

## PERAN KONSELOR DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SISWA YANG MENJADI KORBAN BULLYING

Muhammad Alredo

Bimbingan Penyuluhan Islam, UIN Raden Fatah Palembang

E-mail: \* [alredomuhammad@gmail.com](mailto:alredomuhammad@gmail.com)

### ABSTRAK

Bullying merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dan sengaja oleh individu atau kelompok dengan maksud untuk mengintimidasi, yang mengakibatkan perasaan takut, rasa sakit, dan bahkan cedera pada korban. Bentuk - bentuk bullying meliputi kekerasan secara fisik, verbal, sosial, seksual, dan cyber-bullying. Perilaku seperti ini dapat terjadi di berbagai tempat, termasuk di lingkungan sekolah. Bullying dapat menimbulkan dampak negatif yang berkepanjangan bagi korban seperti stres, trauma, masalah kesehatan, bahkan penurunan prestasi akademis. Selain itu, korban juga akan kesulitan beradaptasi dan lebih menarik diri dari lingkungan sosial..

### Kata kunci

**Bullying, Lingkungan Sekolah, Bimbingan Konseling.**

### ABSTRACT

*Bullying is an aggressive act carried out repeatedly and intentionally by an individual or a group with the purpose of intimidating, which results in feelings of fear, pain, and even injury to the victim. Forms of bullying include physical, verbal, social, sexual, and cyber-bullying. This type of behavior can occur in various places, including the school environment. Bullying can cause prolonged negative impacts for the victim such as stress, trauma, health problems, and even a decline in academic achievement. Furthermore, victims will also have difficulty adapting and tend to withdraw from the social environment.*

### Keywords

***Bullying, School, Guidance Counseling.***

### 1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari *Programme for International Student Assessment (2018)* yang berada di bawah naungan *Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD)*, sekitar 41,1% siswa di Indonesia melaporkan pernah mengalami tindakan bullying. Pada tahun yang sama, Indonesia berada di peringkat kelima dari 78 negara dalam hal jumlah kasus bullying tertinggi di lingkungan sekolah. Menurut hasil Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) yang dilaksanakan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak pada tahun 2018, mengatakan bahwa dua dari tiga anak dan remaja pernah mengalami kekerasan. Di samping itu, tiga dari empat kasus kekerasan tersebut terjadi di antara teman sebangku mereka.

Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) juga telah merilis Catatan Akhir Tahun Pendidikan 2023. Laporan tersebut mencatat peningkatan kasus bullying di Indonesia. Sepanjang tahun 2023, FSGI mencatat 30 kasus bullying di ranah pendidikan, yang mana 80% terjadi di lembaga pendidikan yang berada dibawah naungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, sementara 20% sisanya terjadi dibawah naungan Kementerian Agama. Tercatat bahwa kota Palembang (Sumatera Selatan) berada di posisi ke-10 dalam jumlah kasus bullying tertinggi dari 12 provinsi yang terdiri dari 24 kabupaten/kota di Indonesia. Total 30 kasus tersebut telah dilaporkan dan

ditindaklanjuti oleh pihak berwenang, menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya dimana hanya tercatat 21 kasus.

Menjelang akhir tahun 2023, kasus bullying semakin banyak diberitakan di media. Banyak orang termasuk konselor pernah mengalami tindakan bullying. Beberapa contoh kasus bullying yang tengah panas di Indonesia pada saat itu, meliputi: penganiayaan secara brutal di sebuah SMP di Cilacap, peloncoan yang dilakukan oleh senior terhadap junior di Bekasi, serta kekerasan yang dilakukan senior kampus terhadap mahasiswa baru ketika ospek. Fenomena ini cukup mendorong konselor untuk melakukan sebuah penelitian, dengan menerapkan teknik/metode analisis studi kasus klien (x) melalui berbagai jenis pengumpulan data seperti: instrumen, observasi, dan wawancara untuk memahami konteks kasus secara komprehensif.

