mengontrol peristiwa yang diteliti, dan fokus penelitiannya adalah fenomena kontemporer, untuk melacak peristiwa kontemporer.²⁴ Menurut Robert K. Yin terdapat empat desain studi kasus yaitu: (1) kasus tunggal *holistic*, (2) kasus tunggal *embedded*, (3) multi kasus *holistic*, (4) multi kasus *embedded*. Dalam penelitian ini menggunakan studi kasus multikasus *holistic* dengan metode penelitian studi kasus deskriptif.

Sehingga penelitian yang digunakan oleh penulis adalah mendeskripsikan atau menggambarkan bagaimana proses penggunaan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku *bullying* di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

3. Sumber Data Penelitian

Sumber Data merupakan factor penting yang menjadi pertimbangan dalam penentuan metode pengumpulan data *sampling* jenis data yang telah dibuat dimuka.³¹ Maka sumber data merupakan factor yang penting dalam penentuan metode pengumpulan data untuk mengetahui dari mana subjek data tersebut diperoleh. Sumber data terdiri dari:

a. Data Primer

Menurut Husein Umar data primer adalah sumber data yang didapat dari sumber pertama baik dari individu maupun perorangan seperti hasil wawancara atau dari pengisian kuisioner berupa angket yang biasa dilakukan

³¹ Nur & Bambang Supomo Indrianto, *Metodologi Penelitian Bisnis Akuntansi & Manajemen* (Yogyakarta: BPEF, 2013), p. 142

oleh peneliti.³² Menurut Nur Indriyanto dan Bambang Supomo data primer merupakan data sumber data penelitian yang diperoleh langsung dari sumber aslinya (Tidak melalui media prantara).³³ Dapat disimpulkan data primer merupakan data yang dapat langsung disajikan dari sumber penelitian dan pengamatan secara langsung pada objek atau tempat penulis melakukan penelitian. Data primer yang didapat oleh Peneliti yaitu dari wawancara dengan partisipan yaitu peserta didik dengan inisial **AFA, APK, FY, RP, WA** selaku peserta didik yang terindikasi melakukan perilaku bullying serta **SQ** dan **KS** selaku peserta didik sebagai teman sekelas dan korban bullying dan informannya yaitu guru bimbingan dan konseling kelas VII.3 di SMP Negeri 7 Bandar Lampung yang bernama Ibu Sulistiana Pela, S. Pd.

b. Data Sekunder

Menurut Nur Indriyanto dan Bambang Supomo data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung melalui media perantara (diperoleh dan dicatat oleh pihak lain).³⁴ Dapat disimpulkan merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung atau melalui sumber lain. Data sekunder yang peneliti dapat dari SMP Negeri 7 Bandar Lampung yaitu berupa catatan, dokumentasi sekolah dan dokumentasi foto pada saat penelitian disekolah. Data Sekunder ini untuk memperkuat penemuan dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan melalui wawancara langsung dengan guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 7 Bandar Lampung yang bernama Ibu Sulistiana Pela S.Pd dan peserta didik.

³² Husein Umar, *Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis* (Jakarta: Rajawali,2013), h 42

³³ Nur & Bambang Supomo Indriantoro, *Metodelogi Penelitian Bisnis Akuntansi & Manajemen* (Yogyakarta: BPFE, 2013), h. 145

³⁴ Nur & Bambang Supomo Indriantoro, *Metodelogi Penelitian Bisnis Akuntansi & Manajemen* (Yogyakarta: BPFE,2013), h. 144

4. Partisipan Dan Lokasi Penelitian

Partisipan informan dalam penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 7 Bandar Lampung, peserta didik dengan inisial **AFA, APK, FY, RP, WA** serta **SQ** dan **KS**.

Lokasi penelitian adalah tempat dimana penelitian itu dilakukan. Dalam penelitian Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Penulis mengambil tempat penelitian di SMP Negeri 7 Bandar Lampung

5. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan sesuatu yang diteliti baik orang, benda, ataupun lembaga. Subjek penelitian pada dasarnya adalah yang akan dikenai kesimpulan penelitian. Dalam penelitian ini subjek peneliti adalah guru Bimbingan Konseling yakni ibu Sulistiana Pella S.Pd peserta didik SMP Negeri 7 Bandar Lampung berjenis kelamin laki -laki yang memiliki permasalahan mengenai perilaku *bullying* dengan inisial **AFA, APK, FY, RP, WA**

Tabel 1.2

Daftar sample peserta didik yang teridentifikasi memiliki perilaku *bullying*

No	Inisial Nama	Jenis Kelamin
1.	AFA	Laki-Laki
2.	APK	Laki-Laki
3.	FY	Laki-Laki
4.	RK	Laki-Laki
5.	WA	Laki-Laki

Sumber dokumentasi guru BK SMP Negeri 7 Bandar Lampung

6. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan peneliti menggunakan metode-metode sebagai berikut:

a. Pengumpulan Data Observasi

Metode pengamatan merupakan proses pengumpulan data yang dilakukan dengan pengamatan atau pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang diteliti. Metode penelitian secara langsung dari lapangan yang hendak diteliti. Peneliti menggunakan observasi partisipatif yaitu observasi dengan penelitian terlibat langsung didalam kegiatannya untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih nyata pada kegiatan konseling dalam mengatasi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

Beberapa informasi yang diperoleh dari hasil observasi adalah ruang, pelaku, kegiatan, objek, kejadian, waktu dan perasaan. Ratchliff menyatakan beberapa bentuk observasi yang dapat digunakan dalam penelitian kualitatif, yaitu observasi partisipan, observasi tidak berstruktur dan observasi kelompok. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi partisipan yaitu observasi dilakukan secara langsung. Observasi yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan informasi dengan mengamati guru BK dengan tujuan untuk mengetahui tentang bagaimana *self-management* oleh guru BK dalam mereduksi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung

b. Pengumpulan Data Wawancara

Wawancara adalah alat pembutian terhadap informasi yang di peroleh sebelumnya. Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah wawancara mendalam. Wawancara mendalam adalah tujuan penelitian dengan cara

tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan, dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara, dimana informan terlibat dalam kehidupan sosial yang relatif lama.³⁵

Adapun jenis wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara bebas terpimpin, yakni gabungan antara wawancara terpimpin dan wawancara tidak terpimpin dengan memuat pokok masalah. Metode wawancara ini digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data mengenai gambaran perilaku bullying yang dilakukan oleh peserta didik, implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku bullying pada peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung dan hasil dari implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku *bullying* pada peserta didik kelas di SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Dalam penelitian ini peneliti mewawancarai guru bimbingan konseling yakni Ibu Sulistiana Pela S,Pd selaku informan dan peserta didik kelas dengan inisial AFA, APK, FY, RP, WA dan SQ, KS selaku partisipan. Wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK yaitu ibu Sulistiana Pella S.Pd dengan tujuan untuk mendapatkan informasi tentang kondisi dan bagaimana *self-management* oleh guru BK dalam menurunkan perilaku *bullying* peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung, dan juga wawancara dilakukan dengan beberapa peserta didik dengan tujuan mendapatkan informasi tentang alasan-alasan tertentu atau latar belakang peserta didik tersebut melakukan *bullying*.

³⁵ Pupu Saeful Rahmat, *Penelitian Kualitatif*, Vol. 5 No. 9 (Juni, 2009), hal: 6

c. Pengumpulan Data Dokumentasi

Sebagian besar data yang tersedia adalah berbentuk surat-surat, catatan harian, cenderamata, laporan, artefak, foto dan sebagainya. Sifat utama data ini terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberi peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi di waktu silam. Secara detail bahan dokumenter terbagi terbagi beberapa macam, yaitu otobiografi, surat-surat pribadi, buku atau catatan harian, memorial, kliping, dokumen pemerintah atau swasta, data di server dan flashdisk, data tersimpan di website dan lain-lain. Pada dokumentasi yang digunakan berdasarkan informasi yang berkaitan atas objek yang diteliti, peneliti memerlukan dokumentasi berupa profil sesekolah, data guru, data peserta didik dan dokumentasi foto pada saat penelitian di sekolah.

Dokumentasi ini digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi yang bersumber dari dokumen dan rekaman dalam penelitian kualitatif terdapat sumber data yang berasal bukan dari manusia seperti dokumen, foto-foto dan bahan statistic. Metode dokumentasi ini merupakan salah satu bentuk pengumpulan data yang paling mudah, karna peneliti hanya mengamati benda mati dan apabila mengalami kekeliruan mudah untuk merevisinya karna sumber datanya tetap dan tidak berubah.

7. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap interpretasi data yang diperoleh dari penelitian di lapangan. Analisis data merupakan upaya atau langkah untuk menggambarkan secara naratif, deskriptif atau tabulasi terhadap data yang diperoleh. Penyimpulan atau penjelasan dari analisis data

yang dilakukan melahirkan kesimpulan penelitian. Dalam analisis data, tidak bisa dilakukan begitu saja tanpa menggunakan alat analisis. Alat analisis data menentukan bagaimana kita menganalisis, menyimpulkan atau menjelaskan data yang diperoleh, sehingga data tersebut dapat dipahami sebagai sebuah (beberapa) temuan.³⁶

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis data model flow chart analysis. Analisis data ini adalah model “analisis data mengalir” menurut Miles dan Huberman analisis data mengalir merupakan salah satu teknik analisis data yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif. Miles Huberman menyatakan bahwa data mengalir ini terdiri dari tiga aktivitas, yaitu reduksi data, display data, dan menarik kesimpulan.³⁷

1. Reduksi Data

Reduksi data bukan merupakan sesuatu yang terpisah dari analisis. Reduksi data adalah bagian dari analisis. Reduksi data adalah suatu bentuk analisis yang tajam, ringkas, terfokus, membuang data yang tidak penting, dan mengorganisasikan data sebagai cara untuk menggambarkan dan memverifikasi kesimpulan akhir. Reduksi data termasuk kegiatan pengorganisasian data sehingga dapat membantu serta memudahkan peneliti dalam melakukan analisis selanjutnya. Tumpukan data yang diperoleh di lapangan akan direduksi dengan cara merangkum, kemudian mengklasifikasikannya sesuai dengan fokus penelitian.

Reduksi data merupakan kegiatan merangkum kembali catatan-catatan lapangan dengan memilih hal-hal yang pokok dan difokuskan kepada hal-hal penting yang berhubungan dengan pelaksanaan konseling kelompok pada perilaku *bullying* peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Rangkuman catatan

³⁶ Samsu., *Metode Penelitian Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods serta Research Development* vol. 160 .

³⁷ Ibid.

lapangan tersebut disusun secara sistematis agar memberikan gambaran tentang hasil yang diperoleh dari observasi, wawancara dan dokumentasi.

Dalam reduksi data yang terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku *bullying* pada peserta didik kelas di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

2. Display Data

Display data merupakan usaha merangkai informasi yang terorganisir dalam upaya menggambarkan kesimpulan dan mengambil tindakan. Biasanya bentuk display (penampilan) data kualitatif menggunakan teks narasi. Dengan demikian, sajian/tampilan data (display data) merupakan upaya peneliti untuk mendapatkan gambaran dan penafsiran dari data yang telah diperoleh serta hubungannya dengan fokus penelitian yang dilaksanakan. Untuk itu, sajian data dapat dibuat dalam bentuk matriks, grafik, tabel, dan sebagainya.

Setelah data direduksi, maka Langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data atau penyajian data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat dengan teks yang bersifat naratif.³⁸

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan kegiatan merumuskan kesimpulan penelitian, baik kesimpulan sementara maupun kesimpulan akhir. Kesimpulan sementara ini dapat dibuat terhadap setiap data yang ditemukan pada saat penelitian sedang berlangsung, dan kesimpulan akhir dapat dibuat setelah seluruh data penelitian dibuat.

³⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung, Alfabeta h 134 – 135

Pengecekan keabsahan data bertujuan untuk membuktikan apakah yang diteliti sesuai dengan apa yang sebenarnya terjadi dalam kenyataan dan apakah penjelasan yang diberikan sesuai dengan kenyataan yang terjadi. Untuk memperoleh keabsahan data yang valid, diperlukan teknik pemeriksaan supaya memperoleh temuan-temuan dan informasi. Dalam pengecekan keabsahan data menggunakan triangulasi, yang merupakan teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada.

Pada penelitian ini untuk menguji kredibilitas data, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan cara, dan berbagai waktu.³⁹ Adapun jenis triangulasi yang digunakan dalam pengecekan keabsahan data pada penelitian ini adalah dengan triangulasi sumber. Triangulasi sumber berguna untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Dalam penelitian penguatan bukti dari hasil catatan di lapangan dari observasi, wawancara dan dokumentasi.

Sedangkan analisis data menurut Jhon W. Creswell ialah proses terus menerus dilakukan dengan cara merangkum atau meringkas selama penelitian, analisis data dilakukan untuk mengumpulkan informasi mengenai temuan-temuan, misalnya pada pengumpulan data yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan atau wawancara, berikut analisis data menurut Jhon W. Creswell:

³⁹ Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*, vol. 53, p. .

- a. Mengolah dan mempersiapkan data, pada langkah ini seperti mempersiapkan teks transkrip wawancara, mengetik hasil data lapangan, men-scanning materi layanan, dan menata data berdasarkan sumber informasi yang didapatkan.
- b. Membaca keseluruhan data, pada langkah ini guna membaca keseluruhan data untuk dapat membangun dan menangkap pendapat dari informasi yang telah didapatkan dan merefleksikan adanya makna secara keseluruhan.
- c. Menganalisis data lebih detail dan dilakukan dengan cara meng-coding data. Pada langkah ini merupakan tahap untuk proses mengolah informasi data, seperti tulisan atau gambar yang telah dikumpulkan berdasarkan dari bahasa partisipan. Pada buku Jhon W. Creswell mengutip pernyataan dari Bogdan dan Biklen tentang tahapan coding, sebagai berikut: 1) Pengaturan kode-kode beserta konteksnya, 2) Persepsi Subyek, 3) Pendapat Subyek tentang orang lain, begitupun tentang obyek, 4) Adanya kode-kode proses, 5) Aktivitas, 6) Strategi, 7) Kode hubungan social beserta strukturnya, 8) Segala proses yang telah direncanakan dari awal.
- d. Terapkan proses coding untuk menjabarkan, ktegori, tema atauoun setting orang yang akan dijabarkan atau ditulis, pada tahap ini untukmenjabarkan informasi secara lengkap mengenai peristiwa, orang yang diteliti, lokasi penelitian, yang diatur dalam setting tertentu.
- e. Tunjukkan bagaimana menggambarkan atau menjabarkan tentang tema kronologis, dengan ditampilkan table-table atau gambar, seperti memberikan sebuah informasi mengenai partisipan dalam bentuk table f. Menganalisis data adalah memaknai data dalam mengajukan pertanyaan-pertanyaan atau interpretasi bisa berupa

perbandingan antara informasi dengan hasil penelitian yang berasal dari literature.⁴⁰

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan proposal ini maka dikemukakan dalam penjelasan dari BAB I, BAB II, BAB III, BAB IV dan BAB V sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan

Terdapat dibagian BAB I penegasan judul dilakukan untuk menghindari kesalahan dalam memahami maksud judul maka terlebih dahulu penulis akan memberikan penjelasan tentang istilah-istilah utamanya, selain itu terdapat latar belakang yang menjelaskan tentang bagaimana permasalahan tersebut, dan bagaimana seorang guru dalam menghadapi serta membantu mengatasi terkait perilaku *bullying*, selain itu terdapat permasalahan yang ditemui dilapangan, dan batasan masalah adalah permasalahan mana yang akan diangkat, terdapat juga rumusan masalah, dimana dapat merumuskan masalah yang akan dibahas, selanjutnya terdapat tujuan penelitian, dan manfaat penelitian untuk meneliti, adanya penjelasan penelitian relevan atau terdahulu serta metode apa yang akan digunakan dalam penelitian ini.

2. Bab II Landasan Teori

Bagian Bab II Peneliti memaparkan mengenai landasan teori yang digunakan sebagai pedoman dalam penyusunan penelitian. Landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, layanan konseling kelompok, teknik self-management dan perilaku *bullying*.

3. Bab III Deskripsi Objek Penelitian

Bab III mendeskripsikan gambaran umum objek, terkait profil tempat penelitian, didalam Bab III memaparkan penyajian tentang fakta dan data lapangan yang ditemukan pada saat peneliyan.

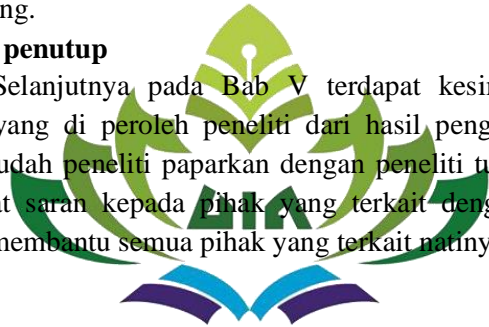
⁴⁰ Dr. H. Zuchri Abdussamad, Metode Penelitian Kualitatif, (CV Syakir Media Press, Makasar, 2021) h.150 15

4. Bab IV Analisis Penelitian

BAB IV membahas analisis data yang telah diteliti. Kemudian membahas mengenai data-data yang sudah dikumpulkan pada saat wawancara, observasi dan dokumentasi dan menjabarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan. Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis hasil dari wawancara dan observasi serta dokumentasi mengenai gambaran perilaku bullying yang dilakukan oleh peserta didik, implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik self-management dalam mereduksi perilaku *bullying* pada peserta didik kelas di SMP Negeri 7 Bandar Lampung dan hasil dari implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik self-management dalam mereduksi perilaku bullying pada peserta didik kelas di SMP Negeri 7 Bandar Lampung.

5. Bab V penutup

Selanjutnya pada Bab V terdapat kesimpulan dan saran yang di peroleh peneliti dari hasil pengolahan data yang sudah peneliti paparkan dengan peneliti tuliskan serta terdapat saran kepada pihak yang terkait dengan harapan dapat membantu semua pihak yang terkait nantinya.



BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Prayitno & Erman Amti konseling adalah kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan disemua pengalaman peserta didik difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, dimana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah itu. Konselor tidak memecahkan masalah untuk klien. Konseling harus ditunjukkan pada perkembangan yang progresif dan individu untuk memecahkan masalah masalahnya sendiri tanpa bantuan.⁴¹

Gazda menjelaskan pengertian konseling kelompok sebagai berikut: “Konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkahlakutingkahlaku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan fungsi-fungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor.⁴²

Menurut Brammer dan Shostrom mengemukakan bahwa konseling adalah suatu perencanaan yang lebih rasional, pemecahan masalah, pembuatan keputusan intensionalitas, pencegahan terhadap munculnya masalah

⁴¹ Prayitno Erman Amti, “Dasar-Dasar Bimbingan Konseling,” in *Rineka Cipta, Jakarta*, 2013, 100.

⁴² *Ibid.*, 8

penyesuaian diri, dan memberi dukungan dalam menghadapi tekanan-tekanan situasional dalam kehidupan sehari-hari.⁴³

Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurihsan yang mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.⁴⁴

Menurut W.S.Winkel konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Di dalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh lebih dari dua orang; demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.⁴⁵

Layanan konseling kelompok di sekolah sangat efektif dan efisien untuk membantu siswa dan klien dalam mencapai perkembangannya. Konseling kelompok menurut pendapat Prayitno adalah layanan bimbingan konseling yang mengikutkan sejumlah peserta didik dalam bentuk berkelompok dan konselor sebagai pemimpin kegiatan

⁴³ Eem Munawaroh Mulawarman, "PSIKOLOGI KONSELING : Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan," in *Semarang: Mulawarman Mulawarman*, 2017, 1.

⁴⁴ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 7

⁴⁵ Ahmad Susanto, "Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah, Konsep, Teori, Dan Aplikasinya," in *Jakarta: Prenamedia Group*, 2018, 49.

kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi untuk memecahkan masalah individu yang menjadi peserta kelompok. Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan yang bersifat pencegahan dan penyembuhan.⁴⁶

Merle M. Ohlsen menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu hubungan antara guru pembimbing dengan satu atau lebih anggota yang penuh perasaan penerimaan, kepercayaan dan rasa aman. Dalam hubungan ini anggota belajar menghadapi, mengekspresikan dan menguasai perasaan-perasaan, serta pemikiran-pemikiran yang mengganggu, dan merupakan suatu masalah baginya. Mereka mengembangkan keberanian dan rasa kepercayaan pada diri sendiri, mengamalkan apa yang dipelajarinya dalam mengubah tingkah laku dan pikirannya. Ciri khas atau unik dari hubungan tersebut adalah kemampuan guru pembimbing untuk mendengarkan, dalam artian memusatkan perhatiannya kepada kebutuhan-kebutuhan yang dirasakan anggota. Setiap anggota dalam kelompok mengeksplorasi masalah dan perasaan-perasaannya antara yang satu dengan yang lainnya dengan bantuan guru pembimbing yang berusaha mengubah sikap dan nilai-nilainya dan memiliki kemampuan yang baik dalam mengembangkan diri dan situasi pendidikannya.⁴⁷

Konseling Kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan menangani konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan masalah. Konseling Kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan

⁴⁶ Masdudi, "Bimbingan dan Konseling Prespektif Sekolah," *Nurjati Press* (2015): 215.

⁴⁷ Masdudi, "Bimbingan dan Konseling Prespektif Sekolah," *Nurjati Press* (2015): 215.

pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Tohirin menjelaskan bahwa Layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta (konseli) dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (konseli) yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor).⁴⁸

Dengan memperhatikan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah dan memberikan kemudahan untuk peserta didik memperbaiki perilakunya kearah yang lebih baik secara bersama-sama.

2. Perbedaan Konseling Kelompok Dengan Bimbingan Kelompok

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. disana ada konselor (yang jumlahnya lebih dari seorang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua orang). Konseling kelompok juga merupakan proses pengentasan masalah individu secara berkelompok dan juga mendapatkan dimensi yang lebih luas. Dalam konseling kelompok juga asas

⁴⁸ Ayu Ningtiyas and Wahyudi, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik," *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education* 1, no. 1 (2020): 13–16.

kerahasiaan menjadi menonjol. layanan konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan.⁴⁹

Menurut Prayitno layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang di berikan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri. Juntika Achmad dan Nurihsan juga menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa). Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial.⁵⁰

Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli atau klien. Isi kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran.

Dapat disimpulkan bahwa perbedaan konseling kelompok dan bimbingan kelompok adalah, bimbingan kelompok bersifat pencegahan kegiatan bimbingan yang diberikan kepada sejumlah individu yang dilaksanakan secara bersama-sama guna dapat membantu peserta didik dalam menyusun rencana dan pengambilan keputusan yang tepat. Sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan masalah yang dibahas dalam konseling kelompok. Masalah yang merupakan masalah pribadi yang secara langsung dialami oleh para anggota kelompok untuk menyampaikan topik atau masalah.

⁴⁹ Amti, "Dasar-Dasar Bimbingan Konseling."

