

BAB II

KAJIAN TEORI DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. *Bullying* pada Anak

a. Pengertian & Jenis *Bullying*

Bullying adalah tindakan agresif yang dilakukan secara berulang oleh seseorang atau sekelompok individu terhadap individu lain yang lebih lemah secara fisik maupun psikologis (Olweus, 1996). Bentuk *bullying* dapat berupa kekerasan fisik, verbal, sosial, dan bahkan *cyberbullying*. Menurut Smith et al. (2016), anak-anak yang menjadi korban *bullying* sering mengalami dampak psikologis seperti kecemasan, rendahnya rasa percaya diri, bahkan depresi. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa *bullying* dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik siswa, menyebabkan mereka menarik diri dari lingkungan sekolah dan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya (Juvonen & Graham, 2014).

Dampak dari *bullying* dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa aspek:

- 1) Dampak Psikologis: Korban *bullying* sering kali mengalami stres, gangguan kecemasan, depresi, bahkan trauma jangka panjang. Mereka bisa merasa tidak aman, kesepian, dan tidak berharga.
- 2) Dampak Sosial: Anak yang menjadi korban cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami kesulitan menjalin pertemanan, dan cenderung mengalami isolasi sosial.
- 3) Dampak Akademik: *Bullying* berdampak pada penurunan prestasi belajar karena korban merasa takut atau tidak nyaman berada di lingkungan sekolah. Hal ini dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar dan absensi tinggi.
- 4) Dampak Jangka Panjang: Beberapa korban mengalami dampak hingga dewasa seperti gangguan kecemasan kronis, kesulitan membentuk relasi yang sehat, dan masalah kepercayaan diri. Sementara pelaku *bullying* yang tidak ditangani juga berisiko terlibat dalam tindak kekerasan di masa depan (Ttofi & Farrington, 2011).

Bayangkan seorang anak yang setiap hari datang ke sekolah dengan perasaan

cemas. Dia takut berjalan di lorong kelas, khawatir dengan ejekan teman-temannya, atau bahkan ragu untuk sekadar bertanya di dalam kelas karena takut ditertawakan. Setiap hari terasa berat baginya. Lambat laun, rasa percaya dirinya mulai terkikis, prestasinya menurun, dan sekolah yang seharusnya menjadi tempat belajar malah terasa seperti tempat yang ingin dihindari. Ini bukan sekadar cerita, tetapi kenyataan yang dialami banyak anak korban *bullying* (Juvonen & Graham, 2014).

b. Jenis/Macam *Bullying*

Menurut Smith et al. (2016), *bullying* dapat dikategorikan sebagai berikut:

- 1) *Bullying* Verbal: Bentuk *bullying* ini dilakukan dengan kata-kata menyakitkan, seperti ejekan, hinaan, ancaman, atau mengolok-olok korban. Biasanya bertujuan menjatuhkan harga diri dan membuat korban merasa terhina.
- 2) *Bullying* Fisik: Tindakan yang melibatkan kekerasan fisik secara langsung, seperti memukul, menendang, mendorong, atau merusak barang milik korban. Ini adalah jenis *bullying* yang paling mudah dikenali karena menimbulkan luka fisik dan ketakutan.
- 3) *Bullying* Sosial/Relasional: Upaya untuk merusak reputasi atau hubungan sosial seseorang, misalnya dengan cara mengucilkan, menyebarkan gosip, atau memanipulasi hubungan sosial agar korban dijauhi oleh teman-temannya.
- 4) *Cyberbullying*: Dilakukan melalui perangkat digital seperti media sosial, aplikasi pesan instan, atau forum online. Contohnya adalah menyebarkan foto memalukan, mengirim pesan kebencian, atau membuat akun palsu untuk mempermalukan korban.

c. Faktor yang Mempengaruhi *Bullying* pada Anak

Faktor penyebab seseorang melakukan *bullying* dapat berasal dari berbagai aspek, seperti faktor individu, keluarga, dan lingkungan. Secara individu, pelaku *bullying* sering kali memiliki kecenderungan agresif yang tinggi serta kurangnya empati terhadap orang lain (Hymel & Swearer, 2015). Dari segi keluarga, pola asuh yang keras atau lingkungan rumah yang penuh konflik dapat berkontribusi terhadap perkembangan perilaku agresif pada anak (Rigby, 2003). Selain itu, faktor lingkungan sekolah juga turut berperan, terutama jika sekolah memiliki budaya

yang kurang mendukung nilai-nilai empati dan toleransi.