Peran aktif guru bimbingan konseling di sekolah juga sangatlah penting. Guru BK merupakan tenaga profesional yang memiliki tanggung jawab untuk menyediakan layanan bimbingan dan konseling bagi siswa yang mengalami tekanan mental akibat perlakuan negatif dari teman-teman sebayanya. Dengan keterampilan dan pengetahuan khusus, guru BK dapat membantu siswa mengurangi dampak psikologis bullying dan memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan dalam proses pemulihan. Konselor atau guru BK dapat memberikan layanan secara individual maupun kelompok, layanan informasi, layanan klasikal, serta layanan khusus kepada siswa korban bullying.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk memahami fenomena sosial melalui pengumpulan dan analisis data non-numerik. Metode ini bertujuan untuk mendapatkan wawasan mendalam tentang pengalaman, perspektif, dan makna yang diberikan oleh individu dalam konteks tertentu. Penelitian kualitatif sering kali melibatkan wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen. Menurut Creswell seorang pakar penelitian terkenal, metode kualitatif lebih berfokus pada pemahaman makna yang dibangun oleh individu dalam konteks sosial dan budaya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan manusia yang tidak dapat diukur secara kuantitatif.

Dalam konteks penelitian ini, pendekatan studi kasus digunakan untuk meneliti seorang siswa yang diduga pernah menjadi korban bullying. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk mendalami pengalaman individu tersebut secara komprehensif, termasuk dampak bullying terhadap kesehatan mentalnya dan peran aktif konselor dalam membantu proses pemulihan secara psikologis. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali secara lebih rinci bagaimana perasaan, reaksi, serta dampak yang dirasakan oleh korban dalam menghadapi perundungan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Faktor-faktor yang Memengaruhi Terjadinya Bullying

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat beberapa faktor umum yang memengaruhi terjadinya bullying, terutama di lingkungan sekolah. Faktor-faktor tersebut meliputi kondisi individu pelaku dan korban, lingkungan sosial di sekolah, pengaruh keluarga, serta penggunaan media sosial. Temuan ini diperoleh melalui simpulan hasil wawancara dengan seorang konselor, korban bullying, serta hasil observasi selama penelitian berlangsung.

#### a. Faktor Individu

Faktor individu mencakup karakteristik pribadi dari pelaku dan korban bullying. Dari hasil wawancara dengan seorang konselor (ibu Minarsi, M.Pd., Kons.), dijelaskan bahwa: "Sebagian besar pelaku bullying memiliki latar belakang emosi yang kurang stabil dan cenderung memiliki masalah dalam mengelola amarah."

Di sisi lain, korban biasanya adalah siswa yang tertutup, tidak percaya diri, atau memiliki kekurangan secara fisik yang menjadi bahan ejekan."

Siswa korban bullying (kelas 9) itu, mengungkapkan:

"Saya pemalu, jarang berbicara di kelas. Mungkin karena saya dianggap aneh dan lemah, teman-teman jadi suka mengejek dan menertawakan saya."

#### **b. Faktor Lingkungan Sosial**

Lingkungan sekolah yang tidak memiliki sistem pengawasan yang ketat dapat memperbesar peluang terjadinya bullying. Konselor menjelaskan:

"Di jam istirahat atau saat tidak ada guru, sering terjadi interaksi bebas antar siswa tanpa kontrol. Hal ini kadang dimanfaatkan oleh pelaku untuk melakukan perundungan, terutama secara verbal."

Observasi yang dilakukan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar kasus bullying terjadi di luar jam pelajaran, seperti saat di lorong sekolah atau saat menunggu guru datang. Selain itu, pelaku bullying juga akan semakin menunjukkan entitasnya ketika sedang bersama teman-teman mereka atau sebut saja "geng".

Guru wali kelas juga mengonfirmasi bahwa:

"Kami kadang tidak tahu bahwa ada siswa yang dibully, karena sebagian besar dilakukan secara halus, misalnya ejekan yang dibungkus candaan atau pengucilan sosial yang tidak terlihat langsung."

#### **c. Faktor Keluarga**

Faktor keluarga juga memengaruhi baik pelaku maupun korban bullying. Menurut konselor:

"Banyak pelaku bullying berasal dari keluarga yang keras atau kurang perhatian. Mereka cenderung bebas sehingga meniru pola kekerasan yang mereka lihat di rumah dan menyalukannya di sekolah."