⁵⁰ Ahmad Susanto, "Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah, Konsep, Teori, Dan Aplikasinya." 148-149

Tabel 2.1
Perbedaan antara bimbingan keelompok dan
konseling kelompok

Aspek	Bimbingan kelompok	Konseling kelompok
1. Jumlah anggota	Tidak terlalu dibatasi; dapat sampai 60-80 orang	Terbatas: 5-10 orang
2. Kondisi dan karakteristik anggota	Relative homogen	Hendaknya homogen; dapat pula heterogeny terbatas
3. Tujuan yang dicapai	Penguasaan informasi untuk tujuan yang lebih luas	a. Pemecahan masalah b. Pengembangan komunikasi dan interaksi sosial
4. Pemimpin kelompok	Konselor atau narasumber	Konselor
5. Peranan anggota	Menerima informasi untuk tujuan kegunaan tertentu	a. Berpartisipasi dalam dinamika interaksi sosial b. Menyumbang pengentasan sosial c. Menyerap bahan untuk pemecahan masalah
6. Suasana interaksi	a. Monolog atau dialog terbatas b. Dangkal	a. interaksi multiarah b. mendalam dengan meli kan aspek emosional
7. Sifat isi pembicaraan	Tidak rahasia	Rahasia
8. Frekuensi kegiatan	Kegiatan berakhir apabila telah disampaikan	Kegiatan berkembang sesuai dengan tingkat kemajuan pemecahan masalah evaluasi dilakukan sesuai dengan tingkat kemajuan pemecahan masalah. ⁵¹

⁵¹ Ifdil Zadarian Prayitno, Afdal, "Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok, in Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok, Ed. Oleh Y. Sartika, 1 Ed," in *Bogor: Ghalia Indonesia*, 2017, 268.

3. Dinamika kelompok

Kelompok yang baik yaitu kelompok yang memiliki dinamika kelompok yang mantap. Yang dimaksud dengan dinamika kelompok adalah suatu gambaran berbagai kualitas hubungan yang “positif”, “bergerak”, “bergulir”, dan “dinamis” yang menandai dan mendorong kehidupan suatu kelompok. Menurut Kurt Lewin, dalam Forsyth bahwa dinamika kelompok yaitu cara bereaksi individu untuk bertindak atas keadaan yang berubah dalam suatu kelompok.⁵² Dinamika kelompok merupakan kekuatan dan semangat yang beroperasi dalam kelompok dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian dan perilaku sosial siswa sebagai wujud interaksi satu sama lain. Kegiatan dinamika kelompok dapat memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk membangun relasi secara bersama-sama dalam mengatasi problem pribadi dan sosial melalui penukaran pikiran, diskusi dan merencanakan suatu aksi yang dilakukan bersama.⁵³ Shertzer dan Stone dalam Romlah mengemukakan definisi dinamika kelompok yaitu kuatnya interaksi antar anggota kelompok yang terjadi untuk mencapai tujuannya.⁵⁴

Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok, artinya merupakan pengerahan secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian, dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok. Dinamika kelompok digunakan untuk menyebut sejumlah teknik seperti permainan peranan, diskusi kelompok, observasi dan pemberian balikan terhadap proses kelompok, dan pengambilan keputusan kelompok,

⁵² Ibid., 74

⁵³ Syarifuddin Syarifuddin, “Pengaruh Penerapan Dinamika Kelompok Dalam Guidance Courses Terhadap Kepercayaan Diri Siswa,” *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya* 1, no. 1 (2019): 19–34.

⁵⁴ Henni Syafriana Nasution, “Bimbingan Konseling Konsep, Teori Dan Aplikasinya in Bimbingan Konseling "Konsep Teori Dan Aplikasinya., Ed. Oleh MA Dr. Rahmat Hidayat, 1 Ed,” in *Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI)*, 2019, 1–253.

yang secara luas digunakan dalam kelompok-kelompok latihan pengembangan keterampilan hubungan antar manusia, dalam pertemuan-pertemuan dan rapat-rapat kepanitiaan. Menurut Nashruddin Dinamika kelompok dapat ditandai dengan munculnya hal-hal sebagai berikut:⁵⁵

- 1) kelompok itu diwarnai oleh semangat yang tinggi, dan kerjasama yang lancar dan mantap;
- 2) adanya saling mempercayai yang sangat tinggi antar anggota kelompok
- 3) antar anggota kelompok saling bersikap sebagai sahabat dalam arti yang sebenarnya, mengerti dan menerima secara positif tujuan Bersama
- 4) anggota kelompok merasa kuat, nyaman dan aman sehingga mendorong rasa setia, mau bekerja keras, dan berkorban setiap anggota kelompok
- 5) komunikasi yang terjalin antar anggota kelompok merupakan komunikasi yang efektif dan membangun;
- 6) anggota kelompok terlibat dalam suasana berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab yang mendorong bagi tercapainya kebaikan bagi kelompok, dan
- 7) jika timbul suatu persaingan antar anggota kelompok, maka persaingan tersebut merupakan persaingan yang kompetitif dan sehat.⁵⁶

Kualitas hubungan dalam kelompok sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Prayitno, menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hubungan suatu kelompok antara lain:

1. tujuan dan kegiatan kelompok;
2. jumlah anggota;
3. kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok;
4. kedudukan kelompok, dan;

⁵⁵ Nasharuddin, "Penerapan Dinamika Kelompok Terhadap Kemampuan Berkomunikasi Interpersonal Dalam Berdiskusi Pada Siswa SMP Negeri 2 Tanete Rilau," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2019): 48–54.

⁵⁶ Istar b.r Sisca f, "Prosedur Dan Layanan Bimbingan Dan Konseling," in *Bandung: Mujahid Press*, 2016, 11.

5. kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berhubungan satu sebagai kawan, kebutuhan untuk diterima secara positif, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan bantuan moral, kebutuhan akan kasih sayang, dan lain sebagainya.

Kondisi positif yang ada pada faktor-faktor tersebut di atas akan dapat menunjang terhadap berfungsinya kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Faktor-faktor yang disebutkan di atas boleh jadi memang semua ada tetapi apabila dinamika kelompoknya tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan, maka kinerja kelompok itu diragukan keandalannya.

Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada di dalam suatu kelompok artinya merupakan pengerahan secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian, dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi. Dengan demikian, dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan kelompok.⁵⁷

4. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok merupakan tahapan perkembangan peserta didik agar mempunyai kemampuan sosialisasi melalui layanan kelompok agar dapat berkomunikasi secara maksimal dan berkembang melalui dinamika kelompok dengan berbagai teknik. Tujuan Layanan Konseling Kelompok menurut Brown ketika pemimpin sepenuhnya memahami tujuan dari kelompok, lebih mudah baginya untuk memutuskan hal-hal seperti ukuran, keanggotaan, panjang sesi, dan jumlah sesi dalam kelompok. Sementara itu bagi Hulse-Killacky & Donigian dalam Kurnanto menyatakan bahwa tujuan dari kelompok berfungsi sebagai peta bagi pemimpin. Anggota dan pemimpin harus

⁵⁷ Ibid., 16

jelas tentang kedua tujuan umum dan tujuan spesifik setiap sesi kelompok.⁵⁸

Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri (*self confidence*) dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana kelompok mereka merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi daripada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. Dalam suasana kelompok mereka lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota atau dari konselor yang memimpin kelompok itu dari pada bila mereka berbicara dengan seorang konselor dalam konseling individu. Dalam konseling kelompok konseli juga dapat berlatih untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya serta meningkatkan kepercayaan diri (*self confidence*) dan kepercayaan pada orang lain serta meningkatkan pikirannya.

Tujuan pelaksanaan konseling kelompok ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli. Kepercayaan diri dapat ditinjau dalam kepercayaan diri lahir dan batin yang diimplementasikan ke dalam tujuh ciri yaitu: cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri, sadar akan potensi dan kekurangan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup yang jelas, berpikiran positif dengan apa yang akan dikerjakan dan bagaimana hasilnya, dapat berkomunikasi dengan orang lain, memiliki ketegasan, penampilan diri yang baik dan memiliki pengendalian perasaan.⁵⁹

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosial siswa, khususnya berkembangnya komunikasinya. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu

⁵⁸ Susanto, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya* 148-149

⁵⁹ Susanto, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya* 148-149

sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai Teknik, sehingga kemampuan sosialisai dan komunikasi siswa berkembang secara optimal.⁶⁰

Dengan adanya konseling kelompok, maka tujuan yang ingin dicapai siswa sebagai anggota kelompok, seperti yang diungkapkan Dinkmeyer & J.J. Muro adalah:

- a) Membantu masing-masing anggota kelompok untuk memahami dan mengenal diri, membantu dalam proses mencari identitas diri.
- b) Membantu anggota mengembangkan perasaan berkelompok dan penerimaan oleh orang lain yang memberikan rasa aman dalam menghadapi tantangan hidup.
- c) Mengembangkan keterampilan sosial dan kemampuan interpersonal pada diri anggota yang memungkinkan mereka untuk mengatasi tugas-tugas perkembangannya dalam bidang pribadi dan sosial.
- d) Membantu anggota merumuskan tujuan-tujuan khusus yang dapat diukur dan diamati dari segi perilaku, dan membantu mereka membuat komitmen.⁶¹

5. Manfaat Konseling Kelompok

Menurut prayitno, Di samping itu manfaat lain yang diperoleh siswa dalam layanan konseling kelompok yaitu dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi, kemampuan sosial siswa, keterampilan mengendalikan diri dan melatih bertanggung jawab.⁶²

Elida P, menjelaskan beberapa manfaat yang bisa didapatkan oleh anggota kelompok melalui layanan

⁶⁰ Tohirin, "Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)," in *Jakarta: Raja Grafindo Persada*, 2007, 182. h. 171

⁶¹ Masdudi, "BIMBINGAN DAN KONSELING Prespektif Sekolah." h 175

⁶² Egy Novita Fitri and Marjohan, "Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa," *Jurnal Educatio, Jurnal Pendidikan Indonesia* 2, no. 2 (2016): 19–24.

bimbingan kelompok dan konseling kelompok antara lain adalah:⁶³

- 1) memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan perkembangan identitas diri yang sifatnya unik;
- 2) meningkatkan penerimaan diri sendiri, kepercayaan diri, dan penghargaan terhadap diri sendiri agar tercapai pemahaman baru tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar
- 3) memiliki kesensitifan yang tinggi terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain;
- 4) memahami kebutuhan dan permasalahan yang dirasakan secara bersama oleh anggota kelompok yang dikembangkan menjadi perasaan yang bersifat universal;
- 5) memahami nilai-nilai yang berlaku dan hidup dengan tuntutan nilai-nilai tersebut, dan;
- 6) mampu menentukan satu pilihan yang tepat dan dilakukan dengan cara yang arif bijaksana

Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri (self confidence) dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana kelompok mereka merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi daripada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. Dalam suasana kelompok mereka lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota atau dari konselor yang memimpin kelompok itu dari pada bila mereka berbicara dengan seorang konselor dalam konseling individu. Dalam konseling kelompok konseli juga dapat berlatih untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya

⁶³ Yanssem Millton Imah Mazdatul Nadiya Arofa, "Modul Konseling Kelompok Teori Cognitive Behavior Therapy (CBT)," in *Singaraja*, 2019.

serta meningkatkan kepercayaan diri (self confidence) dan kepercayaan pada orang lain serta meningkatkan pikirannya.⁶⁴

6. Asas-Asas Konseling Kelompok

Asas-asas dalam konseling kelompok menurut Prayitno adalah:

a. Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya lebih dirasakan pentingnya dalam konseling kelompok mengingat pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Di sini posisi asas kerahasiaan sama posisinya seperti layanan konseling individu. Seorang pemimpin kelompok dengan sungguh-sungguh hendaknya memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

b. Asas Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

c. Asas Keterbukaan

Asas Keterbukaan dimana peserta didik yang menjadi sasaran layanan harus bersikap terbuka dalam menyampaikan masalahnya tanpa ada yang tutup-tutupi

