

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Obyek Penelitian

#### 1. Gambaran Umum SMK NU Miftahul Falah

SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus adalah salah satu Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Kudus, Jawa Tengah, Indonesia. Madrasah ini terletak di Jl. Raya Muria No. 1A KM. 07, Desa Cendono, Kecamatan Dawe, Kabupaten Kudus. SMK NU Miftahul Falah merupakan lembaga pendidikan di bawah naungan Yayasan Miftahul Falah, yang pendiriannya diprakarsai oleh K.H. Sofwan Amir (Alm), Drs. Muhammad Jama'ah (Alm), Dra. Siti Zumaroh, dan Drs. Sutrisno. Berawal dari perbincangan beliau-beliau di Bumi Perkemahan Kajar tentang pendirian SMK di Madrasah NU Miftahul Falah, akhirnya mereka sepakat untuk menyampaikan gagasan tersebut kepada pengurus Madrasah Miftahul Falah yang sekarang menjadi Yayasan Miftahul Falah. Gagasan tersebut akhirnya disetujui oleh pengurus. Tepat tanggal 2 Juni 2004 berdirilah SMK kelas jauh dari MA NU Miftahul Falah, yang sekarang menjadi SMK NU Miftahul Falah dan Drs. Sutrisno sebagai Kepala Sekolah Pertama.

Alasan didirikannya SMK NU Miftahul Falah adalah melihat banyaknya remaja yang menganggur dan tidak memiliki ketrampilan setelah lulus. Seiring dengan perkembangannya, bertepatan pada hari Ahad Legi 21 Jumadil Awwal 1427 H/tanggal 8 Juni 2006 didirikan gedung yang pertama SMK NU Miftahul Falah dan diresmikan oleh K.H M. Sya'roni Ahmadi dan Ir. Muhammad tamzil (Bupati Kudus) waktu itu. Diawal berdirinya SMK NU Miftahul Falah hanya membuka 1 jurusan Tata Busana (Busana Butik). Alasan dibukanya jurusan Tata Busana (Busana Butik) dianggap paling aspiratif sesuai kondisi Kota Kudus. Setelah melihat kesuksesan jurusan Tata Busana pihak sekolah membuka jurusan baru yaitu Multimedia pada tahun 2009.

Meskipun SMK NU Miftahul Falah tergolong SMK baru, tetapi prestasi yang diraih sangat membanggakan, diantaranya Lomba Animasi tingkat Nasional, Lomba Desain Grafis tingkat Karesidenan Pati dan lainnya. Masyarakatpun menerima dengan sangat baik, hal ini dibuktikan dengan animo masyarakat yang

berminat menyekolahkan anaknya di SMK NU Miftahul Falah selalu meningkat dari tahun ke tahun.<sup>1</sup>

Adapun visi dari SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus adalah “*Mantap dalam Imtaq dan Iptek, Terampil serta Berakhlaqul Karimah Ala Ahlussunnah Wal Jama'ah*”. Sedangkan misi dari SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus yaitu: a) Melakukan pembelajaran dan bimbingan secara intensif untuk menyiapkan kader bangsa yang berilmu, terampil dan berakhlaqul karimah. b) Mewujudkan pelayanan pendidikan yang professional dalam menumbuhkembangkan potensi peserta didik secara optimal. c) Meningkatkan penguasaan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi. d) Meningkatkan disiplin serta menumbuhkan penghayatan dan pengalaman ajaran Islam ala Ahlussunnah Wal Jama'ah.<sup>2</sup>

Selain itu, SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus memiliki motto yaitu *Cerdas, Terampil, Islami, Siap Kerja*. Dan tujuan yang ingin dicapai diantaranya: a) Menyiapkan peserta didik yang sholihah secara individual dan sosial, b) Menciptakan peserta didik yang berakhlakul karimah, c) Menyiapkan peserta didik sebagai generasi pembelajar yang berprestasi sebagai bekal untuk melanjutkan pendidikan tinggi, d) Menyiapkan peserta didik siap berwirausaha maupun siap bekerja.<sup>3</sup>

