



Volume 14 Nomor 12 Tahun 2025 Halaman 1911 – 1920
 ISSN: 2715-2723, DOI: 10.26418/jppk.v14i12.100980
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb>

BIMBINGAN KONSELING SEBAGAI STRATEGI UNTUK MENGATASI BULLYING PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 8 BENJENG – GRESIK

Dahlia Septa Paramita, Prianggi Amelasasih

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Article Info

Article history:

Received: 06/11/2025
 Revised: 17/11/2025
 Accepted: 06/01/2026

Keywords:

Bullying
 Empathy
 Personal Counseling
 Social Skills

ABSTRACT

This internship was conducted at Muhammadiyah 8 Benjeng Junior High School with the purpose of understanding and addressing bullying behaviors that occur in the school environment. During the internship program, the author applied several data collection methods, including observation, interviews, and the implementation of personal guidance and counseling sessions for students involved in bullying cases, both perpetrators and victims. The findings indicated that bullying behaviors most commonly appeared in the form of verbal teasing and social exclusion. These behaviors were influenced by several factors, such as a lack of empathy, differences in individual character, and the strong influence of peer groups. Through a personal guidance and counseling approach, students were guided to recognize the negative psychological and social impacts of bullying, develop positive social skills, and enhance mutual respect among peers. The counseling process encouraged students to reflect on their attitudes and behaviors, ultimately supporting positive behavioral change. This internship provided the author with valuable practical experience in applying guidance and counseling theories in a real school setting. Furthermore, the internship contributed to increasing awareness of the essential role of guidance and counseling services in fostering a safe, supportive, and empathetic school environment for all students.

Copyright © 2025 Dahlia Septa Paramita, Prianggi Amelasasih

□ Corresponding Author:

Dahlia Septa Paramita
 Universitas Muhammadiyah Gresik, Jl. Sumatra No. 101, Gn. Malang, Randuagung, Gresik
 Email: dahliasepta18@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu proses yang sadar tujuan, artinya kegiatan pembelajaran merupakan aktivitas yang saling berkaitan, terarah, dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk

mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, sehingga memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya dan masyarakat (Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pendidikan berasal dari kata *didik* yang memperoleh imbuhan *pe-* dan akhiran *-an*, yang bermakna proses, cara, atau perbuatan mendidik. Siswa diartikan sebagai pelajar yang sedang menempuh pendidikan formal. Dalam perspektif pedagogis, siswa dipandang sebagai makhluk yang membutuhkan pendidikan (*homo educandum*), sehingga keberadaan siswa menjadi komponen inti dalam proses pendidikan dan interaksi edukatif di sekolah (Hurlock, 2004).

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian dan karakter peserta didik. Namun, dalam praktiknya berbagai permasalahan sosial dan emosional kerap muncul di lingkungan sekolah, salah satunya adalah perilaku bullying (Surya, 2003). Di SMP Muhammadiyah 8 Benjeng, beberapa bentuk bullying ringan masih sering ditemukan, seperti mengejek teman menggunakan nama orang tua, memberikan panggilan tidak sopan, hingga mengganggu teman dengan dalih bercanda. Meskipun kerap dianggap ringan oleh pelaku, perilaku bullying memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental, emosional, dan sosial korban (Coloroso, 2007).

Selain bullying, permasalahan lain yang muncul di lingkungan sekolah meliputi perilaku komunikasi yang kurang sopan, kesulitan penyesuaian diri pada siswa kelas VII di awal masa sekolah, serta lemahnya keterampilan sosial dan pengendalian diri. Walaupun sebagian permasalahan tersebut dapat teratasi seiring waktu, tetap diperlukan pendampingan yang berkelanjutan dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) (Departemen Pendidikan Nasional, 2007).

Permasalahan lainnya adalah tekanan akademik yang dirasakan siswa, seperti beban tugas yang berlebihan, kecemasan menghadapi ujian, serta ketakutan akan nilai rendah. Selain itu, faktor keluarga seperti konflik orang tua, perceraian, dan kurangnya perhatian juga turut memengaruhi perilaku dan kondisi emosional siswa di sekolah. Isu perkembangan remaja seperti hubungan asmara, kecemburuan, dan kekecewaan emosional juga menjadi tantangan tersendiri bagi siswa SMP yang berada pada masa remaja awal (Hurlock, 2004).