Sebaliknya, faktor-faktor yang membuat seorang anak menjadi korban *bullying* juga bervariasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang lebih pendiam, memiliki kecemasan sosial, atau kurang memiliki keterampilan sosial sering kali menjadi target *bullying*. Selain itu, faktor fisik seperti postur tubuh atau keterbatasan tertentu juga bisa menjadi pemicu tindakan *bullying* dari teman sebaya.

Dampak *bullying* tidak hanya dirasakan oleh korban, tetapi juga oleh pelaku dan lingkungan sekolah secara keseluruhan. Korban *bullying* berisiko mengalami stres berkepanjangan, gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, hingga trauma psikologis. Hal ini dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, penarikan diri dari lingkungan sosial, dan gangguan dalam perkembangan kepercayaan diri serta harga diri. Dalam beberapa kasus ekstrem, korban dapat menunjukkan gejala psikosomatis seperti sakit kepala atau sakit perut akibat tekanan mental yang berkelanjutan (Hymel & Swearer, 2015).

Pelaku *bullying* pun tidak luput dari dampak negatif. Mereka berpotensi mengembangkan pola pikir dominatif dan agresif yang berkelanjutan jika tidak segera ditangani. Pola perilaku ini bisa terbawa hingga dewasa, meningkatkan risiko keterlibatan dalam tindakan kriminal, penyalahgunaan zat, dan kesulitan menjalin hubungan sosial yang sehat (Ttofi & Farrington, 2011). Dalam jangka panjang, pelaku yang tidak direhabilitasi juga rentan mengalami masalah regulasi emosi dan penyesuaian sosial.

Lingkungan sekolah yang sarat kasus *bullying* akan mengalami penurunan kualitas iklim belajar. Siswa menjadi kurang fokus, guru merasa kewalahan, dan rasa aman dalam proses pendidikan menjadi terganggu. Hal ini dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik secara kolektif, tingginya tingkat bolos atau perpindahan sekolah, serta memburuknya reputasi institusi pendidikan di mata masyarakat.

Untuk mengatasi *bullying*, berbagai program dalam bimbingan dan konseling telah dikembangkan. Program konseling individu merupakan salah satu pendekatan yang digunakan untuk membantu korban dan pelaku *bullying*. Menurut Corey

(2013), konseling individu bertujuan memberikan bantuan personal kepada siswa agar mereka dapat memahami perasaan mereka, mengatasi permasalahan yang dihadapi, serta mengembangkan keterampilan sosial yang lebih sehat.

Selain konseling individu, terdapat program lain yang dapat membantu dalam mengatasi *bullying*, seperti konseling kelompok, layanan mediasi sebaya, dan program intervensi berbasis sekolah yang melibatkan guru serta orang tua . Konseling kelompok bertujuan untuk membangun kesadaran sosial dan empati di antara siswa, sehingga mereka dapat memahami dampak *bullying* secara lebih luas. Layanan mediasi sebaya memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyelesaikan konflik secara damai dengan bimbingan konselor. Sementara itu, program intervensi berbasis sekolah melibatkan pelatihan bagi guru dalam mengidentifikasi tanda-tanda *bullying* dan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif.