## 2. Letak Geografis

SMK NU Miftahul Falah terletak di Kecamatan Dawe tepatnya di Kabupaten Kudus. Letak geografis SMK NU Miftahul Falah sangat strategis karena berada pada jalan Muria No. 1A Km. 07 bertepatan pada timur jalan Desa Cendono sehingga mudah untuk di akses. Meskipun gedung sekolahnya terletak berdekatan dengan jalan raya, tetapi suasana tetap tenang, sehingga ketika proses kegiatan belajar mengajar tidak mengalami kebisingan. Secara geografis, SMK NU Miftahul Falah berbatasan langsung dengan:

- a. Sebelah utara : berbatasan dengan rumah penduduk.
- b. Sebelah selatan : berbatasan dengan jalan Desa Cendono.
- c. Sebelah timur : berbatasan dengan area persawahan.

---

<sup>1</sup>Data Dokumen, *Sejarah Berdirinya SMK NU Miftahul Falah*, Desa Cendono Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus, Maret 2023.

<sup>2</sup>Data Dokumen, *Visi dan Misi SMK NU Miftahul Falah*, Desa Cendono Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus, Maret 2023.

<sup>3</sup>Data Dokumen, *Motto dan Tujuan SMK NU Miftahul Falah*, Desa Cendono Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus, Maret 2023.

d. Sebelah barat : berbatasan dengan jalan raya Kudus-Muria.<sup>4</sup>

### 3. Data Tenaga Pendidik, Tenaga Kependidikan dan Peserta Didik

Tenaga pendidik dan tenaga kependidikan dalam proses pendidikan di SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus memegang peranan yang sangat penting. Dipandang dari dimensi pembelajaran, peranan pendidik tetap dominan sekalipun teknologi yang dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran berkembang amat pesat. Adapun SMK NU Miftahul Falah tahun ajaran 2022/2023 memiliki tenaga pendidik sejumlah 23 guru dengan rincian 8 guru laki-laki dan 15 guru perempuan. Begitupun dengan tenaga kependidikan, mereka bertugas melaksanakan administrasi, pengelolaan, pengembangan, pengawasan, dan pelayanan teknis untuk menunjang proses pendidikan pada satuan pendidikan. SMK NU Miftahul Falah tahun ajaran 2022/2023 memiliki tenaga kependidikan sejumlah 3 orang yang menjabat sebagai Kepala Tata Usaha 1 orang dan 2 orang Staff Tata Usaha yang semuanya perempuan.<sup>5</sup>

Peserta didik SMK adalah anak didik yang dituntut harus bisa dalam segala bidang, namun ada bidang tertentu yang akan dipilih. Tujuan menjadi peserta didik SMK adalah untuk mempersiapkan diri ke dunia industri atau dunia kerja dan memasuki era pasar bebas yang sudah semakin modern dan juga dengan kreativitas yang semakin berkembang. Pada tahun ajaran 2022/2023 SMK NU Miftahul Falah memiliki peserta didik sejumlah 315 dengan rincian 59 peserta didik laki-laki dan 256 peserta didik perempuan.<sup>6</sup>

### 4. Sarana Prasarana

Suatu instansi sekolah tidak terlepas dari yang namanya sarana dan prasarana yang merupakan alat/bahan pendukung dalam berlangsungnya proses belajar dan mengajar di sekolah. Sarana dan prasarana memiliki peran yang sangat penting dalam setiap lembaga atau instansi baik itu di sekolah, atau lembaga-lembaga lainnya termasuk juga di SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus. Adapun jenis sarana dan prasarana yang

---

<sup>4</sup>Data Observasi, *Letak Geografis SMK NU Miftahul Falah*, Desa Cendono Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus, Maret 2023.

<sup>5</sup>Data Dokumen, *Tenaga Pendidik dan Kependidikan SMK NU Miftahul Falah*, Desa Cendono Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus, Maret 2023.