Dalam menghadapi berbagai permasalahan tersebut, layanan bimbingan konseling (BK) memiliki peran strategis di lingkungan sekolah. BK merupakan layanan profesional yang membantu siswa mengenali dan mengatasi masalah pribadi, sosial, dan akademik, serta membentuk perilaku yang sehat secara emosional dan sosial (Prayitno & Amti, 2004). Salah satu layanan BK yang efektif dalam menangani masalah bullying adalah bimbingan konseling secara pribadi, baik kepada pelaku maupun korban bullying.

Konseling pribadi memberikan ruang yang aman dan bersifat rahasia bagi siswa untuk mengungkapkan perasaan, memahami kesalahan, serta membangun empati. Bagi pelaku bullying, konseling pribadi membantu menumbuhkan kesadaran akan dampak negatif perilakunya serta menyusun strategi perubahan perilaku. Sementara itu, bagi korban bullying, konseling pribadi berperan dalam memulihkan rasa percaya diri, mengelola trauma, dan mengembangkan keterampilan sosial yang sehat (Indrawati, 2020).

Berdasarkan berbagai permasalahan yang terdapat di SMP Muhammadiyah 8 Benjeng, perilaku bullying dipilih sebagai fokus utama dalam penelitian ini karena bentuk dan dampaknya paling sering muncul serta dirasakan langsung oleh siswa. Penanganan bullying melalui bimbingan konseling secara pribadi dinilai sebagai pendekatan yang tepat dan menyeluruh, mengingat karakteristik serta kebutuhan setiap siswa yang berbeda-beda. Pendekatan ini juga selaras dengan tujuan layanan BK dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan siswa secara optimal (Darmawan & Syamsuddin, 2021).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan memahami secara mendalam pelaksanaan bimbingan konseling secara pribadi sebagai strategi dalam mengatasi perilaku bullying pada siswa SMP Muhammadiyah 8 Benjeng–Gresik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk perilaku bullying yang terjadi di lingkungan sekolah serta faktor-

faktor yang melatarbelakangi munculnya perilaku tersebut pada siswa, mengingat bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dan melibatkan ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korban (Olweus, 1993). Bullying juga merupakan bentuk perilaku yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh seseorang atau kelompok kepada individu lain yang dianggap lebih lemah, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Tindakan ini menyebabkan korban merasa terintimidasi, takut, tertekan, bahkan mengalami gangguan emosional dan sosial. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses intervensi bimbingan konseling pribadi yang diberikan kepada siswa pelaku bullying serta mengetahui perubahan sikap dan perilaku siswa setelah mengikuti layanan konseling. Bimbingan konseling secara pribadi dipandang efektif karena memberikan ruang aman bagi siswa untuk merefleksikan perilaku, mengembangkan empati, serta membangun keterampilan sosial yang lebih positif (Indrawati, 2020). Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran empiris mengenai peran bimbingan konseling dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, suportif, dan kondusif bagi perkembangan sosial-emosional siswa.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada pendekatan praktik langsung (field-based intervention) melalui bimbingan konseling secara pribadi yang dilaksanakan dalam konteks program magang mahasiswa di SMP Muhammadiyah 8 Benjeng. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan desain survei kuantitatif atau eksperimen terkontrol, penelitian ini menekankan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis praktik nyata di sekolah, dengan keterlibatan langsung peneliti dalam proses observasi, wawancara, serta pelaksanaan konseling kepada siswa pelaku dan korban bullying.

Selain itu, penelitian ini secara spesifik menyoroti bentuk bullying ringan yang sering terabaikan, seperti ejekan menggunakan nama orang tua, pemberian julukan negatif, dan gangguan verbal yang dianggap sebagai candaan. Penelitian sebelumnya cenderung memfokuskan bullying pada bentuk fisik atau kekerasan berat, sementara penelitian ini menunjukkan bahwa bullying ringan yang berlangsung terus-menerus memiliki dampak psikologis yang signifikan terhadap siswa.

Kebaruan lainnya adalah integrasi peran mahasiswa magang BK sebagai fasilitator layanan konseling pribadi di sekolah, yang jarang dibahas dalam penelitian terdahulu. Hal ini memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan model layanan BK berbasis kolaborasi antara sekolah dan perguruan tinggi dalam upaya pencegahan serta penanganan bullying secara berkelanjutan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas peran bimbingan konseling dalam menangani perilaku bullying di sekolah. Penelitian oleh (Olweus, 1993) menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah mampu menurunkan intensitas bullying melalui peningkatan kesadaran sosial dan penguatan norma positif. Penelitian lain oleh (Coloroso, 2007) menegaskan bahwa pendekatan konseling yang menitik beratkan pada empati dan tanggung jawab personal efektif dalam mengubah perilaku pelaku bullying.