Dalam implementasinya, guru BK menggunakan berbagai teknik untuk menangani kasus *bullying*, seperti terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy*/CBT), pendekatan berbasis solusi, serta teknik motivasi diri. Dengan metode ini, siswa yang menjadi pelaku *bullying* dapat memahami dampak negatif dari tindakan mereka dan mengembangkan cara yang lebih positif dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Bagi korban *bullying*, pendekatan ini membantu mereka memulihkan rasa percaya diri dan membangun strategi dalam menghadapi situasi sulit di lingkungan sekolah.

B. Konseling Individual

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu adalah proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien secara personal guna membantu memahami diri sendiri, mengatasi masalah, dan mengembangkan potensi diri (Walters & Corey, 1980). Dalam konteks *bullying*, konseling individu membantu korban memulihkan kepercayaan diri dan mengajarkan pelaku cara membangun hubungan yang lebih sehat dengan teman sebaya.

2. Pendekatan/Strategi Konseling Individual

Untuk menangani *bullying*, guru BK memiliki strategi yang mencakup beberapa langkah, seperti:

- 1) Identifikasi masalah: Melakukan asesmen terhadap siswa yang menjadi korban dan pelaku *bullying* untuk memahami akar permasalahan.
- 2) Pendekatan individual: Menggunakan terapi perilaku kognitif (CBT) untuk mengubah pola pikir negatif pada korban serta membimbing pelaku dalam mengembangkan empati dan strategi komunikasi yang lebih baik.
- 3) Pembuatan rencana intervensi: Menyusun strategi jangka panjang untuk mencegah *bullying* berulang dengan memberikan pelatihan keterampilan sosial kepada siswa.
- 4) Kolaborasi dengan guru dan orang tua: Memastikan bahwa lingkungan sekolah dan keluarga juga mendukung upaya pencegahan *bullying*.

3. Teknik Konseling Individual

Dalam implementasinya, guru BK menggunakan berbagai teknik untuk menangani kasus *bullying*, seperti:

- 1) Terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy*/CBT)
- 2) Pendekatan berbasis solusi
- 3) Teknik motivasi diri

Dengan metode ini, siswa yang menjadi pelaku *bullying* dapat memahami dampak negatif dari tindakan mereka dan mengembangkan cara yang lebih positif dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Bagi korban *bullying*, pendekatan ini membantu mereka memulihkan rasa percaya diri dan membangun strategi dalam menghadapi situasi sulit di lingkungan sekolah.

4. Konseling Individual pada Anak

Konseling individual pada anak merupakan upaya yang sangat penting dalam menangani permasalahan psikososial, termasuk *bullying*. Anak-anak berada dalam tahap perkembangan yang unik, sehingga pendekatan yang digunakan oleh konselor harus disesuaikan dengan usia, tahap perkembangan kognitif, serta emosi anak. Tujuan dari konseling pada anak bukan hanya untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, tetapi juga untuk membangun kepercayaan diri, rasa aman, serta meningkatkan

keterampilan dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional.

Pendekatan yang sering digunakan dalam konseling anak antara lain (Landreth, 2012; Ray, 2011; Thompson & Henderson, 2007):

- 1) ***Play Therapy (Terapi Bermain)***: Digunakan untuk membantu anak mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka melalui permainan. Terapi ini memungkinkan konselor untuk memahami kondisi emosional anak melalui simbolisme dalam permainan. Teknik ini sangat efektif terutama untuk anak-anak yang belum mampu mengungkapkan diri secara verbal (Landreth, 2012). Digunakan untuk membantu anak mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka melalui permainan. Konselor dapat mengenali masalah anak melalui simbol atau perilaku dalam bermain.
- 2) ***Bibliotherapy***: Teknik ini melibatkan penggunaan cerita atau buku anak sebagai sarana untuk membantu anak memahami situasi yang mereka alami, mengidentifikasi perasaan, serta belajar menyelesaikan masalah. Buku yang dipilih biasanya mengandung tema yang serupa dengan masalah yang dihadapi anak, sehingga mereka dapat merasa terhubung dan termotivasi (Thompson & Henderson, 2007). Teknik yang melibatkan penggunaan cerita atau buku anak untuk membantu mereka memahami situasi dan memproses pengalaman emosional yang dialami.
- 3) ***Art Therapy (Terapi Seni)***: Anak diajak untuk menggambar, melukis, atau membuat karya seni lainnya yang mencerminkan perasaan dan pengalaman mereka. Teknik ini membantu anak-anak yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri secara verbal. Melalui seni, anak-anak dapat mengomunikasikan konflik internal yang sulit diungkapkan dengan kata-kata (Ray, 2011). Anak diajak untuk menggambar atau menciptakan karya seni lainnya yang mencerminkan perasaannya. Teknik ini membantu anak yang kesulitan mengekspresikan diri secara verbal.