<sup>6</sup>Data Dokumen, *Peserta Didik SMK NU Miftahul Falah*, Desa Cendono Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus, Maret 2023.

dimiliki SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus, diantaranya:

- a. Ruang belajar yaitu ruang yang merupakan tempat berlangsungnya proses belajar mengajar. Dilihat dari fungsi atau kegunaannya ruang belajar terdiri dari berbagai macam diantaranya: 13 ruang kelas yang berfungsi sebagai tempat peserta didik mendapatkan ilmu pendidikan dan pengajaran dari seorang guru. 3 ruang praktek (laboratorium multimedia), yang memiliki fungsi yang sama dengan ruang kelas pada umumnya. Namun ada perbedaannya, biasanya di ruang praktek terdapat banyak alat atau fasilitas pendukung (alat uji/penelitian) sesuai dengan materi yang ada dari tiap mata pelajaran.
- b. Ruang kantor yaitu suatu ruang yang merupakan tempat para tenaga pendidik dan kependidikan menjalankan administrasi sekolah yang meliputi proses penyelenggaraan seperti pengumpulan, pengolahan dan penyimpanan data. Selain itu ruang kantor memiliki fungsi sebagai pelayanan dalam menerima informasi dan memberi informasi. Ruang kantor biasanya terdiri dari beberapa macam sesuai kebutuhan sekolah itu sendiri diantaranya: 1 ruang Kepala Sekolah, 1 ruang guru, 1 ruang TU (Tata Usaha), 1 ruang tempat piket.
- c. Ruang perpustakaan 1 ruang yaitu sebagai tempat untuk penyimpanan berbagai macam buku yang mencakup kepentingan peserta didik dalam proses penambahan ilmu dan wawasan di sekolah. Selain sebagai tempat penyimpanan buku perpustakaan juga memiliki peran penting di sekolah, guru atau tenaga pendidik bisa mengarahkan peserta didik agar memanfaatkan waktu luang untuk membaca buku di perpustakaan selain bisa menambah wawasan pengetahuan.
- d. Ruang penunjang lainnya berfungsi untuk menunjang kegiatan yang mendukung proses kegiatan belajar mengajar, diantaranya yaitu 1 ruang UKS, 4 ruang toilet, 1 ruang osis, 1 ruang gudang, 1 ruang konseling, dan 1 ruang ibadah.
- e. Lapangan atau halaman yang merupakan prasarana sekolah atau fasilitas pendukung yang biasa digunakan sebagai tempat berkumpul peserta didik dalam melakukan kegiatan di sekolah. Dilihat dari kegunaannya lapangan atau halaman terdiri dari berbagai macam yaitu: lapangan upacara,

lapangan olah raga, halaman parkir kendaraan guru dan peserta didik dan halaman tempat beristirahat.<sup>7</sup>

## B. Deskripsi Data Penelitian

### 1. Bentuk dan Faktor Penyebab Terjadinya Permasalahan Sosial Perilaku *Bullying* pada Peserta Didik

Peserta didik adalah bagian dari suatu komunitas sosial di sekolah dari tempat dimana dia berada. Adanya perbedaan karakter, budaya maupun sifat pada peserta didik bisa memicu terjadinya masalah sosial di sekolah. Salah satu permasalahan sosial yang bisa terjadi di lingkungan sekolah yaitu adanya perundungan atau *bullying*. *Bullying* merupakan pengalaman yang terjadi ketika peserta didik merasa teraniaya oleh tindakan peserta didik lain dan ia takut apabila perilaku buruk tersebut akan terjadi lagi sedangkan korban merasa tidak berdaya untuk mencegahnya.

*Bullying* adalah suatu tindakan yang membuat korban menjadi tidak nyaman dan terjadi secara berulang-ulang. Korban dari tindak *bullying* yaitu biasanya pada peserta didik yang lemah dan sulit membela diri. *Bullying* terbagi menjadi 3 bentuk, diantaranya adalah *bullying* dalam bentuk verbal, fisik dan psikis. Pertama, *bullying* dalam bentuk verbal yaitu menyakiti dengan ucapan, misalnya mengejek, mencela, mengkritik tajam, menghina, dan lain sebagainya. Kedua, *bullying* dalam bentuk fisik yaitu menyakiti tubuh korban dari tindak *bullying*, misalnya memukul, menampar, mengeroyok, menjahili, dan lain sebagainya. Terakhir, *bullying* dalam bentuk psikis yaitu pelemahan harga diri korban dan menyakiti secara psikis, misalnya pengabaian, pengucilan, penjarahan, pengecualian, penghindaran, dan lain sebagainya.