Di Indonesia, penelitian (Indrawati, 2020) mengungkap bahwa layanan konseling individu mampu membantu siswa pelaku bullying memahami dampak perilaku mereka serta mendorong perubahan sikap ke arah yang lebih positif. Sementara itu, (Darmawan & Syamsuddin, 2021) menemukan bahwa konseling pribadi memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri siswa korban bullying di tingkat sekolah menengah pertama.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan dalam konteks penelitian formal oleh guru atau konselor sekolah, dengan fokus pada hasil akhir intervensi. Penelitian ini melengkapi kajian sebelumnya dengan menghadirkan proses pendampingan konseling secara personal yang dilaksanakan selama kegiatan magang, sehingga memberikan gambaran aplikatif mengenai dinamika pelaksanaan layanan BK, tantangan lapangan, serta respons siswa secara langsung dalam konteks sekolah Muhammadiyah.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kualitatif Deskriptif. Dipilihnya metode penelitian ini karena peneliti ingin mendeskripsikan keadaan yang akan

diamati di lapangan dengan lebih spesifik, transparan, dan mendalam. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah MAKF siswa SMP Muhammadiyah 8 Benjeng – Gresik karena setelah dilakukan wawancara dan observasi dengan Guru Bimbingan Konseling didapati bahwa MAKF adalah siswa yang terindikasi sebagai pelaku *Bullying*.

Peneliti juga melakukan observasi dengan subjek dan mendapati bahwa ia terlihat sangat tidak sopan dalam bersikap serta bergaul dengan temannya, dan setelah dilakukan penyebaran angket Pre-test ternyata subjek terindikasi sebagai pelaku *bullying*, hal ini diakibatkan karena kurangnya kasih sayang dari orangtua sehingga saat ia melihat temannya diperhatikan oleh orangtuanya ia merasa iri dan timbul emosi negatif untuk mengganggu temannya karena sudah pamer kebersamaan bersama orangtua. Maka dari itu penulis ingin membantu subjek dalam memecahkan masalahnya agar ia tidak di cap sebagai pelaku *bullying* lagi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi terus terang atau tersamar.

Dalam hal ini pada saat pengumpulan data, peneliti memberitahukan secara jelas kepada sumber data, bahwa dirinya sedang melakukan penelitian. Oleh karena itu, subjek penelitian mengetahui pekerjaan peneliti dari awal sampai akhir. Namun ada kalanya peneliti kurang jelas atau sederhana saat melakukan penelitian agar data yang dicari tidak selalu bersifat rahasia (Sugiyono, 2019).

Selain itu, wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tak berstruktur (*unstructured interview*) merupakan wawancara yang bersifat bebas, dan peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang sistematis dan tersusun dengan baik dalam pengumpulan data (Sugiyono, 2019). Penelitian ini dimulai tanggal 21 Agustus - 19 September 2025 yang dilakukan selama 60 menit dan dilakukan dengan 3 Tahapan yang meliputi Pre-Tes, Intervensi yang meliputi 10 kali pertemuan, dan Post-Tes.

Pada Tahapan II dilakukan Intervensi yang dilaksanakan sebanyak 10 kali pertemuan dengan melakukan bimbingan konseling pribadi pada setiap pertemuannya, sembari memantau perubahan siswa melalui lembar Pre-test yang telah diisi sebelumnya. Pada Tahapan III dilakukan Post-test atau tahapan terakhir dan digunakan sebagai hasil dari pelaksanaan Bimbingan Konseling Pribadi. Dilakukannya ketiga tahapan tersebut untuk melihat hasil perkembangan dari siswa pelaku *bullying* yang semakin membaik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan melalui serangkaian tahapan intervensi yang dirancang secara sistematis, terencana, dan berkelanjutan dengan berlandaskan pada prinsip-prinsip dasar bimbingan dan konseling individual. Setiap tahapan intervensi diarahkan untuk membantu subjek penelitian dalam mengenali permasalahan dirinya, memahami faktor penyebab munculnya perilaku bermasalah, serta mengembangkan perilaku baru yang lebih adaptif dan sesuai dengan norma sosial serta aturan sekolah. Selama proses intervensi berlangsung, terlihat adanya perkembangan sikap dan perubahan perilaku yang signifikan dari subjek, baik dalam konteks akademik maupun sosial.