Selain itu, keterlibatan orang tua dalam proses konseling anak juga sangat penting. Orang tua perlu diberikan edukasi mengenai pentingnya dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan penguatan positif di rumah. Dengan kolaborasi yang baik antara konselor, guru, dan orang tua, proses konseling akan lebih optimal dalam membantu anak-anak melewati fase sulit akibat *bullying*.

Konseling individual pada anak yang dilakukan secara terstruktur dan empatik dapat menjadi sarana yang efektif untuk mendorong perubahan perilaku, memperbaiki

kesehatan mental anak, dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih positif dan mendukung bagi semua siswa.

Konseling individual pada anak perlu dilakukan dengan pendekatan yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Guru dan konselor dapat menggunakan media bermain atau gambar untuk membantu anak mengekspresikan perasaannya. Konseling ini dapat menjadi ruang aman bagi anak-anak korban *bullying* untuk menceritakan pengalaman mereka tanpa takut dihakimi.

5. Kajian Penelitian yang Relevan

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji upaya penanggulangan *bullying* melalui pendekatan konseling. Penelitian Olweus (2005) menegaskan bahwa intervensi konseling individu memiliki dampak signifikan dalam mengurangi perilaku *bullying* di lingkungan sekolah dasar. Temuan ini selaras dengan penelitian Smith, Kwak, & Toda (2016) yang menyatakan bahwa konseling efektif jika disertai dengan dukungan budaya sekolah yang kondusif. Selain itu, Dewi (2020) juga menemukan bahwa keterampilan komunikasi sosial berperan besar dalam menentukan risiko anak menjadi korban atau pelaku *bullying*. Aneke (2020) menambahkan bahwa pendidikan karakter yang dikombinasikan dengan konseling dapat mencegah tindakan *bullying* secara lebih menyeluruh, sedangkan Sari (2014) menekankan pentingnya regulasi emosi dalam menekan kecenderungan melakukan perundungan.

Sementara itu, skripsi-skripsi terdahulu juga menunjukkan hasil yang relevan. Putri (2016) dari Universitas Airlangga meneliti pengaruh coping strategies terhadap kesejahteraan emosional korban *bullying*, yang mendukung pentingnya pendekatan psikologis dalam pemulihan korban. Latifah (2012) dari Universitas Indonesia menunjukkan adanya hubungan antara karakteristik anak dengan kejadian *bullying*, dan Nabeela (2018) dari Universitas Muhammadiyah Yogyakarta menemukan bahwa kualitas interaksi dengan orang tua turut memengaruhi kemungkinan anak terlibat dalam *bullying*.