Mengenai bentuk permasalahan sosial dan faktor penyebab terjadinya *bullying* di lingkungan sekolah, Waka Kesiswaan di SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus menjelaskan sebagaimana hasil wawancara peneliti sebagaimana berikut:

“Bentuk permasalahan sosial yang terjadi termasuk perilaku negatif salah satunya adalah *bullying* yang terjadi pada peserta didik. Faktor pendorong terjadinya *bullying* pada peserta didik adalah kurangnya pengawasan dari pihak sekolah serta faktor dari keluarga. Bentuk *bullying*

---

<sup>7</sup>Data Dokumen, *Sarana dan Prasarana SMK NU Miftahul Falah*, Desa Cendono Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus, Maret 2023.



yang paling sering terjadi adalah dalam bentuk verbal. Dampak yang terjadi kepada peserta didik yang menjadi korban dari *bullying* sangatlah fatal, bahkan dapat menyebabkan depresi karena dirinya merasakan sakit hati yang luar biasa. Maka kasus *bullying* tidak dapat dianggap sepele, dirinya akan terganggu secara psikis serta mengalami trauma yang kemudian mereka akan tertutup kepada orang di sekitarnya. Biasanya korban hanya akan bersikap terbuka kepada orang yang membuat dirinya nyaman”.<sup>8</sup>

Dari hasil wawancara dengan Waka Kesiswaan, beliau menjelaskan bahwa perilaku *bullying* yang terakhir terjadi di sekolah adalah *bullying* dalam bentuk verbal dikarenakan ada kasus hilangnya handphone salah satu peserta didik sebagai pemicunya. Faktor penyebabnya karena terjadinya di sekolah yaitu kurangnya pengawasan dari sekolah utamanya guru pengajar dan guru piket. Karena kalau pengawasan tidak lengah tentunya kasus *bullying* peserta didik tidak akan terjadi. Langkah yang dilakukan Waka Kesiswaan dalam menangani kasus *bullying* pada peserta didik, dengan menelusuri apa yang menjadi faktor penyebab *bullying*, dan peserta didik yang bermasalah dibantu terlebih dahulu bukan diputuskan untuk langsung diberikan sanksi.

Kemudian mengenai bentuk *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah yang juga menjadi permasalahan sosial di lingkungan sosial, peneliti juga menanyakannya pada guru BK, dimana guru BK sebagai garda terdepan jika terjadi berbagai permasalahan peserta didik. Selain itu peneliti juga menanyakan tentang faktor penyebabnya, dimana guru BK menjelaskannya sebagaimana hasil wawancara berikut:

“Dengan berbagai tipe karakter peserta didik, tentunya hal yang biasa terjadi masalah sosial di lingkungan sekolah. Bentuk permasalahan sosial yang sering terjadi diantaranya bolos sekolah, merusak fasilitas sekolah, melanggar tata tertib seperti terlambat masuk sekolah. Akan tetapi yang paling sering ditemui pada peserta didik adalah *bullying* dalam bentuk verbal yakni berupa ejekan, hinaan, serta memanggil dengan julukan yang jelek. Mengenai faktor

---

<sup>8</sup>Yusrul Hana, Selaku Waka Kesiswaan SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus, *Wawancara Pribadi*, Pada Tanggal 20 Maret 2023.

pendorong terjadinya *bullying* menurut saya diantaranya: pertama, pengelolaan kelas dari guru yang mengajar (jam kosong) ini sangat memicu terjadinya tindak *bullying* pada peserta didik. Kedua, teman sepergaulan yang menimbulkan persaingan antar peserta didik. Ketiga, latar belakang keluarga peserta didik”.<sup>9</sup>