Pada tahap awal pelaksanaan konseling, subjek menunjukkan sikap kurang kooperatif, tampak canggung, serta masih memperlihatkan perilaku komunikasi yang kurang sopan. Subjek juga terlihat belum sepenuhnya percaya untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman pribadinya. Kondisi ini selaras dengan pendapat (Corey, 2016) yang menyatakan bahwa resistensi awal merupakan hal yang wajar dalam proses konseling, terutama pada individu yang belum memiliki pengalaman konseling sebelumnya. Selain itu, label negatif yang selama ini dilekatkan pada subjek sebagai “anak nakal” turut memengaruhi konsep diri subjek sehingga ia terbiasa menampilkan sikap defensif sebagai mekanisme perlindungan diri (Hurlock, 2004).

Namun, seiring dengan berjalannya waktu dan melalui layanan bimbingan konseling secara pribadi yang dilakukan secara intensif dan konsisten, perubahan positif mulai terlihat secara bertahap. Konseling pribadi memberikan ruang aman bagi subjek untuk mengekspresikan emosi, mengungkapkan konflik batin, serta merefleksikan pengalaman hidupnya tanpa rasa takut dihakimi. Proses ini sejalan dengan pandangan (Gibson & Mitchell, 2011) yang menyatakan

bahwa konseling individu mampu membantu peserta didik membangun kesadaran diri (*self-awareness*) dan mengembangkan kemampuan pengendalian emosi yang lebih sehat.

Perubahan yang terjadi tidak hanya terlihat pada aspek perilaku eksternal, tetapi juga pada aspek internal subjek. Subjek mulai menyadari bahwa perilaku bullying yang selama ini dilakukan tidak hanya merugikan orang lain, tetapi juga berdampak negatif pada dirinya sendiri, baik dari segi hubungan sosial maupun citra diri. Kesadaran ini menjadi titik awal terjadinya perubahan perilaku yang lebih konstruktif. Temuan tersebut memperkuat teori bahwa perubahan perilaku yang bertahan lama harus diawali oleh perubahan kognitif dan emosional individu (Bandura, 1997).

Tahap Pre-Test

Tahap pre-test merupakan tahapan penting dalam penelitian ini, karena berfungsi sebagai dasar untuk memahami kondisi awal subjek sebelum diberikan intervensi. Pada tahap ini, peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan pengisian angket. Wawancara dilakukan dengan guru BK dan wali kelas untuk mengidentifikasi karakteristik perilaku subjek serta memperoleh gambaran tentang pola interaksi sosial subjek di lingkungan sekolah. Teknik wawancara dipilih karena mampu menggali informasi secara mendalam dan kontekstual, khususnya terkait perilaku sosial peserta didik (Sugiyono, 2019)

Observasi dilakukan dengan cara mengamati perilaku subjek dalam kegiatan pembelajaran maupun interaksi sosial sehari-hari. Observasi ini bertujuan untuk memperoleh data faktual mengenai bentuk-bentuk perilaku bullying yang dilakukan subjek sebelum mendapatkan layanan konseling. Menurut observasi sangat efektif digunakan untuk mengamati perilaku nyata yang muncul secara spontan di lingkungan alami subjek. Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek kerap melakukan bullying verbal dan relasional, serta sesekali terlibat dalam perilaku agresif fisik ringan.

Selain wawancara dan observasi, peneliti juga menyebarkan angket pre-test bullying pada tanggal 21 Agustus 2025 menggunakan Google Form. Penggunaan angket daring dinilai efektif untuk menjamin kemudahan akses dan kejujuran respon subjek (Sugiyono, 2019) Hasil angket memperlihatkan bahwa subjek melakukan berbagai bentuk perilaku bullying, seperti mengejek teman menggunakan julukan yang tidak pantas, memaki, menggertak, menyebarkan gosip, mengajak teman lain untuk mengucilkan seorang siswa, hingga melakukan kekerasan fisik ringan. Perilaku-perilaku tersebut sesuai dengan klasifikasi bullying yang dikemukakan oleh (Olweus, 1993) yang meliputi bullying fisik, verbal, dan sosial.