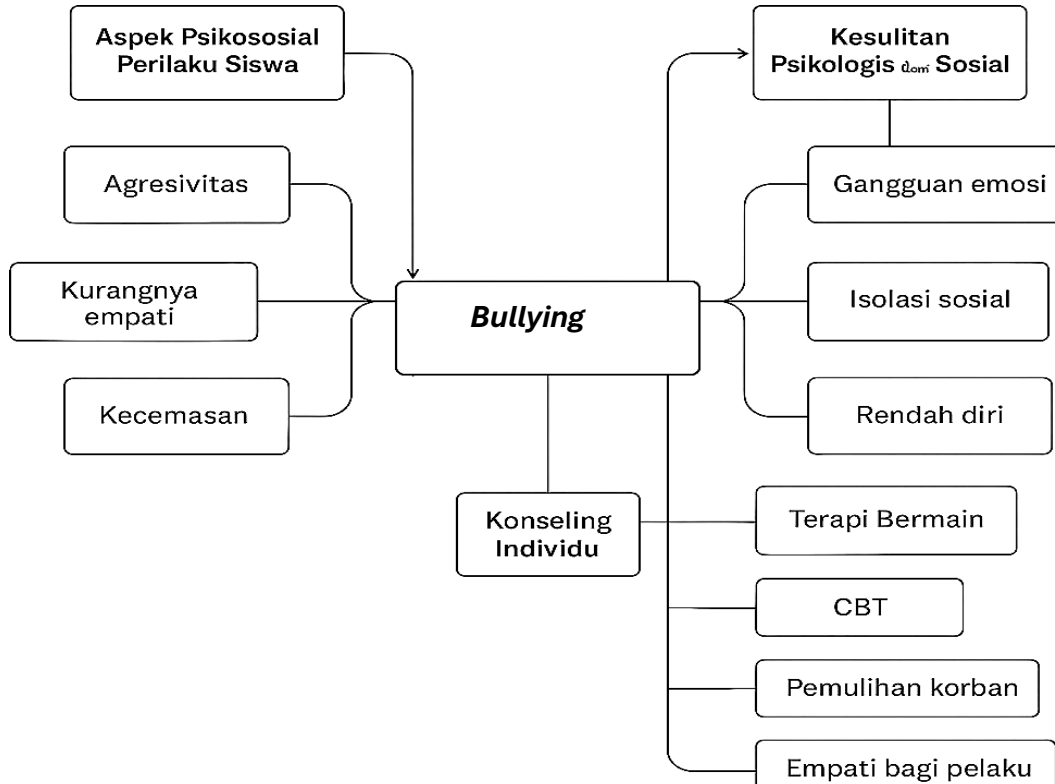
Perbedaan mendasar dari penelitian-penelitian tersebut dengan skripsi ini terletak pada pendekatannya. Jika mayoritas penelitian terdahulu hanya fokus pada korban atau pelaku saja, maka dalam skripsi ini konseling individu tidak hanya diterapkan kepada salah satu pihak, melainkan kepada keduanya: pelaku dan korban *bullying*. Penelitian ini juga

menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen, sehingga memberikan kontribusi empiris yang lebih kuat dalam mengukur efektivitas program konseling individu dalam menurunkan intensitas *bullying* secara langsung di sekolah dasar, khususnya pada siswa usia 11 tahun di MI Al Manaar Ujung Manik.. (2016). Dari Universitas Airlangga yang berjudul Pengaruh *Coping Strategies* terhadap Emotional Well - Being Korban Verbal *Bullying* di SMA Negeri 11 Surabaya.

C. Kerangka Pikir

Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa perilaku *bullying* dapat ditekan dengan intervensi psikologis yang tepat. Berdasarkan teori yang telah dijelaskan sebelumnya, *bullying* dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk individu, keluarga, dan lingkungan sekolah. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk menangani *bullying* adalah melalui program konseling individu, yang memberikan perhatian khusus kepada siswa dalam memahami perilaku mereka dan dampaknya terhadap orang lain.

Kerangka pikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar2. 1

Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai sejauh mana program konseling individu berpengaruh terhadap penurunan perilaku *bullying* di MI Al Manaar Ujung Manik.

1. **Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir yang telah diuraikan, hipotesis penelitian ini adalah:

- H0: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor perilaku bullying sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu pada siswa usia 11 tahun di MI Al Manaar Ujung Manik.
- Ha: Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor perilaku bullying sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu pada siswa usia 11 tahun di MI Al Manaar Ujung Manik.