Berdasarkan pengalaman guru BK dalam memberikan bimbingan dan konseling pada peserta didik, faktor di atas merupakan hal yang menjadi pemicu terjadinya tindak *bullying* pada peserta didik di SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus. Sehingga agar hal ini tidak mempengaruhi kepada peserta didik terlibat dalam kasus *bullying*, maka diperlukan kerjasama yang baik antar pihak sekolah dan guru BK. Sebab perundungan atau *bullying* dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan emosional korban, serta dapat berdampak pada kemampuan akademik dan sosial mereka. Penting bagi sekolah dan orang tua untuk memperhatikan tanda-tanda *bullying* dan mengambil tindakan untuk mencegahnya dan memberikan dukungan kepada korban. Mengenai dampak *bullying*, guru BK menjelaskannya sebagaimana hasil wawancara berikut:

“Dampak yang terjadi kepada peserta didik yang menjadi korban *bullying* diantaranya adalah korban akan merasa terasingkan dan merasa tidak nyaman dengan dirinya sendiri sehingga mengganggu kepercayaan dirinya. Dampak selanjutnya dapat menyebabkan peserta didik menjadi sulit untuk bersosialisasi karena dirinya merasa minder dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Psikis korban dari tindak *bullying* tertekan, dirinya akan merasakan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan sehingga dirinya tidak bisa berkonsentrasi dalam menyimak pembelajaran di kelas, korban tidak merasa nyaman untuk berada di sekolah sehingga menjadikan peserta didik sering tidak masuk ke sekolah”.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup>Tri Sofi Rahmawati, Selaku Guru Bimbingan Konseling SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus, *Wawancara Pribadi*, Pada Tanggal 20 Maret 2023.

<sup>10</sup>Tri Sofi Rahmawati, Selaku Guru Bimbingan Konseling SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus, *Wawancara Pribadi*, Pada Tanggal 20 Maret 2023.

Maka penting bagi guru BK untuk bersifat mengayomi sehingga peserta didik tidak enggan untuk berkonsultasi dengan guru BK dan peserta didik terbuka untuk menceritakan permasalahan yang sedang dialami. Mengenai dampak dari *bullying* ini, Waka Kesiswaan juga memberikan pendapatnya sebagaimana hasil wawancara berikut:

“Dampak peserta didik yang menjadi korban *bullying* diantaranya adalah secara psikologis: korban *bullying* dapat mengalami depresi, rasa cemas, rendah diri, stres, dan bahkan trauma yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kesehatan mental mereka. Secara akademik: seringkali sulit berkonsentrasi pada pelajaran, yang dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka. Mereka juga dapat mengalami absen sekolah yang berulang-ulang karena merasa tidak nyaman situasi di sekolah. Secara sosial: seringkali mengalami isolasi sosial, kesulitan dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya, dan merasa tidak aman di lingkungan sekolah”.<sup>11</sup>

Upaya mengatasi permasalahan sosial tindakan *bullying* di sekolah, guru BK perlu berkerja sama dengan pihak sekolah yaitu Kepala Sekolah, Waka Kesiswaan, Wali Kelas serta Guru Mata Pelajaran. Apabila wali kelas dan guru mapel menemui kasus *bullying* pada peserta didiknya maka segera dilaporkan kepada guru BK agar kasus tersebut segera terselesaikan. Guru BK sangat waspada agar peserta didik tidak terlibat dalam tindak *bullying* mengingat dampak negatif yang akan didapat baik itu korban maupun pelaku dari tindak *bullying*, apabila ditemukan juga kasus *bullying* maka guru BK segera merampungkan kasus tersebut walaupun masih tergolong ringan sehingga kasus *bullying* pada peserta didik tidak berkepanjangan dan tidak menjadi contoh kepada peserta didik yang lain.

## **2. Proses Pelaksanaan Konseling *Client Centered* dengan Teknik *Self Understanding* dalam Mengatasi Permasalahan Sosial Perilaku *Bullying* Peserta Didik**

Proses pelaksanaan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding*, diawali dengan langkah peneliti terlebih dahulu menentukan informan sebagai informan atau korban *bullying*. Peneliti menetapkan informan dengan nama

---

<sup>11</sup>Yusrul Hana, Selaku Waka Kesiswaan SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus, *Wawancara Pribadi*, Pada Tanggal 20 Maret 2023.