Tahap II Intervensi

Tahap II merupakan inti dari pelaksanaan intervensi bimbingan konseling secara pribadi, karena pada tahap inilah proses perubahan sikap dan perilaku subjek mulai dibentuk secara sadar dan terarah. Intervensi dilaksanakan dengan mengacu pada tahapan konseling individual yang meliputi pembentukan hubungan, penggalan masalah, analisis dan identifikasi masalah, perencanaan tindakan, pelaksanaan serta pendampingan, dan diakhiri dengan evaluasi serta tindak lanjut. Seluruh tahapan ini disusun secara berurutan agar intervensi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan, karakteristik, dan kondisi psikologis subjek (Corey, 2016).

Pembentukan Hubungan (Rapport Building)

Tahap pembentukan hubungan dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 1 September 2025, bertempat di ruang konseling sekolah. Fokus utama pada tahap ini adalah membangun rasa aman, nyaman, dan saling percaya antara peneliti sebagai konselor dengan subjek sebagai konseli. Pembentukan hubungan yang positif sangat penting dalam konseling individual karena kualitas hubungan konselor-konseli menjadi fondasi utama keberhasilan seluruh proses konseling (Corey, 2016). Tanpa adanya rasa percaya dan penerimaan, konseli cenderung bersikap tertutup, defensif, dan enggan mengungkapkan permasalahan yang dialaminya.

Pada tahap ini, peneliti menggunakan pendekatan empatik dengan menyapa subjek secara ramah, memperkenalkan diri, serta menjelaskan tujuan dan manfaat konseling secara sederhana agar mudah dipahami. Peneliti juga menegaskan prinsip kerahasiaan sebagai bentuk jaminan bahwa segala informasi yang disampaikan oleh subjek tidak akan disebarluaskan. Hal ini penting

untuk menumbuhkan rasa aman secara psikologis bagi subjek (Gibson & Mitchell, 2011). Untuk mencairkan suasana, peneliti sesekali menyelipkan humor ringan dan obrolan santai terkait aktivitas sehari-hari subjek di sekolah. Strategi tersebut terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan awal dan membantu subjek menjadi lebih rileks dalam mengikuti proses konseling.

Penggalian Masalah

Setelah hubungan konseling terbangun dengan baik, peneliti memasuki tahap penggalian masalah. Tahap ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai permasalahan utama yang dialami subjek, baik yang tampak secara perilaku maupun yang bersifat emosional dan laten. Penggalian masalah dilakukan melalui pertanyaan terbuka, refleksi perasaan, dan penegasan ulang pernyataan subjek agar konseli merasa dipahami dan diterima.

Dalam proses penggalian masalah, subjek mulai mengungkapkan latar belakang kehidupan keluarganya yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku bullying. Subjek menceritakan bahwa sejak kelahiran adiknya, ia merasa kehilangan perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya. Pengalaman dititipkan kepada nenek sejak usia dini dan kurangnya keterlibatan orang tua dalam kehidupan sehari-hari menimbulkan perasaan terabaikan, iri, dan marah yang tidak tersalurkan dengan baik. Menurut (Hurlock, 2004) dan (Santrock, 2011) kondisi kurangnya afeksi orang tua dapat memicu masalah emosi pada anak, yang seringkali diekspresikan melalui perilaku agresif atau mencari perhatian secara negatif.

Subjek juga mengungkapkan bahwa meskipun ia sering melakukan bullying, ia juga pernah menjadi korban bullying dari teman-temannya, meskipun dengan intensitas yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan adanya siklus bullying, di mana pelaku dan korban memiliki peluang yang sama untuk bertukar peran (Olweus, 1993). Informasi ini menjadi penting dalam memahami dinamika perilaku subjek secara lebih menyeluruh.

Analisis dan Identifikasi Masalah

Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis terhadap seluruh informasi yang diperoleh dari penggalian masalah. Analisis difokuskan pada identifikasi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi munculnya perilaku bullying pada subjek. Faktor internal meliputi kebutuhan afeksi yang tidak terpenuhi, emosi negatif seperti iri dan marah, serta konsep diri yang kurang positif. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kondisi keluarga yang kurang harmonis dan lingkungan sosial sekolah yang memungkinkan terjadinya perilaku bullying.

Proses ini dapat disebut sebagai diagnosis sederhana, yaitu upaya memahami pola masalah konseli tanpa memberikan label patologis, sebagaimana dianjurkan dalam praktik bimbingan dan konseling sekolah (Prayitno, 2012). Hasil analisis menunjukkan bahwa perilaku bullying yang dilakukan subjek merupakan bentuk mekanisme pelampiasan emosi dan upaya memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitarnya.