⁶⁴ Henni Syafriana Nasution, "Bimbingan Konseling Konsep, Teori Dan Aplikasinya in Bimbingan Konseling "Konsep Teori Dan Aplikasinya., Ed. Oleh MA Dr. Rahmat Hidayat, 1 Ed."

dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri, maupun dalam menerima informasi atau saran yang bermanfaat untuk mengembangkan dirinya sendiri.

d. Asas Kegiatan

Asas Kegiatan mengharuskan peserta didik aktif dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok, dan guru pembimbing atau konselor perlu mendorong dan memotivasi peserta didik dalam menjalani layanan konsling kelompok.⁶⁵

7. Tahapan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno tahap-tahapan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat empat tahap, yaitu:

a) Tahap Pembentukan

Tahap Pembentukan Merupakan tahap pengenalan dan pelibatan dari tujuan anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok, menumbuhkan suasana kelompok, dan saling tumbuhnya minat antar anggota kelompok.

b) Tahap Peralihan

Tahap Peralihan Merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Semakin baik suasana kelompok maka akan semakin baik pula minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok. Contoh masalah yang timbul dalam tahap peralihan adalah konflik dan rasa tidak puas hati serta tegang.

c) Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan bertujuan untuk membahas suatu masalah atau topic yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Pada tahap ini

⁶⁵ Prayitno and Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*, 115–18

pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang menyangkut masalah atau topik secara tuntas dan mendalam.

d) Tahap Pengakhiran

Tahap Pengakhiran Merupakan penilaian dan tindak lanjut, agar adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, agar terumuskan rasa kebersamaan meskipun kegiatan telah diakhiri. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, dan mengemukakan perasaan dan harapan.⁶⁶

8. Langkah-langkah Konseling kelompok

a) Memilih anggota

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok, tidak adanya anggota tidaklah mungkin adanya sebuah kelompok. peranan anggota kelompok menurut Prayitno adalah sebagai berikut:

- i. Membantu terbinannya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota kelompok.
- ii. Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri pada kegiatan kelompok.
- iii. Berusaha agar yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuan Bersama
- iv. Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- v. Benar-benar berusaha untuk secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.

⁶⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2004),h 28-30

- vi. Mampu mengkomunikasikan secara terbuka.
- vii. Berusaha membantu orang lain.
- viii. Memberikan kesempatan kepada anggota lain untuk juga menjalani perannya
- ix. Menyadari pentingnya kegiatan kelompok tersebut.⁶⁷
 - b) Jumlah anggota

Jumlah anggota pada kelompok orang dewasa berkisar delapan orang dan satu orang pemimpin kelompok, sedangkan pada kelompok anak-anak dapat berkisar tiga sampai empat orang. Pada dasarnya suatu kelompok harus mempunyai cukup banyak anggota dalam rangka berinteraksi dan memberi kesempatan berpartisipasi terus tanpa merasa kehilangan adanya kesan kelompok.

Jacobs, Harvill dan Masson menjelaskan bahwa kelompok dapat dilaksanakan minimal tiga dan maksimal dua belas. Sedangkan prajitno mengemukakan "kelompok 4- 8 orang adalah kelompok yang besarnya sedang yang dapat di selenggarakan dalam rangka bimbingan dan konseling".⁶⁸

1. Frekuensi dan lamanya pertemuan

Frekuensi dan lamanya pertemuan dalam kelompok bergantung dari tipe kelompok atau macamnya, dan pengalaman pemimpinnya. Jacobs, Harvill dan Masson menjelaskan secara umum pertemuan kelompok biasanya dilaksanakan setiap hari atau dua atau tiga kali setiap minggu dan lama waktu pertemuannya bisa satu atau setengah jam dan tidak lebih dari tiga jam.⁶⁹

2. Jangka waktu pertemuan kelompok

Mahler dalam Maryam menjelaskan lama kegiatan kelompok kira-kira sepuluh kali pertemuan

⁶⁷ Edi Kurnanto, "Konseling Kelompok," in *Bandung: Alfabeta*, 2014, 151-152.

⁶⁸ Ibid., 152-153

⁶⁹ Ibid.

minimal untuk sebagian besar program konseling kelompok dalam usaha untuk membantu meringankan masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan melakukan jadwal yang baik delapan sampai sepuluh pertemuan untuk kegiatan kegiatan diluar dan diselenggarakan beberapa minggu untuk mencapai suasana kerja yang bagus.penting kiranya untuk ditetapkan berapa lama kelompok tersebut, sebelum kegiatan kelompok berlangsung. Jangka waktu pertemuan tersebut harus cukup membina kekompakkan dan menghasilkan suatu kerja yang produktif, tetapi juga tidak terlalu lama seperti tidak ada selesainya.⁷⁰

3. Kelompok terbuka dan tertutup Penentuan kelompok terbuka atau tertutup perlu ditentukan pada awal sesi konseling dan telah disetujui oleh anggota kelompok. Kelompok terbuka adalah suatu kelompok yang secara tanggapan akan ada perubahan dan pembaharuan. Sedangkan kelompok tertutup yaitu kecil kemungkinan menerima perubahan dan pembaharuan, atau mempunyai kecendrungan tetap menjaga kestabilan dalam konseling.

9. Keterampilan yang harus dimiliki konselor

Menurut Ivey Dalam Sofyan S Williss mengatakan bahwa keterampilan dalam konseling dapat juga dipandang sebagai keterampilan minimal seorang konselor profesional, sehingga penguasaan keterampilan-keterampilan ini dapat sedikit banyak menjamin keberlangsungan suatu proses konseling untuk mencapai tujuan konseling.⁷¹

⁷⁰ Ibid.

⁷¹ Adi Setiawan and Ayong Lianawati, “Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Efektif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP Darul Ulum Waru Sidoarjo,” *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2020): 119–125.

Ivey menyebutkan bahwa keterampilan dasar konseling sangat penting dalam menunjang keberhasilan proses konseling. Dalam hal ini, keterampilan dasar konseling akan membawa guru bimbingan dan konseling pada proses konseling yang efektif. Dengan keyakinan bahwa seorang guru bimbingan dan konseling memerlukan keterampilan dasar konseling, akhirnya Ivey mengembangkan mengenai model keterampilan konseling. Keterampilan dasar konseling yang dikembangkan oleh Ivey secara garis besar dibagi menjadi dua yaitu keterampilan attending (menghampiri konseli) dan keterampilan influencing (mempengaruhi konseli).⁷²

pandangan dari Robert R. Charkhu yang menyatakan bahwa keterampilan konseling berperan sebagai media yang memfasilitasi mengeksplorasi diri helpsee (konseli) dalam mengidentifikasi dan mengoperasionalkan dimensi personalisasi konseli ke arah perubahan perilaku. pandangan Gerard Egan mengemukakan bahwa keterampilan konseling merupakan keterampilan komunikasi (communication skills) sebagai upaya membantu konseli untuk mengelola masalah dan mengembangkan kesempatan dalam dialog yang bersifat kolaboratif.⁷³

Keterampilan konseling menurut Ivey dipandang sebagai keterampilan minimal yang harus dimiliki seorang konselor profesional, sehingga penguasaan keterampilan-keterampilan konseling akan menjadi salah satu jaminan dalam keberlangsungan proses konseling untuk mencapai tujuan konseling yang diharapkan. Penguasaan keterampilan konseling merupakan salah satu aspek penting bagi keberlangsungan proses konseling. Hampir semua pakar

⁷² dan happy karlina Marjo zoraidah putri Ayu, Retty Filiani, *Mahasiswa Reguler Jurusan Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2011*, 2011.

⁷³ Ali Rachman and Muhammad Andri Setiawan, "Ayat Alqur ' an Dalam Layanan Konseling Sufistik," *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2017): 23–44.

bimbingan dan konseling mengakui pentingnya konselor menguasai keterampilan ketrampilan dasar konseling.⁷⁴

Menurut Ivey dalam Sofyan S. Willis dalam Yeptha terdapat beberapa macam keterampilan dasar konseling, yaitu:

1) Attending

Perilaku attending termasuk dalam keterampilan dasar mendengarkan. Attending berfokus pada perilaku verbal dan nonverbal konselor. Perilaku attending, penting untuk hubungan empatik, didefinisikan sebagai pengamatan klien dengan meninjau perilaku verbal dan visual, kualitas vokal, pelacakan verbal dan bahasa tubuh ekspresi wajah yang sesuai secara individual dan budaya.⁷⁵

Mendengarkan adalah keterampilan inti dari perilaku attending dan merupakan inti untuk mengembangkan hubungan dan melakukan kontak nyata dengan konseli. Perilaku Attending adalah keterampilan mendengarkan yang pertama dan paling penting. Ini adalah bagian penting dari semua wawancara, konseling, dan psikoterapi. Terkadang mendengarkan dengan cermat sudah cukup untuk menghasilkan perubahan. Mendengarkan adalah inti, tetapi lebih dari sekadar mendengar atau melihat.⁷⁶

2) Empati

Empati adalah potensi seorang konselor dalam merasakan apa yang dirasakan konseli, merasa dan berpikir bersama konseli dan bukan untuk atau tentang konseli. Empati dilakukan bersamaan dengan attending. Dengan kata lain, tanpa perilaku attending tidak akan ada empati. Terdapat dua macam empati yaitu: (1) empati primer (*primary empathy*) yaitu suatu bentuk empati yang hanya memahami perasaan, pikiran, keinginan dan pengalaman konseli. Empati primer memiliki tujuan agar konseli ikut dalam pembicaraan dan terbuka; (2) empati tingkat tinggi

⁷⁴ Setiawan and Lianawati, "Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Efektif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP Darul Ulum Waru Sidoarjo."

⁷⁵ Yeptha Briandana Satyawan, "Tingkat Pemahaman Keterampilan Dasar Konseling Pada Guru BK SMP Se Kecamatan Banyuas," in *Yogyakarta*, 2017.

⁷⁶ Ibid.

(*advanced accurate empathy*) yaitu apabila pemahaman konselor terhadap perasaan, pikiran, keinginan serta pengalaman konseli lebih mendalam dan menyentuh konseli karena konselor ikut dengan perasaan tersebut. Keikutsertaan konselor tersebut membuat konseli tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi yang terdalem dari lubuk hatinya berupa perasaan, pikiran, pengalaman, termasuk penderitaannya. ketika melakukan empati, konselor harus mampu :

- a. Menghilangkan sikap egoistik.
- b. Dapat masuk kedalam dunia konseli.
- c. Melakukan empati primer dengan mengatakan “saya paham dengan apa yang anda pikirkan”
- d. Melakukan empati tingkat tinggi dengan mengatakan “saya bisa merasakan apa yang anda rasakan saat ini, dan saya juga ikut terluka mengetahui hal ini.

3) Refleksi

Refleksi merupakan keterampilan konselor yang bertujuan untuk memantulkan kembali perasaan, pikiran, serta pengalaman yang dialami oleh konseli sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbalnya. Refleksi ada tiga jenis, yaitu, Refleksi perasaan Hasil dari pengamatan verbal dan non verbal konseli yang telah direfleksikan atau dipantulkan oleh konselor berdasarkan perasaan konseli Hasil pengamatan verbal dan non verbal konseli yang telah direfleksikan atau dipantulkan oleh konselor berdasarkan pengalaman konseli, contoh: sepertinya yang anda bicarakan tadi adalah Refleksi pikiran (content). Ide, pemikiran ataupun pendapat yang berasal dari konseli direfleksikan atau dipantulkan lagi oleh konselor sebagai hasil pengamatan verbal atau non verbal terhadap konseli, contoh: “sepertinya yang anda katakan...”