inisial CPA, lahir di Kudus pada tanggal 11 Maret 2008 yang masih duduk di kelas X. Jenis kelamin perempuan merupakan anak pertama dan memiliki 1 adik kandung. Alamat rumah di Dukuh Madu RT. 06 RW. 01 Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus.<sup>12</sup> Selanjutnya menentukan kesepakatan waktu dan tempatnya. Dalam penentuan waktu penerapan teknik konseling dan tempat pertemuannya ini, peneliti terlebih dahulu menawarkan kepada informan agar nantinya dalam proses bimbingan konseling akan berjalan lancar dan nyaman. Penetapan waktu dan tempat akan menentukan efektifitas pelaksanaan proses konseling untuk mengurangi gangguan kecemasan karena *bullying* yang dialami informan. Untuk itu, peneliti akan menyesuaikan waktunya dengan informan sesuai kesepakatan, selain itu juga peneliti harus berperan dalam menghidupkan suasana dalam layanan konseling agar informan tidak merasa bosan serta peneliti memberikan batasan lamanya konseling akan dijalankan.

Sesudah menentukan waktu dan tempat, peneliti mendiskripsikan terapi *client centred* dengan teknik *self understanding* untuk mengurangi gangguan kecemasan karena *bullying* yang terjadi pada informan, tepatnya pada salah satu peserta didik perempuan di SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus. Adapun secara umum proses bimbingan konseling dengan teknik *client centered* ini dibagi atas tiga tahapan:

- a. Tahap Awal : Pada tahap ini peneliti setelah menetapkan informan (informan), waktu dan tempat, Kemudian peneliti mengidentifikasi masalah dan mendefinisikan masalah sesuai dengan permasalahan yang informan alami. Peneliti juga membangun hubungan yang baik dengan terpenuhinya asas-asas bimbingan utamanya asas kesukarelaan, keterbukaan, dan kerahasiaan. Pada tahap awal pertemuan, prosesnya dilakukan sebagaimana umumnya dengan mengawali mengucapkan salam, mempersilahkan informan duduk, menanyakan kabar, dan peneliti mengungkapkan ekspresi empati.
- b. Tahap Inti : Pada tahap ini fokus pada mengeksplorasi masalah serta kepedulian peneliti dalam mengatasi masalah informan, kemudian informan mengungkapkan penyebab masalah tentang *bullying* dan kecemasan yang dialami,

---

<sup>12</sup>CPA, Selaku Peserta Didik Kelas X SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus, *Wawancara Pribadi*, Pada Tanggal 18 Maret 2023.

mengkonfrontasikan masalah kepada informan secara langsung, menggunakan pendekatan yang dapat memberikan semangat dan memperbaiki informan berfikir untuk memperbaiki dan mendidik mereka sendiri, dan mendorong informan menggunakan kemampuan rasional diri pada emosinya. Terpenting informan merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk memecahkan masalah yang dihadapinya.

- c. Tahap Akhir : Pada tahap ini informan sudah mampu memahami masalah, menyimpulkan hasil konseling, dan peneliti memberikan tanda akan berakhir waktu konseling serta menutup konseling. Pada tahap ini juga merupakan tahap evaluasi pada diri informan untuk mengetahui apakah terjadi perubahan positif dan dinamis pada diri informan, sehingga informan mampu mengurangi rasa cemasnya dari permasalahan yang dialaminya.

Berdasarkan kesepakatan peneliti dengan informan ditetapkan 3 kali pertemuan dengan jeda waktu beberapa hari. Dikarenakan kondisi informan memiliki tanggungan dalam hal menyelesaikan pekerjaan sekolah, maka waktu pertemuan menyesuaikan sesuai ijin yang diberikan sekolah dan ini akan menjadi kesepakatan oleh kedua belak pihak antara peneliti dan informan. Adapun secara pelaksanaan konseling ini, pada pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2023, kemudian pada pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 30 Maret 2023, dan yang terakhir pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 3 April 2023.

Adapun tempat pelaksanaan proses informan dalam penelitian ini dilaksanakan di ruang BK sekolah. Pada pertemuan awal, peneliti sepakat bertemu di ruang BK untuk melakukan wawancara tahap kondisi awal, kemudian pada pertemuan kedua juga dilaksanakan di ruang BK untuk mengungkapkan lagi berbagai permasalahan yang masih ada pada diri informan pada peneliti, dan pada pertemuan ketiga atau terakhir, tempatnya masih sama di ruang BK. Tempat pelaksanaan konseling ini walaupun di ruang BK namun dibuat nyaman mungkin agar informan merasa nyaman untuk mengungkapkan berbagai permasalahan yang dialaminya.