Perencanaan Tindakan Bersama Siswa

Tahap perencanaan tindakan dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan subjek. Keterlibatan aktif subjek dalam perencanaan sangat penting agar subjek memiliki rasa tanggung jawab dan komitmen terhadap perubahan perilaku yang akan dijalankan (Gibson & Mitchell, 2011). Pada tahap ini, peneliti membantu subjek merumuskan tujuan perubahan yang realistis dan dapat dicapai dalam jangka waktu tertentu.

Rencana tindakan yang disusun berfokus pada dua aspek utama, yaitu pengelolaan emosi dan pengembangan perilaku prososial. Subjek diarahkan untuk mengenali tanda-tanda munculnya emosi negatif dan menggantinya dengan aktivitas alternatif yang lebih positif, seperti menulis, menggambar, membaca, atau membantu teman. Pendekatan ini selaras dengan prinsip konseling behavioral yang menekankan pada modifikasi perilaku melalui pembiasaan dan penguatan (Krumboltz, 1994).

Pelaksanaan dan Pendampingan

Tahap pelaksanaan dan pendampingan berlangsung selama kurang lebih dua minggu. Pada tahap ini, subjek mulai menerapkan rencana tindakan yang telah disepakati, sementara peneliti berperan sebagai pendamping yang memantau, memberikan dukungan emosional, serta penguatan positif. Observasi dilakukan secara berkala untuk melihat sejauh mana subjek mampu mengendalikan perilakunya dalam situasi nyata di lingkungan sekolah.

Peneliti juga mengadakan pertemuan lanjutan sebagai sarana refleksi bersama subjek terkait pengalaman yang dialami selama proses perubahan. Pemberian penguatan positif diberikan setiap kali subjek menunjukkan perilaku yang lebih adaptif. Menurut (Skinner, 1953), penguatan positif berfungsi memperkuat perilaku yang diharapkan sehingga meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut muncul kembali.

Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi dilakukan pada akhir periode intervensi dengan tujuan menilai efektivitas layanan bimbingan konseling secara pribadi yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan langsung, diskusi reflektif dengan subjek, serta pengisian lembar ceklis perilaku. Evaluasi ini tidak hanya bertujuan untuk mengukur perubahan perilaku, tetapi juga untuk merancang tindak lanjut agar perubahan positif yang telah dicapai dapat dipertahankan dalam jangka panjang (Prayitno dan Amti, 2004).

Tahap III Post-Test

Tahap III merupakan tahap akhir dari rangkaian intervensi bimbingan konseling secara pribadi yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas layanan yang telah diberikan serta mengidentifikasi perubahan sikap dan perilaku yang dialami subjek setelah mengikuti seluruh proses intervensi. Tahap ini memiliki peran penting karena menjadi dasar dalam menilai keberhasilan konseling dan menentukan langkah tindak lanjut yang diperlukan guna memastikan keberlanjutan perubahan positif pada subjek. Menurut (Prayitno dan Amti, 2004), evaluasi dalam layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses konseling, karena memberikan gambaran objektif mengenai hasil intervensi serta pencapaian tujuan konseling.

Pelaksanaan Post-Test

Pelaksanaan post-test dilakukan pada hari Jumat, tanggal 19 September 2025, bertempat di ruang konseling sekolah. Pada tahap ini, peneliti memberikan angket post-test bullying kepada subjek yang sebelumnya juga telah mengisi angket pre-test. Angket post-test ini dirancang dengan indikator yang sama seperti angket pre-test, sehingga hasil yang diperoleh dapat dibandingkan secara langsung untuk mengetahui perubahan perilaku yang dialami oleh subjek sebelum dan sesudah intervensi. Penggunaan pre-test dan post-test dengan instrumen yang serupa merupakan teknik evaluasi yang umum digunakan dalam penelitian intervensi untuk mengukur efektivitas suatu layanan atau program (Sugiyono, 2019).

Selain pengisian angket, peneliti juga melakukan wawancara singkat dan diskusi reflektif dengan subjek. Wawancara ini bertujuan untuk menggali persepsi subjektif siswa mengenai perubahan yang dirasakannya setelah mengikuti konseling pribadi. Pendekatan ini penting karena perubahan perilaku tidak hanya dapat diukur melalui instrumen tertulis, tetapi juga melalui pengalaman dan kesadaran subjek terhadap dirinya sendiri (Corey, 2016).