4) Eksplorasi Eksplorasi

adalah menggali perasaan, pengalaman, maupun pemikiran konseli. Tidak sedikit konseli yang menutup

diri, menyimpan rahasia, ataupun tidak mampu untuk mengutarakan permasalahannya secara jelas, jujur dan terbuka kepada konselor. Sehingga untuk dapat mengetahui permasalahan konseli secara lengkap, konselor perlu menerapkan teknik eksplorasi ini dalam proses konseling. Terdapat tiga jenis eksplorasi yaitu:

a) Eksplorasi perasaan

Eksplorasi perasaan merupakan keterampilan konselor dalam mengungkap perasaan konseli yang tersimpan atau tidak diungkapkan konselor dapat menyanyakannya dengan cara seperti ini “Dapatkah kamu ceritakan secara detail mengapa masalah tersebut bisa terjadi?”

b) Eksplorasi pengalaman

Eksplorasi pengalaman merupakan keterampilan konselor yang di pakai untuk mendapatkan data yang diperlukan yang berhubungan dengan permasalahan konseli dengan cara menggali pengalaman-pengalaman yang dialami oleh konseli. Konselor dapat mengungkapkannya dengan cara seperti ini “Sepertinya pengalaman yang kamu ceritakan sangat menarik. Apakah kamu dapat menjelaskan lebih jauh lagi adakah kaitan permasalahan ini dengan peristiwa yang telah kamu alami?”

c) Eksplorasi pikiran

Eksplorasi pikiran dapat digunakan oleh konselor untuk menggali ide, pikiran, dan pendapat dari konseli. Dalam mengoperasikan keterampilan ini konselor dapat menggunakan kalimat-kalimat seperti “Apa pendapatmu perihal alternatif yang telah kamu katakan tadi? Apakah hal tersebut dapat membantumu?”.

5) Menangkap Pesan Utama (Paraphrasing)

Konselor perlu mengungkapkan inti permasalahan yang disampaikan oleh konseli dengan cara dan bahasa

yang mudah dipahami. Hal tersebut sangat penting agar konseli dapat dengan mudah menangkap topik utama pada permasalahan yang sedang dibahas. Dengan kata lain paraphrasing adalah untuk mengungkapkan kembali isi atau pun inti yang telah diutarakan oleh konseli. Terdapat empat tujuan paraphrasing yaitu:

- a) Untuk menegaskan pada konseli bahwa konselor selalu bersama dengan konseli, selalu memperhatikan konseli.
- b) Merangkum segala perkataan ataupun pernyataan yang dikemukakan oleh konseli.
- c) Mengarahkan proses wawancara konseling. d) Mengoreksi kembali apakah persepsi konselor sejalan dengan apayang dimaksudkan oleh konseli.

6) Bertanya Terbuka (Open Question)

Bertanya terbuka bertujuan untuk menggali lebih dalam sebuah permasalahan sehingga konselor dapat mengetahui inti atau akar permasalahan yang dialami oleh konseli. Bertanya terbuka memungkinkan konseli untuk bercerita panjang lebar sehingga konselor dapat mengetahui banyak hal yang mungkin berhubungan dengan permasalahan konseli.

7) Bertanya Tertutup (Closed Question)

Berbeda dengan bertanya terbuka yang memungkinkan konseli bercerita panjang lebar, bertanya tertutup justru mengharuskan konseli untuk menjawab pertanyaan konselor dengan singkat. Tujuan dari bertanya tertutup adalah memperoleh informasi, memperjelas sesuatu, dan menghentikan pembicaraan konseli yang menyimpang dari topik

8) Dorongan Minimal (Minimal Encouragement)

Dorongan minimal merupakan langkah yang dipakai konselor ketika konseli mulai terlihat hendak menghentikan pembicaraan, bingung, atau melenceng jauh dari topik pembicaraan. Langkah ini dilakukan agar konseli

tidak menghentikan pembicaraannya dan selalu terlibat dalam pembicaraan dengan konselor.

9) Interpretasi

Interpretasi merupakan usaha konselor untuk mengulas pemikiran, pandangan, dan perasaan konseli berdasarkan teori-teori yang ada. Cara ini bertujuan agar konseli dapat mengerti dan merubah perilaku yang dinilai kurang baik sehingga konseli memiliki pandangan atau perspektif yang baru dan lebih baik lagi dari sebelumnya.

10) Mengarahkan (Directing)

Keterampilan mengarahkan bertujuan agar konseli ikut terlibat dan berpartisipasi secara langsung terhadap proses konseling. Dengan keterampilan mengarahkan, konselor dapat memerintahkan konseli untuk mempraktekkan beberapa tindakan yang berkaitan dengan permasalahan agar semakin jelas dan mudah di pahami.

11) Menyimpulkan Sementara (Summarizing)

Agar pembicaraan dapat maju secara bertahap dan arah pembicaraan semakin jelas, maka selang beberapa waktu tertentu konselor dan konseli perlu menyimpulkan pembicaraan. Kebersamaan itu amat diperlukan agar konseli mempunyai pemahaman bahwa keputusan mengenai dirinya menjadi tanggung jawab konseli, sedangkan konselor hanyalah membantu. Tentang kapan waktu yang tepat untuk melakukan keterampilan ini tergantung kepada feeling konselor.

12) Memimpin (Leading)

Agar pembicaraan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan, konselor harus mampu mengarahkan konseli jika pada saat proses konseling berlangsung konseli berbicara melantur atau menyimpang. Keterampilan ini bertujuan untuk menuntun konseli agar konseli tidak menyimpang dari fokus pembicaraan, dan mengarahkan pembicaraan kepada tujuan konseling.

13) Fokus

Konselor yang efektif harus mampu membuat fokus melalui perhatiannya terhadap pembicaraan dengan konseli. Fokus membantu konseli agar dapat memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan. Konselor bertugas membantu konseli agar tetap fokus pada topik pembicaraan.

14) Konfrontasi

Konfrontasi merupakan suatu keterampilan konseling yang menantang konseli untuk melihat adanya perbedaan antara perkataan dengan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyum dengan kepedihan, dan sebagainya.

15) Menjernihkan (Clarifying)

Keterampilan menjernihkan merupakan langkah yang diambil konselor untuk menjernihkan ucapan-ucapan konseli yang samar-samar, kurang jelas, dan agak meragukan. Keterampilan menjernihkan bertujuan untuk: (1) mengundang konseli untuk menyatakan pesannya dengan jelas, ungkapan kata-kata yang tegas, dan dengan alasan-alasan yang logis; (2) agar konseli menjelaskan, mengulang, dan mengilustrasikan perasaannya.

16) Memudahkan (Facilitating)

Merupakan keterampilan membuka komunikasi agar konseli merasa bebas berbicara dengan konselor dalam menyatakan perasaan, pikiran, serta pengalamannya. Dengan begitu, komunikasi dan partisipasi dari konseli meningkat dan proses konseling dapat berjalan secara efektif.

17) Diam

Banyak orang bertanya tentang kedudukan diam dalam kerangka proses konseling. Apakah diam itu teknik konseling? Sebenarnya diam adalah amat penting dengan cara attending. Diam bukan berarti tidak ada komunikasi akan tetapi tetap ada yaitu melalui perilaku non verbal. Yang paling ideal diam itu paling tinggi 5-10 detik dan

selebihnya dapat diganti dengan dorongan minimal. Akan tetapi jika konselor menunggu klien yang sedang berpikir mungkin diamnya bisa lebih dari 5 detik. Hal ini relatif tergantung feeling konselor. Tujuan dari keterampilan ini yaitu: menunggu konseli yang sedang berpikir, sebagai tanda bahwa konselor tidak suka dengan tindakan konseli yang berbelit belit dalam bercerita, menunjang perilaku attending dan empati sehingga konseli bebas menceritakan permasalahannya.

18) Mengambil Inisiatif

Langkah ini perlu dilakukan konselor ketika konseli kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang partisipatif. Konselor mengucapkan kata-kata yang mengandung makna untuk menggerakkan konseli agar berinisiatif dalam menuntaskan diskusi. Tujuannya yaitu: mengambil inisiatif apabila konseli terlihat tidak semangat, mengambil inisiatif apabila konseli terlihat bimbang dalam mengambil keputusan, mengambil inisiatif apabila konseli kehilangan arah pembicaraan.

19) Memberi Nasehat

Alangkah baiknya jika pemberian nasehat dilakukan ketika konseli memintanya. Walaupun demikian, konselor tetap harus memikirkannya secara matang apakah konseli pantas untuk diberi nasehat atau tidak. Sebab dalam proses konseling ini bertujuan untuk memandirikan konseli harus dapat dilakukan. Contoh respon konselor terhadap permintaan konseli.

20) Pemberian Informasi

Pemberian informasi hampir sama dengan pemberian nasehat. Apabila konselor tidak paham dengan apa yang konseli tanyakan, lebih baik jujur dan katakan bahwa konselor tidak memiliki informasi tentang hal tersebut. Tetapi jika konselor mengerti dan mengetahui terkait hal yang ditanyakan oleh konseli, sebaiknya konselor jangan terburu-buru memberikan jawaban. Biarkan konseli mencoba untuk mencari informasi tersebut

terlebih dahulu. Jika dirasa konseli sudah berusaha maksimal tetapi belum mendapatkannya juga, barulah konselor membantu memberikan informasi

21) Merencanakan.

Sebelum mengakhiri sesi konseling, konselor membantu konseli agar konseli dapat membuat rencana berupa suatu program untuk action, perbuatan nyata yang produktif bagi kemajuan dirinya. Rencana yang baik berasal dari hasil kerjasama konselor dengan konseli.

22) Menyimpulkan.

Ketika konselor hendak menutup sesi konseling sebaiknya konselor bersama konseli membuat kesimpulan terhadap apa yang telah terjadi selama proses konseling. Didalam kesimpulan tersebut ditekankan apa yang telah konseli dapatkan, seperti: apakah kecemasan konseli telah menurun, apakah konseli merasa lebih lega, apakah rencana konseli sudah jelas, apakah diperlukan pertemuan berikutnya, dan sebagainya. Contoh kalimat keterampilan menyimpulkan: “Bisakah kita buat kesimpulan akhir?”

23) Menutup

Keterampilan menutup merupakan keterampilan konseling yang dilakukan konselor untuk mengakhiri sesi konseling. Dalam keterampilan ini, beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah konselor telah merangkum proses konseling bersama dengan konseli, menunjukkan bahwa kesepakatan waktu/kontrak waktu dengan konseli sudah berakhir, serta membuat pertemuan lanjutan bila diperlukan. Mengakhiri/menutup sesi konseling secara halus berarti konselor memperhatikan konseli dan menekankan penerimaan yang positif terhadap konseli. Contoh kalimat keterampilan menutup konseling: “Baiklah, waktu sudah menunjukkan pukul 13:00. Seperti kesepakatan kita tadi, proses konseling ini akan berakhir pada pukul 13:00. Maka kita akhiri pertemuan ini dan dapat dilanjutkan di lain waktu.

B. Teknik *Self-Management*

1. Pengertian Teknik *Self-Management*

Self-management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self-management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.⁷⁷

Gantina menjelaskan *self-management* adalah prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri⁷⁸. *Self-Management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self-Management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. *Self-Management* adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri. Menurut Cormier&Cormier *self-management* merupakan suatu proses terapi dimana konseli mengarahkan perubahan mereka sendiri dengan satu atau lebih strategi terapi secara kombinatif.⁷⁹

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *self-managment* terjadi karena adanya suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai, serta mengembangkan pribadinya agar lebih baik. Ketika

⁷⁷ Sa'diyah, Chotim, and Triningtyas, "PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI AGRESIFTASI REMAJA."