Sementara itu, korban bullying lain seperti siswa B (kelas VII) menyatakan:

"Orang tua saya sibuk bekerja, jadi saya jarang cerita soal apa yang terjadi di sekolah. Kadang saya merasa sendirian."

### **3.2 Peran Konselor dalam Menangani Tindakan Bullying**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan konselor sekolah memegang peran strategis dalam menangani kasus bullying yang menimpasiswa. Peran tersebut meliputi deteksi dini, konseling individual, pemulihan psikologis korban, edukasi bagi seluruh warga sekolah, hingga mediasi dan kerja sama dengan guru serta orang tua. Temuan ini diperoleh dari wawancara mendalam dengan konselor sekolah dan siswa korban bullying, serta dari observasi langsung terhadap proses konseling dan lingkungan sekolah.

#### **a. Konselor Sebagai Detektor Dini**

Salah satu peran awal konselor adalah menjadi pihak yang menerima laporan atau mengidentifikasi sendiri siswa yang mengalami tanda-tanda menjadi korban bullying. Tidak semua korban secara aktif melapor; oleh karena itu, kemampuan konselor dalam membaca perubahan perilaku siswa sangat penting.

Wawancara dengan Konselor (Ibu Minarsi, S.Pd., Kons):

"Anak-anak biasanya tidak langsung melapor. Mereka memendam sendiri. Tapi dari perubahan mereka seperti menjadi pendiam, sering absen, atau nilai turun, seharusnya guru-guru mulai curiga. Dari situ kita mulai melakukan pendekatan."

**Hasil Pengamatan:**

Peneliti mencatat bahwa konselor memiliki catatan perkembangan siswa dan secara rutin mengamati perubahan perilaku melalui laporan guru dan wali kelas. Dalam beberapa kasus, siswa yang menjadi korban terlihat enggan berinteraksi dengan teman sebaya dan menunjukkan penurunan konsentrasi belajar.

Peran awal dan krusial konselor dalam penanganan bullying adalah sebagai detektor dini karena sebagian besar korban memilih untuk memendam pengalaman mereka alih-alih melapor secara langsung. Kemampuan konselor (dan guru) dalam mengamati dan menafsirkan perubahan perilaku abnormal menjadi kunci identifikasi; indikator seperti siswa yang tiba-tiba menjadi pendiam, peningkatan frekuensi absen sekolah, atau penurunan signifikan pada performa akademik adalah tanda bahaya yang harus memicu kecurigaan. Oleh karena itu, konselor harus menerapkan pendekatan proaktif melalui observasi perilaku dan membangun komunikasi empatik untuk membongkar lapisan pertahanan diri siswa dan memulai proses intervensi sebelum dampak trauma menjadi lebih parah.

**b. Konselor Sebagai Pendamping Psikologis**

Setelah mengidentifikasi korban bullying, konselor memberikan layanan konseling individual untuk membantu pemulihan kondisi emosional dan psikologis siswa. Konseling dilakukan secara rutin dan bertahap, menyesuaikan tingkat trauma yang dialami korban.

Konselor menjelaskan:

"Hendaknya dibuatkan jadwal konseling mingguan. Dalam sesi itu, siswa bisa bercerita bebas tanpa takut dihakimi. Kami bantu mereka membangun kembali kepercayaan dirinya."

Setelah mengidentifikasi korban bullying, intervensi kunci yang dilakukan oleh konselor adalah menyediakan konseling individual yang terstruktur, bertujuan untuk memulihkan kondisi emosional dan psikologis korban yang terganggu akibat trauma. Konseling ini dirancang dengan jadwal rutin mingguan, menciptakan ruang aman dimana siswa dapat berbagi pengalaman pahit dan beban emosional mereka secara bebas, tanpa ada ketakutan akan penghakiman atau re-traumatization. Fokus utama dari sesi-sesi ini adalah membantu korban memproses trauma, memvalidasi perasaan mereka, dan secara bertahap membangun kembali rasa percaya diri dan harga diri mereka yang telah terkikis oleh tindakan perundungan, sehingga mereka mampu menghadapi lingkungan sekolah dengan ketahanan diri yang lebih kuat.

Klien korban bullying (kelas 9) itu mengungkapkan:

"Awalnya saya takut bicara. Tapi setelah beberapa kali bertemu dan diajak berbicara, saya merasa lebih tenang."