Hasil Post-Test

Berdasarkan hasil angket post-test, diperoleh temuan bahwa terjadi penurunan yang signifikan pada intensitas dan frekuensi perilaku bullying yang sebelumnya dilakukan oleh subjek. Sejumlah perilaku negatif yang teridentifikasi pada tahap pre-test tidak lagi muncul atau mengalami penurunan yang sangat drastis. Perilaku tersebut antara lain mendorong teman, menyuruh teman untuk menyerang siswa lain, memperolok dan mengejek teman, memaki atau mengumpat, menyebarkan gosip yang tidak benar, mengejek penampilan teman, serta mengajak teman-teman untuk menjauhi seorang siswa tertentu.

Hasil ini menunjukkan bahwa subjek telah mampu mengendalikan dorongan agresif serta memahami dampak negatif dari perilaku bullying terhadap orang lain. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Coloroso, 2007) yang menyatakan bahwa intervensi yang berfokus pada kesadaran empati dan tanggung jawab personal dapat menurunkan perilaku bullying secara signifikan. Selain itu, perubahan yang terjadi juga mencerminkan peningkatan kemampuan pengendalian diri (*self-control*) dan keterampilan sosial subjek.

Perubahan Sikap dan Perilaku Subjek

Selain penurunan perilaku bullying, perubahan positif juga terlihat pada aspek sikap dan kepribadian subjek. Subjek menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berkomunikasi secara lebih sopan, menghargai teman sebaya, serta berinteraksi secara lebih positif di lingkungan sekolah. Dalam diskusi reflektif, subjek mengungkapkan bahwa ia mulai merasa lebih dihargai oleh lingkungan sekitarnya setelah berusaha mengubah perilakunya. Hal ini mendukung teori (Bandura, 1997) yang menyatakan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri (*reciprocal determinism*).

Perubahan ini juga tampak dari meningkatnya kesadaran subjek dalam mengenali emosi negatif yang muncul dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih konstruktif. Subjek mampu menerapkan strategi coping yang telah direncanakan pada tahap intervensi, seperti menenangkan diri, mengalihkan perhatian ke kegiatan positif, dan menghindari situasi yang berpotensi memicu konflik. Strategi tersebut menunjukkan keberhasilan konseling dalam membantu subjek mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang lebih sehat (Santrock, 2011)

Evaluasi Efektivitas Intervensi

Berdasarkan hasil post-test, observasi lanjutan, dan wawancara reflektif, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan konseling secara pribadi yang diberikan cukup efektif dalam menurunkan perilaku bullying serta meningkatkan perilaku prososial pada subjek. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain intensitas konseling yang cukup, hubungan konseling yang positif, serta keterlibatan aktif subjek dalam setiap tahapan intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Indrawati, 2020) yang menyatakan bahwa konseling pribadi yang dilaksanakan secara konsisten dan terstruktur mampu memberikan perubahan perilaku yang signifikan pada siswa pelaku bullying.

Selain itu, keberhasilan intervensi juga menunjukkan bahwa pendekatan yang berfokus pada kebutuhan individu lebih efektif dibandingkan pendekatan disipliner semata. Melalui konseling pribadi, subjek tidak hanya diarahkan untuk menghentikan perilaku negatif, tetapi juga dibantu memahami akar permasalahan dan menemukan solusi yang sesuai dengan kondisi dirinya (Gibson & Mitchell, 2011).

Tindak Lanjut

Sebagai bagian dari evaluasi akhir, peneliti juga menyusun rencana tindak lanjut untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku subjek. Tindak lanjut dilakukan melalui koordinasi dengan guru BK dan wali kelas agar subjek tetap memperoleh pendampingan dan pengawasan yang bersifat edukatif. Menurut (Prayitno dan Amti, 2004) tindak lanjut merupakan langkah penting untuk mencegah kambuhnya perilaku bermasalah dan mempertahankan hasil positif yang telah dicapai melalui konseling.