⁷⁸ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta:PT Indeks 2014), h.180

⁷⁹ Mochamad Nursalim, "*Strategi dan Intervensi Konseling*" (Jakarta:PT Indeks 2013).h.150

individu mengelola semua unsur yang terdapat didalam dirinya yang meliputi pikiran, perasaan dan tingkahlaku, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self-management*.

Self-management yang merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik serta merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Self-Management adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Menurut Sukadji dan Komalasari dalam penerapan teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Untuk itu diperlukan adanya bantuan konseling dengan teknik *self-management* (pengaturan dan pengelolaan diri) terhadap para remaja tersebut, agar mereka mampu memahami, mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri, dapat merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif, tidak melakukan perilaku bullying disekolah.

2. Tujuan Teknik *Self-Management*

Tujuan strategi pengelolaan diri ini adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka akan hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Tujuan dari startegi pengelolaan diri adalah untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain, tujuan dari *self-management* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli, konsep dasar dari *self-management* adalah :

- a) Proses perubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- b) Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
- c) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
- d) Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.
- e) Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.
- f) Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.⁸⁰

3. Tahapan Teknik *Self-Management*

Pada penerapan teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada pada tangan konseling itu sendiri. Konselor hanya berperan sebagai fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konselinya. Adapun tahapan pada teknik *self-management* yang dikemukakan oleh Komalasari dan Wahyuni terdapat tiga tahapan, yaitu:

⁸⁰ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK," *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (2016): 1-5.

a. Tahap Monitoring atau Observasi Diri

Pada tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. *Self-Monitoring* adalah suatu proses dimana konseli mengamati dan mencatat hal-hal tentang diri mereka dan interaksi mereka dengan situasi lingkungan. Tahap monitoring adalah tahap mengamati atau mengobservasi tingkah lakunya.

b. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap evaluasi diri ini, peserta didik membandingkan hasil catatan kemandirian dengan target kemandirian yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali.

c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan atau Hukuman

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Pada tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat. Setelah mendapatkan teknik yang diberikan, peserta didik diharapkan sudah bisa melaksanakan kemandirian dengan baik dan menerapkannya secara langsung

4. Manfaat Teknik *Self-Management*

Dalam teknik pengelolaan diri atau *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu sebagai motivator bagi konseli. Manfaat *self-management*

menurut Komalasari, Wahyuni, Karsih adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu peserta didik untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- 2) Dengan melibatkan peserta didik secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain
- 3) Dengan meletakkan perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap perubahan yang terjadi karena usaha sendiri dan lebih tahan lama.
- 4) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang di arahkan sendiri.

5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self-Management*

a. Kelebihan teknik *self-management*

- 1) Pelaksanaan yang cukup sederhana
- 2) Penerapannya dikombinasi dengan beberapa pelatihan yang lain
- 3) Dapat membantu individu mengubah perilaku secara langsung melalui perasaan dan sikapnya
- 4) Dapat dilaksanakan secara perorangan maupun brkelompok

b. Kekurangan teknik *self-management*

- 1) Individu bersifat independent
- 2) Tidak ada dukungan dari lingkungan.
- 3) Target perilaku seringkali bersifat pribadi terkadang sulit didiskripsikan sehingga konselor sulit untuk menentukan cara melihat dan mengevaluasi.

C. Perilaku *Bullying*

a. Pengertian Perilaku *Bullying*

Bullying merupakan sebuah kata serapan dari bahasa Inggris. *Bullying* berasal dari kata *bully* yang artinya penggertak, orang yang mengganggu orang yang lemah. Beberapa istilah dalam bahasa Indonesia yang seringkali dipakai masyarakat untuk menggambarkan fenomena *bullying* di antaranya adalah penindasan, penggencetan, perpeloncoan, pemalakan, pengucilan atau intimidasi. Sedangkan menurut Barbara Coloroso *Bullying* adalah tindakan bermusuhan yang dilakukan secara sadar dan disengaja yang bertujuan untuk meyakiti, seperti menakuti melalui ancaman agresi dan menimbulkan terror. Termasuk juga tindakan yang direncanakan maupun yang spontan bersifat nyata atau hampir tidak terlihat, dihadapan seseorang dibalik persahabatan, dilakukan oleh seseorang anak atau kelompok anak.⁸¹

Dalam Bahasa Indonesia, secara etimologi kata *bully* berarti penggertak, orang yang mengganggu orang lemah. Sejiwa yang menyatakan bahwa *bullying* adalah situasi dimana seseorang yang kuat (bisa secara fisik maupun mental) menekan, memojokkan, melecehkan, menyakiti seseorang yang lemah dengan sengaja dan berulang-ulang, untuk menunjukkan kekuasaannya. Dalam hal ini sang korban tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya sendiri karena lemah secara fisik atau mental.⁸²

Olweus menyatakan bahwa *bullying* didefinisikan sebagai serangan fisik, verbal atau psikologis atau intimidasi yang dimaksudkan untuk menyebabkan rasa

⁸¹ Yuyarti, "Mengatasi *Bullying* Melalui Pendidikan Karakter," *Jurnal Kreatif* 9, no. 1 (2018): 52–57.

⁸² Amin Nasir, "Konseling Behavioral: Solusi Alternatif Mengatasi *Bullying* Anak Di Sekolah," *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 2, no. 1 (2018): 67–82.

takut, tertekan atau merugikan korban.⁸³ Sedangkan menurut Rigby merumuskan bahwa “*bullying*” merupakan sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan dalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang dan dilakukan dengan perasaan senang.⁸⁴

Perilaku *bullying* sering juga terjadi di dalam proses pembelajaran yang membuat korban yang dibully itu terkadang menjadi rendah diri. Seperti anak-anak yang memertawakan, mencemooh, meneriaki dengan panggilan yang bukan panggilan temannya. Riauskina, Djuwita, dan Soesetio mendefinisikan school *bullying* sebagai perilaku agresif kekuasaan terhadap siswa yang dilakukan berulang-ulang oleh seorang/ kelompok siswa yang memiliki kekuasaan, terhadap siswa lain yang lebih lemah dengan tujuan menyakiti orang tersebut.⁸⁵

Dari berbagai definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *bullying* merupakan serangan berulang secara fisik, psikologis ataupun verbal yang dilakukan secara berulang oleh orang-orang yang kuat terhadap orang yang lemah baik secara individu maupun secara kelompok dengan tujuan untuk menciptakan tekanan psikologis bagi orang lain, untuk mendapatkan pengakuan dan kepuasan bagi pelakunya.

b. Macam-Macam Bentuk Perilaku *Bullying*

Untuk membedakan antara *bullying* dan perilaku agresi Berkowitz mengartikan agresi sebagai perilaku menyakiti yang bertujuan terhadap orang lain. Agresi

⁸³ Muhammad Fajar Shidiqi and Veronika Suprpti, “Pemaknaan Bullying Pada Remaja Penindas (The Bully),” *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 2, no. 2 (2013): 90–98.

⁸⁴ Yuyarti, “Mengatasi Bullying Melalui Pendidikan Karakter.” *Jurnal Kreatif* 9, no. 1 (2018): 52–57

⁸⁵ Yuyarti, “Mengatasi Bullying Melalui Pendidikan Karakter”. *Jurnal Kreatif* 9, no. 1 (2018): 52–57

merupakan situasi saat seseorang memperoleh sesuatu dengan menggunakan kekuatan namun dominansinya terhadap target atau korban merupakan hal yang insidental dan tidak disengaja, sementara *bullying* merupakan situasi akhir yang diinginkan dan dicapai melalui penggunaan kekuatan secara bertujuan untuk menyakiti orang lain dan untuk menunjukkan dominansi seseorang terhadap orang lain. Hasil akhir dari *bullying* lebih dapat diprediksi dibanding hasil akhir dari agresi. Berdasarkan pengertian di atas, dapat diperoleh kesimpulan bahwa *bullying* merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara terencana, berulang-ulang, dalam periode waktu tertentu, baik secara individu maupun secara kelompok dengan tujuan untuk menciptakan tekanan psikologis bagi orang lain, untuk mendapatkan pengakuan dan kepuasan bagi pelakunya.⁸⁶

Berdasarkan pengertian *bullying* yang dipaparkan oleh para ahli, adapun jenis-jenis dari *bullying* Hasnawati membagi dalam tiga jenis yaitu:

a. *Bullying* fisik

Suatu tindakan agresif dalam bentuk fisik yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan tujuan menguasai, menunjukkan kekuatan, menyakiti, menedor atau hanya untuk kesenangan semata. Seperti memukul, menampar, memalak, pengroyokan menjadi eksekutor dari perintah senior.

b. *Bullying* verbal

Suatu tindakan agresif dalam bentuk verbal atau ucapan yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan tujuan menguasai, menunjukkan kekuatan, menyakiti, menedor atau hanya untuk kesenangan semata. Seperti memaki, mengejek, membodohkan, menggosip, dan mengkerdikan.

⁸⁶ Masdin, "Fenomena *Bullying* Dalam Pendidikan," *Jurnal Al-Ta'dib* 6, no. 2 (2013): 73–83.

c. *Bullying* relasional

Suatu tindakan agresif dalam bentuk relasi atau hubungan yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan tujuan menguasai, menunjukkan kekuatan, menyakiti meneror atau hanya untuk kesenangan semata. Seperti mengintimidasi, mengucilkan, mengabaikan, dan mendeskriminasikan.⁸⁷

Adapun bentuk-bentuk *bullying* menurut Barbara membagi jenis-jenis *bullying* ke dalam beberapa jenis, yaitu:

a. *Bullying* secara verbal

Perilaku ini dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, terror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, kasak-kusuk yang keji dan keliru, gossip, dan sebagainya. Ketiga jenis *bullying* bentuk verbal adalah salah 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* secara fisik

Perilaku yang termasuk dalam jenis ini ialah memukuli, 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 untuk diidentifikasi, namun kejadian *bullying* secara fisik tidak sebanyak *bullying* dalam bentuk lain. Remaja yang secara teratur melakukan hal ini, merupakan remaja yang paling

⁸⁷ Puji Susilo and Denok Setiawati, "Studi Tentang Perilaku *Bullying* Verball Dan Penanganannya Pada Siswa Kelas XI SMA I Al-Aly Kelitidu Bojonegoro," *Jurnal BK Unesa* 12, no. 1 (2021): 54–63.

bermasalah dan cenderung akan beralih pada tindakan-tindakan criminal yang lebih lanjut.

c. *Bullying* secara rasional

Perilaku adalah pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap yang tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh yang mengejek. *Bullying* dalam bentuk ini paling sulit di deteksi dari luar. Secara rasional mencapai puncak kekuatannya di awal masa remaja, karena saat itu terjadi perubahan fisik, mental emosional dan seksual remaja. Ini adalah saat ketika remaja mencoba untuk mengetahui diri mereka dan menyesuaikan diri dengan teman sebaya.⁸⁸

Bullying juga terjadi dalam beberapa bentuk tindakan, menurut Coloroso, *bullying* dibagi menjadi tiga jenis, yaitu:

a. *Bullying* Fisik

Penindasan fisik merupakan jenis *bullying* yang paling tampak dan paling dapat diidentifikasi diantara bentuk-bentuk penindasan lainnya, namun kejadian penindasan fisik terhitung kurang dari sepertiga insiden penindasan yang dilaporkan oleh siswa. Jenis penindasan secara fisik di antaranya adalah memukul, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit, memiting, mencakar, serta meludahi anak yang ditindas hingga ke posisi yang menyakitkan, serta merusak dan menghancurkan pakaian serta barang-barang milik anak yang tertindas. Semakin kuat dan semakin dewasa sang penindas, semakin berbahaya jenis serangan ini, bahkan walaupun tidak dimaksudkan untuk mencederai secara serius.