Berdasarkan uraian hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa, untuk dapat menangani permasalahan psikologis terhadap korban bullying, seorang konselor harus membuka pelayanan konseling secara individual, hal demikian dilakukan sebagai suatu langkah pemulihan. peran seorang konselor adalah sangat penting, dimana bullying merupakan masalah besar yang mesti dicegah, karena hal ini akan menimbulkan trauma berat terhadap korban sehingga akan membuat proses kehidupan korban menjadi tidak efektif, disamping itu seorang yang menjadi pelaku bullying juga harus diidentifikasi lebih dalam terkait latarbelakang yang menjadikan dirinya sebagai pelaku bullying. Dengan demikian atas permasalahan tersebut, konselor dapat mengambil suatu tindakan yang tepat sebagai upaya penanggulangan.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, berikut adalah beberapa kesimpulan utama:

- a. Tindakan bullying terjadi akibat interaksi yang kompleks dari berbagai faktor, yang pada akhirnya memberikan dampak negatif signifikan terhadap kesehatan mental korban. Faktor-faktor penyebab bullying meliputi: faktor individu (pelaku cenderung emosi tidak stabil dan haus validasi; korban cenderung tertutup, pemalu, atau memiliki perbedaan fisik); faktor lingkungan sosial sekolah (kurangnya pengawasan ketat, terutama di luar jam pelajaran, dan tindakan bullying verbal yang sering dibungkus candaan atau pengucilan sosial); faktor keluarga (pelaku berasal dari keluarga yang keras/kurang perhatian dan meniru pola kekerasan, sementara korban berasal dari keluarga kurang supportif dengan pola komunikasi yang tertutup, membuat mereka merasa sendirian).
- b. Peran konselor sangat strategis dan sentral dalam menangani kasus bullying serta memulihkan kesehatan mental korban. Konselor bertindak sebagai detektor dini (mengenali perubahan perilaku siswa seperti menjadi pendiam, sering absen, atau nilai turun) dan penerima laporan. Lebih lanjut, peran utama konselor adalah sebagai pendamping psikologis melalui layanan konseling individual serta kelompok secara bertahap. Melalui layanan ini, konselor membantu korban untuk membangun kembali rasa percaya diri, mengajarkan kemampuan asertif untuk membela diri tanpa agresif, memberikan dukungan emosional dengan membantu memberikan rasa aman, serta membantu korban merencanakan tindakan konkret, seperti melaporkan insiden dan mencari dukungan. Dengan begitu, konselor memegang tanggung jawab penuh sebagai tenaga pendidik yang professional.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Diannita and Dkk, "Pengaruh Bullying Terhadap Pelajar Pada Tingkat Sekolah Menengah Pertama," *Journal of Education Research* Vol.4, no. 1 (2023): 299.
- Hasil Wawancara dan Observasi dengan Klien x, Tanggal 19 Februari 2025 di lingkungan sekitar rumah klien x.
- I Made Sonny Gunawan and Hasnawati, "Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Upaya Pencegahan Bullying Di Sekolah," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* Vol.1, no. 2 (2023): 73.
- Jumiati and Dkk, "Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Siswa Korban Bullying," *Journal of RAUDHAH* Vol.8, no. 3 (2023): 1088.
- Klien Nashrulloh and Dkk, "Penerapan Konseling Kelompok Melalui Teknik Assertive Training Untuk Mengatasi Korban Bullying," *Prosiiding Konseling Kearifan Nusantara* Vol.3, no. 1 (2024): 191-98.
- Nilam Permata and Dkk, "Analisa Penyebab Bullying Dalam Kasus Pertumbuhan Emosional Anak," *Jurnal Prasasti Ilmu* Vol.1, no. 2 (2021): 23.
- Raiya Shinta Kamilla, "Dampak Bullying Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Siswa," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan* Vol.3, no. 4 (2025): 1375.
- Viola Amanda and Dkk, "Bentuk Dan Dampak Prilaku Bullying Terhadap Peserta Didik," *Jurnal Kepemimpinan Dan Kepengurusan Sekolah* Vol.5, no. 1 (2020): 29.
- Yulianti, "Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental," *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur* Vol.10, no. 1 (2024): 157.