Dengan demikian, Tahap III dalam penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai proses pengukuran hasil, tetapi juga sebagai sarana refleksi dan penguatan bagi subjek untuk mempertahankan perilaku positif yang telah terbentuk. Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling secara pribadi dapat menjadi pendekatan yang efektif dan berkelanjutan dalam menangani perilaku bullying di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan magang, dapat disimpulkan bahwa permasalahan *bullying* di SMP Muhammadiyah 8 Benjeng - Gresik sudah mulai berkurang baik dalam bentuk *bullying* verbal, sosial, maupun fisik ringan, seperti mengejek dengan sebutan tidak pantas, mengucilkan teman, hingga mengganggu dengan alasan bercanda. Melalui pendekatan Bimbingan *Konseling* (BK), guru BK berperan penting dalam memberikan pendampingan pribadi, konseling kelompok, serta bimbingan klasikal untuk menanamkan sikap empati, menghargai perbedaan, dan membangun komunikasi sehat antar siswa. *Bullying* dapat dicegah dan diminimalisir dengan: pencegahan di tingkat sekolah – menciptakan aturan anti *bullying*, sosialisasi, serta pengawasan guru; pencegahan di tingkat kelas – membangun iklim kelas yang saling menghargai dan bekerja sama; pendekatan individu – memberikan konseling kepada pelaku, korban, maupun saksi

bullying agar memiliki pemahaman, keterampilan sosial, dan kepercayaan diri yang lebih baik. Secara umum, strategi bimbingan konseling terbukti membantu siswa lebih memahami dampak bullying, mengurangi perilaku negatif, serta meningkatkan kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial yang sehat.

Saran

Berdasarkan uraian hasil penelitian, disarankan bagi pihak sekolah SMP Muhammadiyah 8 Benjeng – Gresik perlu memperkuat program anti-*bullying* dengan membuat aturan yang jelas, melibatkan semua guru, dan memberikan penghargaan pada kelas yang mampu menjaga lingkungan tanpa *bullying*. Bagi guru BK diharap dapat mengintegrasikan materi pendidikan karakter dan keterampilan sosial dalam setiap layanan bimbingan klasikal. Bagi siswa diharapkan lebih berani melaporkan jika menjadi korban atau saksi *bullying*, dan bagi orangtua perlu menjalin komunikasi rutin dengan pihak sekolah untuk memantau perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Coloroso, B. (2007). *The bully, the bullied, and the bystander*. HarperCollins.
- Darmawan, D., & Syamsuddin, A. (2021). Teori Olweus sebagai dasar pencegahan bullying di sekolah. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(3), 458–469.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2007). *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah menengah pertama*. Direktorat Jenderal Mandikdasmen.
- Fauziah, N., & Amalia, S. (2021). Bullying pada siswa sekolah menengah pertama: Kajian psikologis dan peran guru BK. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 98–108. <https://doi.org/10.33369/consilia.5.3.216-227>.
- Goble, F. G. (2004). *Maslow: Teori motivasi modern tentang aktualisasi diri* (T. L. Sudiarto, Penerj.). Pustaka Pelajar.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Indrawati, R. (2020). Penerapan bimbingan konseling pribadi dalam mengatasi perilaku bullying siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 87–94.
- Kosasih, D. (2016). *Psikologi remaja*. Yrama Widya.
- Kurniawati, I., & Fauzan, R. (2023). Implementasi program anti-bullying di sekolah menengah pertama: Kajian dengan teori Olweus. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(1), 30–42.
- Lestari, M., & Nurjannah, N. (2019). Analisis faktor-faktor penyebab bullying di sekolah berdasarkan teori Olweus. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 12–20.
- Made, I., Gunawan, S., & Hasnawati, &. (2023). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Upaya Pencegahan Bullying di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 67–78. <https://jurnal.iainwpancor.ac.id/index.php/taujih>. <https://doi.org/10.37216/taujih.v1i2.967>.
- Mutmainnah, L., & Zubaidah, S. (2022). Strategi guru BK dalam mengatasi masalah bullying pada siswa SMP. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 10(2), 85–93.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Rahmawati, E., & Kristiana, I. F. (2020). Academic stress among junior high school students: A qualitative study. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 4(1), 10–17.
- Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Sekretariat Negara Republik Indonesia. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/43920/uu-no-20-tahun-2003>.
- Sari, M. Y., & Novita, D. (2019). Tekanan akademik dan hubungan dengan prestasi belajar siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 35–42.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (ed. 3). Alfabeta.
- Surya, M. (2003). *Bimbingan dan konseling di sekolah*. Pustaka Bani Quraisy.

- Wibowo, R., & Suryani, E. (2020). Peran lingkungan keluarga terhadap perilaku bullying pada remaja sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 45–56.
- Yusuf, S. (2009). *Bimbingan dan konseling untuk remaja*. Remaja Rosdakarya.