⁸⁸ Yuyarti, "Mengatasi Bullying Melalui Pendidikan Karakter." 53-54

b. *Bullying* Verbal

Kekerasan verbal adalah bentuk penindasan yang paling umum digunakan, baik oleh anak perempuan maupun anak laki-laki. Kekerasan verbal mudah dilakukan dan dapat dibisikkan dihadapan orang dewasa serta teman sebaya, tanpa terdeteksi. Penindasan verbal dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan, dan pernyataan-pernyataan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual. Selain itu, penindasan verbal dapat berupa perampasan uang jajan atau barang-barang, telepon yang kasar, e-mail yang mengintimidasi, surat-surat kaleng yang berisi ancaman kekerasan, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, kasak-kusuk yang keji, serta gosip.

c. *Bullying* Relasional

Jenis ini paling sulit dideteksi dari luar. Penindasan relasional adalah pelemahan harga diri si korban penindasan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian, atau penghindaran. Penghindaran, suatu tindakan penyingkiran, adalah alat penindasan yang terkuat. Anak yang digunjingkan mungkin akan tidak mendengar gosip itu, namun tetap akan mengalami efeknya. Penindasan relasional dapat digunakan untuk mengasingkan atau menolak seorang teman atau secara sengaja ditujukan untuk merusak persahabatan. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirikan mata, helaan napas, bahu yang bergidik, cibiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang kasar.⁸⁹

c. **Peran Dalam Perilaku *Bullying***

Bullying adalah bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih

⁸⁹ Nasir, “*Konseling Behavioral: Solusi Alternatif Mengatasi Bullying Anak Di Sekolah.*”71-72

“lemah” oleh seseorang atau sekelompok orang. Pelaku *bullying* yang biasa disebut bully bisa seseorang, bisa juga sekelompok orang, dan ia atau mereka mempersepsikan dirinya memiliki power (kekuasaan) untuk melakukan apa saja terhadap korbannya. Korban juga mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang lemah, tidak berdaya dan selalu merasa terancam oleh bully.

Adapun pihak-pihak yang terlibat dalam perilaku *bullying* yaitu:

- a. Bullies (pelaku *bullying*)
Yaitu pihak yang secara fisik dan/atau emosional melukai murid lain secara berulang-ulang. Olweos mengemukakan bahwa pelaku *bullying* cenderung mendominasi orang lain dan memiliki kemampuan sosial dan pemahaman akan emosi orang lain yang sama.
- b. Victim (korban *bullying*)
Yaitu pihak yang sering menjadi target dari perilaku *bullying*, tindakan yang menyakitkan dan hanya memperlihatkan sedikit pertahanan melawan penyerangnya. Menurut Byrne dibandingkan dengan teman sebayanya yang tidak menjadi korban, korban *bullying* cenderung menarik diri, depresi, cemas dan takut akan situasi baru. Korban *bullying* juga dikarakteristikan dengan perilaku hati-hati, sensitif, dan pendiam.
- c. Bully-victim (pelaku dan korban *bullying*)
Yaitu pihak yang terlibat dalam perilaku *bullying*, tetapi juga menjadi korban perilaku *bullying*. Bully victim menunjukkan level agresivitas verbal dan fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak lain. Schwartz menjelaskan bully-victim juga dikarakteristikan dengan reaktivitas, regulasi emosi

yang buruk, kesulitan dalam akademis dan penolakan dari teman sebaya serta kesulitan belajar.⁹⁰

d. Karakteristik Korban dan Pelaku *Bullying*

Bullying dapat terjadi dimana saja, di perkotaan, pedesaan, sekolah negeri, sekolah swasta, di waktu sekolah maupun di luar waktu sekolah. *Bullying* terjadi karena interaksi dari berbagai faktor yang dapat berasal dari pelaku, korban, dan lingkungan dimana *bullying* tersebut terjadi.

Pada umumnya, anak-anak korban *bullying* memiliki salah satu atau beberapa faktor resiko berikut:

- a.) Dianggap “berbeda”, misalnya memiliki ciri fisik tertentu yang mencolok seperti lebih kurus, gemuk, tinggi, atau pendek dibandingkan dengan yang lain, berbeda dalam status ekonomi, memiliki hobi yang tidak lazim, atau menjadi siswa/siswi baru.
- b.) Dianggap lemah atau tidak dapat membela dirinya.
- c.) Memiliki rasa percaya diri yang rendah.
- d.) Kurang populer dibandingkan dengan yang lain, tidak memiliki banyak teman.

Sedangkan untuk pelaku *bullying*, Ada beberapa karakteristik anak yang memiliki kecenderungan lebih besar untuk menjadi pelaku *bullying*, yaitu:

- a.) Peduli dengan popularitas, memiliki banyak teman, dan senang menjadi pemimpin diantara teman-temannya. Mereka dapat berasal dari keluarga yang berkecukupan, memiliki rasa percaya diri tinggi, dan memiliki prestasi bagus di sekolah. Biasanya mereka melakukan *bullying* untuk meningkatkan status dan popularitas di antara teman-teman mereka.
- b.) Pernah menjadi korban *bullying*. Mereka juga mungkin mengalami kesulitan diterima dalam pergaulan, kesulitan dalam mengikuti pelajaran di sekolah, mudah terbawa emosi, merasa kesepian dan mengalami depresi.

⁹⁰ ZAKIYAH, HUMAEDI, and SANTOSO, “Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan *Bullying*.” 327

- c.) Memiliki rasa percaya diri yang rendah, atau mudah dipengaruhi oleh teman-temannya. Mereka dapat menjadi pelaku bullying karena mengikuti perilaku teman-teman mereka yang melakukan bullying, baik secara sadar maupun tidak sadar.

e. Faktor-Faktor Perilaku *Bullying*

Munculnya perilaku *bullying* menurut Astuti disebabkan perbedaan kelas, tradisi senioritas, senioritas, keluarga tidak rukun, situasi sekolah tidak harmonis atau diskriminatif, karakter individu atau kelompok, persepsi atau nilai yang salah atas perilaku korban. Adapun faktor-faktor penyebab terjadinya *bullying* menurut Ariesto adalah:

a) Keluarga

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa, sikap melindungi orang tua yang berlebihan terhadap anaknya, membuat mereka rentan terkena bullying, anak-anak yang memiliki orang tua terlalu mengekang lebih mungkin menjadi korban intimidasi fisik dan psikis, atau bullying, dari teman-temannya, dan orang tua yang terlalu melindungi anak-anaknya dari pengalaman yang tidak menyenangkan akan membuat mereka lebih rentan dari praktek bullying, serta anak-anak yang memiliki orang tua yang keras merupakan anak-anak paling mungkin mengalami perlakuan *bullying*. Pola hidup orang tua yang berantakan, terjadi perceraian orang tua, orang tua tidak stabil perasaan dan fikirannya, kemauan dan tingkahlakunya, orang tua saling mencaci maki, menghina, bertengkar dihadapan anak-anaknya, bermusuhan dan tidak pernah akur, memicu munculnya depresi dan strees bagi anak. Hal ini memicu terjadinya depersonalisasi bagi anak yang akhirnya menjadi pribadi terbelah, dan berperilaku bully. Menurut Dieter Wolke, semua orang menganggap perilaku *bullying* acap terjadi di sekolah, namun hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa intimidasi benar-benar dimulai dari rumah. dia berharap bahwa anak-anak

yang dibesarkan oleh orang tua yang bersikap keras paling mungkin menjadi mangsa para pelaku intimidasi. Seandainya anak-anak mampu menghadapi persoalan yang sulit, mereka menjadi tahu bagaimana menangani konflik. Jika orang tua selalu mengambil alih, maka anak-anak itu tidak memiliki strategi mengatasinya dan lebih mungkin dia menjadi target bully.

b) Media Massa

Televisi dan media cetak membentuk pola perilaku bullying dari segi tayangan yang mereka tampilkan. Menurut Wilson, tayang TV, film dan bahan bacaan lain, dapat memberi efek perilaku negatif seperti; anti sosial, rendahnya rasa sensitivitas pada kekerasan, meningkatkan rasa ketakutan menjadi korban kekerasan/bullying, dan mempelajari sikap agresif. Survey yang dilakukan Kompas memperlihatkan bahwa 56,9% anak meniru adegan-adegan film yang ditontonnya, umumnya mereka meniru geraknya (64%) dan kata-katanya (43%).

c) Teman Sebaya

Salah satu faktor besar dari perilaku bullying pada remaja disebabkan oleh adanya teman sebaya yang memberikan pengaruh negatif dengan cara menyebarkan ide (baik secara aktif maupun pasif) bahwa bullying bukanlah suatu masalah besar dan merupakan suatu hal yang wajar untuk dilakukan. Menurut Djuwita Ratna pada masanya, remaja memiliki keinginan untuk tidak lagi tergantung pada keluarganya dan mulai mencari dukungan dan rasa aman dari kelompok sebayanya. Jadi bullying terjadi karena adanya tuntutan konformitas. 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) Lingkungan Sosial Budaya

Kondisi lingkungan sosial dapat menjadi penyebab timbulnya perilaku *bullying*. Faktor kriminal budaya merupakan salah satu penyebab munculnya perilaku *bullying*. Suasana politik yang kacau balau, ekonomi yang tidak menentu, ketidakadilan dalam masyarakat, pengusuran, pemerasan, perampokan, dan perkosaan, dan kemiskinan semua itu dapat memicu munculnya perilaku yang abnormal, muncul kecemasan-kecemasan, kebingungan, dan perilaku patologis, hal ini pula yang mendorong para remaja masuk dalam kecanduan obat-obatan terlarang, alkohol dan narkoba, dan banyak yang menjadi neurotis dan psikotis, akhirnya berperilaku *bullying*. Salah satu faktor lingkungan sosial yang menyebabkan tindakan *bullying* adalah kemiskinan. Mereka yang hidup dalam kemiskinan akan berbuat apa saja demi memenuhi kebutuhan hidupnya, sehingga tidak heran jika di lingkungan sekolah sering terjadi pemalakan antar siswanya.⁹¹

f. **Dampak Perilaku *Bullying***

Bullying memiliki dampak serius pada anak-anak korban *bullying*. Dibanding teman yang lainnya, mereka menjadi depresi, kesepian, dan cemas, memiliki harga diri yang rendah, merasa tidak sehat, selalu sakit kepala dan migrain, serta mungkin berpikir tentang bunuh diri. Beberapa dampak yang ditimbulkan oleh perilaku *bullying*, menyebutkan penelitian tentang *bullying* telah dilakukan baik didalam maupun di luar negeri. Penelitian-penelitian tersebut mengungkapkan bahwa *bullying* memiliki efek-efek negatif seperti :

1) Dampak Terhadap Kehidupan Individu

- a. Gangguan psikologis (seperti cemas dan kesepian).

⁹¹ Masdin, "Fenomena *Bullying* Dalam Pendidikan."79-80

- b. Konsep diri korban bullying menjadi lebih negatif karena korban merasa tidak diterima oleh teman-temannya.
 - c. Menjadi penganiaya ketika dewasa.
 - d. Agresif dan kadang-kadang melakukan tindakan kriminal.
 - e. Korban bullying merasakan stress, depresi, benci terhadap pelaku, dendam, ingin keluar sekolah, merana, malu, tertekan, terancam bahkan self injury.
 - f. Menggunakan obat-obatan atau alcohol.
 - g. Membenci lingkungan sosialnya
 - h. Korban akan merasa rendah diridan tidak berharga.
 - i. Cacat fisik permanen.
 - j. Gangguan emosional bahkan dapat menjurus pada gangguan kepribadian.
 - k. Keinginan untuk bunuh diri.
- 2) Dampak Terhadap Kehidupan Akademik
Penelitian menunjukkan bahwa bullying ternyata berhubungan dengan meningkatnya tingkat depresi, agresi, penurunan nilai akademik, dan tindakan bunuh diri. Bullying juga menurunkan skor tes kecerdasan dan kemampuan analisis para siswa.
- 3) Dampak Terhadap Perilaku Sosial
Remaja sebagai korban *bullying* sering mengalami ketakutan untuk pergi ke sekolah dan menjadi tidak percaya diri, merasa tidak nyaman dan tidak bahagia Aksi bullying menyebabkan seseorang mejadi terisolasi dari kelompok sebayanya, karena teman sebaya korban bullying khawatir akan menjadi korban bullying seperti teman sebayanya, mereka menghindari akhiurnya korbann bullying semakin sterisolir dari pergaulan sosial.⁹²

⁹²Ibid.79-80

Bullying memiliki berbagai dampak negatif yang dapat dirasakan oleh semua pihak yang terlibat di dalamnya, baik pelaku, korban, ataupun orang-orang yang menyaksikan tindakan *bullying*.

Korban *bullying* merasakan stress, depresi, benci terhadap pelaku, dendam, ingin keluar sekolah, merana, malu, tertekan, terancam, membenci lingkungan sosialnya, enggan ke sekolah, kesulitan konsentrasi, rasa takut berkepanjangan dan depresi. Selain itu, konsekuensi *bullying* bagi para korban, yaitu korban akan merasa depresi dan marah, Ia marah terhadap dirinya sendiri, terhadap pelaku *bullying*, terhadap orang-orang di sekitarnya dan terhadap orang dewasa yang tidak dapat atau tidak mau menolongnya. Hal tersebut kemudian mulai mempengaruhi prestasi akademiknya.

Dampak bagi pelaku, Sanders mengemukakan bahwa pada umumnya, para pelaku ini memiliki rasa percaya diri yang tinggi dengan harga diri yang tinggi pula, cenderung bersifat agresif dengan perilaku yang pro terhadap kekerasan, tipikal orang berwatak keras, mudah marah dan impulsif, toleransi yang rendah terhadap frustrasi. Para pelaku *bullying* ini memiliki kebutuhan kuat untuk mendominasi orang lain dan kurang berempati terhadap targetnya. Apa yang diungkapkan tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Coloroso mengungkapkan bahwa siswa kan terperangkap dalam peran pelaku *bullying*, tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, kurang cakap untuk memandang dari perspektif lain, tidak memiliki empati, serta menganggap bahwa dirinya kuat dan disukai sehingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya di masa yang akan datang. Dengan melakukan *bullying*, pelaku akan beranggapan bahwa mereka memiliki kekuasaan terhadap keadaan. Jika dibiarkan terus-menerus tanpa intervensi, perilaku *bullying* ini dapat menyebabkan terbentuknya perilaku lain berupa kekerasan terhadap anak dan perilaku kriminal lainnya.

Dampak bagi siswa lain yang menyaksikan *bullying* (bystanders). Jika *bullying* dibiarkan tanpa tindak lanjut, maka

para siswa lain yang menjadi penonton dapat berasumsi bahwa bullying adalah perilaku yang diterima secara sosial. Dalam kondisi ini, beberapa siswa mungkin akan bergabung dengan penindas karena takut menjadi sasaran berikutnya dan beberapa lainnya mungkin hanya akan diam saja tanpa melakukan apapun dan yang paling parah mereka merasa tidak perlu menghentikannya.⁹³

Berdasarkan paparan di atas, dapat kita lihat bahwa *bullying* memiliki dampak yang luas terhadap semua orang yang terlibat di dalamnya, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam jangka pendek dan dalam jangka panjang.



⁹³ Nunung Yuliani, "Fenomena Kasus Bullying Di Sekolah," *Research Gate* (2019).



DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad Susanto. "Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah, Konsep, Teori, Dan Aplikasinya." In *Jakarta: Prenamedia Group*, 49, 2018.
- Amti, Prayitno Erman. "Dasar-Dasar Bimbingan Konseling." In *Rineka Cipta, Jakarta*, 100, 2013.
- Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya
- Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, MA. *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan. Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2019.
- Edi Kurnanto. "Konseling Kelompok." In *Bandung: Alfabeta*, 151–152, 2014.
- Eem Munawaroh Mulawarman. "PSIKOLOGI KONSELING : Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan." In *Semarang: Mulawarman Mulawarman*, 1, 2017.
- Fahmi, Jihan Zul, M. Ramli, and Nur Hidayah. "Teknik Self-Management Sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA." *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* 4, no. 10 (2019): 1408.
- Faried, Femmy Silaswaty. "Optimalisasi Perlindungan Anak Melalui Penetapan Hukuman Kebiri." *Serambi Hukum* 11, no. 01 (2017): 41–55.
- Fitri, Egy Novita, and Marjohan. "Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa." *Jurnal Educatio, Jurnal Pendidikan Indonesia* 2, no. 2 (2016): 19–24.
- Hadi, S, and H Zohriana. "Penanganan Perilaku Bullying Teman Sebaya Menggunakan Analisis Transaksional Dan Konseling

Islam Di Mts Putra Al-Ishlahuddiny.” *Al-Tazkiyah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 9(1) (2020): 56–66.

Henni Syafriana Nasution. “Bimbingan Konseling Konsep, Teori Dan Aplikasinya in Bimbingan Konseling "Konsep Teori Dan Aplikasinya., Ed. Oleh MA Dr. Rahmat Hidayat, 1 Ed.” In *Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI)*, 1–253, 2019.

Imah Mazdatul Nadiya Arofa, Yanssem Millton. “Modul Konseling Kelompok Teori Cognitive Behavior Therapy (CBT).” In *Singaraja*, 2019.

Keswanto, Eko, Heri Saptadi Ismanto, and M A Primaningrum Dian. “Jurnal Pendidikan Dan Konseling” 5 (2023): 1225–1230.

Marwah, Siti Shafa, Makhmud Syafe’i, and Elan Sumarna. “Relevansi Konsep Pendidikan Menurut Ki Hadjar Dewantara Dengan Pendidikan Islam.” *TARBAWY: Indonesian Journal of Islamic Education* 5, no. 1 (2018): 14.

Masdin. “Fenomena Bullying Dalam Pendidikan.” *Jurnal Al-Ta’dib* 6, no. 2 (2013): 73–83.

Masdudi. “BIMBINGAN DAN KONSELING Prespektif Sekolah.” *Nurjati Press* (2015): 215.

Mochamad Nursalim, "Startegi dan Intervensi Konseling", Akademia Permata

Muiz, Gagan Abdul, and Sugandi Miharja. “Peran Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Pelajar.” *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 5, no. 2 (2017): 203–220.

Mulyadi. “Implementasi Kebijakan.” In *Jakarta: Balai Pustaka*, 45, 2015.

Nasharuddin. “Penerapan Dinamika Kelompok Terhadap Kemampuan

- Berkomunikasi Interpersonal Dalam Berdiskusi Pada Siswa SMP Negeri 2 Tanete Rilau.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2019): 48–54.
- Nasir, Amin. “Konseling Behavioral: Solusi Alternatif Mengatasi Bullying Anak Di Sekolah.” *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling”* 2, no. 1 (2018): 67–82.
- Ningtiyas, Ayu, and Wahyudi. “Layanan Konseling Kelompok Dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik.” *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education* 1, no. 1 (2020): 13–16.
- Penelitian, Aplikasi. *Samsu. The Lancet*. Vol. 160, 1902.
- Prasetyo, Ahmad Baliyo Eko. “Bullying Di Sekolah Dan Dampaknya Bagi Masa Depan Anak.” *el-Tarbawi* 4, no. 1 (2014): 19–26.
- Rachman, Ali, and Muhammad Andri Setiawan. “Ayat Alqur ’ an Dalam Layanan Konseling Sufistik.” *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2017): 23–44.
- Ramdani, Ramdani. “Peran Guru Bk/Konselor Dalam Mengentaskan Perilaku Bullying Participant of the Teachers Bk / Counselors To Alleviate Bullying Behavior.” *Cahaya Pendidikan* 2, no. 1 (2016): 84–91.
- Rasimin, "Bimbingan dan Konseling Kelompok", 2018, PT. Bumi Aksara
- Rifa Nugraha, Iin Purnamasari, dan Sunan Baedowi. “Jurnal Translitera.” *Jurnal Sekolah (JS)* 2 (1) (2016): 31–48.
- Rovisa, Rovisa, and Ika Ernawati. “Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Bullying Siswa Kelas Viii Di Smp N 1 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2020/2021.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 1 (2021): 158–164.
- Sa’diyah, Halimatus, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas.

“PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI AGRESIFITASI REMAJA.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 67.

Safithry, Esty Aryani, and Niky Anita. “Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik.” *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 33–41.

Sari, Kanthi Pamungkas, and Maghfiroh. “Perspektif Pendidikan Islam Ibn Khaldun.” *Jurnal Cakrawala X*, no. 2 (2015): 220–232.

Setiawan, Adi, and Ayong Lianawati. “Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Efektif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP Darul Ulum Waru Sidoarjo.” *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2020): 119–125.

Shidiqi, Muhammad Fajar, and Veronika Suprapti. “Pemaknaan Bullying Pada Remaja Penindas (The Bully).” *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 2, no. 2 (2013): 90–98.

Sisca f, istar b.r. “Prosedur Dan Layanan Bimbingan Dan Konseling.” In *Bandung: Mujahid Press*, 11, 2016.

Smith, Mardia Bin. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara.” *Jurnal Penelitian dan Pendidikan ISSN 1410-220X* Vol 8, no. No 1 (2011): 22–32.

Sukarti, Sri, Kusnarto Kurniawan, and Mulawarman. “Mengurangi Bullying Verbal Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku.” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 7, no. 1 (2018): 53.

Susilo, Puji, and Denok Setiawati. “Studi Tentang Perilaku Bullying Verball Dan Penanganannya Pada Siswa Kelas XI SMA I Al-Aly Kelitidu Bojonegoro.” *Jurnal BK Unesa* 12, no. 1 (2021):

54–63.

Suwanto, Insan. “Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK.” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (2016): 1–5.

Syarifuddin, Syarifuddin. “Pengaruh Penerapan Dinamika Kelompok Dalam Guidance Courses Terhadap Kepercayaan Diri Siswa.” *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya* 1, no. 1 (2019): 19–34.

Tohirin. “Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi).” In *Jakarta: Raja Grafindo Persada*, 182, 2007.

Ulfa, Maria, and Ni Komang Suarningsih. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori.” *Psikologi Konseling* 12, no. 1 (2018): 120–132.

Yepta Briandana Satyawan. “Tingkat Pemahaman Keterampilan Dasar Konseling Pada Guru BK SMP Se Kecamatan Banyuas.” In *Yogyakarta*, 2017.

Yuliani, Nunung. “Fenomena Kasus Bullying Di Sekolah.” *Research Gate* (2019).

Yuyarti. “Mengatasi Bullying Melalui Pendidikan Karakter.” *Jurnal Kreatif* 9, no. 1 (2018): 52–57.

Zadarian Prayitno, Afdal, Ifdil. “Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok, in Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok, Ed. Oleh Y. Sartika, 1 Ed.” In *Bogor: Ghalia Indonesia*, 268, 2017.

ZAKIYAH, ELA ZAIN, SAHADI HUMAEDI, and MEILANNY BUDIARTI SANTOSO. “Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying.” *Prosiding Penelitian dan*

Pengabdian kepada Masyarakat 4, no. 2 (2017): 324–330.

zoraidah putri Ayu, Retty Filiani, dan happy karlina Marjo.
*Mahasiswa Reguler Jurusan Bimbingan Dan Konseling
Angkatan 2011*, 2011.