Selanjutnya proses pelaksanaan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* yang telah dilakukan oleh peneliti untuk mengurangi gangguan kecemasan karena *bullying* pada salah satu peserta didik di SMK NU Miftahul Falah

Cendono Dawe Kudus, menggunakan langkah-langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, *treatment*, dan evaluasi atau *follow up*. Analisa tersebut menggunakan analisis deskriptif kualitatif sehingga peneliti mendeskripsikan dari data-data yang telah diperoleh selama di lapangan.

**a. Identifikasi Masalah**

Langkah ini untuk mengetahui berbagai permasalahan yang dialami beserta bentuk kecemasan yang nampak pada informan. Dalam hal ini peneliti, melakukan observasi dan melakukan wawancara langsung dengan informan dikarenakan permasalahan termasuk ke dalam ranah pribadi, guna untuk mencari informasi yang lebih mendalam perihal *bullying* yang dialami oleh informan. Proses identifikasi masalah ini membutuhkan waktu yang cukup lama agar tidak ada kekeliruan dalam menentukan masalah dan bentuk kecemasan yang dialami informan. Makanya dalam identifikasi masalah informan ini, peneliti melakukan observasi dan bertanya langsung atau melakukan wawancara dengan informan untuk mencari data-data yang terkait dengan masalah yang dihadapi informan terutama gejala kecemasan yang nampak sebelum melakukan konseling *client centered*.

Permasalahan yang dihadapi informan dan merupakan inti dari proses konseling yang akan dijalankan serta diatasi. Untuk mengatasi permasalahan terkadang dibutuhkan layanan konseling individual untuk membantu individu memenuhi kebutuhan yang dirasakan penting saat ini dan berkaitan dengan perencanaan masa depan berdasarkan pemahaman informan. Layanan konseling individual diperlukan bagi individu (informan) yang mengalami masalah berat dalam kehidupannya, agar di kehidupan yang akan mendatang, informan mampu mengatasi masalah yang dihadapi tanpa bantuan peneliti.

Dari hasil pengamatan dan wawancara langsung dengan informan, maka dapat diperoleh gejala kecemasan yang dialami informan, yaitu pada saat informan mulai menceritakan permasalahan yang dialami, dimana kejadian awalnya sebelum di-*bully*, pada hari Rabu tanggal 15 Maret 2023, guru menyuruh peserta didik membawa handphone pada mata pelajaran Kejuruan yang akan digunakan sebagai media pembelajaran mulai jam pertama sampai jam ketujuh 11.50 WIB. Setelah selesai pelajaran, peserta didik disuruh

guru untuk mengumpulkan handphone yang akan ditaruh di loker sebagai wadah penitipan barang.

Selesai manaruh handphone, peserta didik mempersiapkan diri untuk melaksanakan sholat dzuhur secara berjamaah. Selesai kegiatan sholat dzuhur berjamaah, kemudian peserta didik memasuki kelas untuk melanjutkan pelajaran jam kedelapan yang ketika itu guru akan melakukan ulangan dan peserta didik disuruh untuk mengambil kembali handphone dari loker penitipan. Sewaktu handphone diambil dan dihitung ternyata handphone kurang satu. Hal ini baru diketahui sebab pada waktu pengembalian handphone, guru piket dan peserta didik yang ditugasi untuk mengumpulkan handphone dari seluruh peserta didik tidak mengecek kembali jumlahnya.

Ternyata ada salah satu handphone di kelas X Desain Komunikasi Visual (DKV) yang handphonenya kurang satu. Setelah diketahui hal tersebut, maka peserta didik melaporkan kejadian tersebut ke guru piket sekolah yang jaga dan guru piket juga meneruskan laporannya ke Waka Kesiswaan dan juga guru BK. Setelah mendapat laporan tersebut, Waka Kesiswaan dan guru BK melakukan sidak dan mencari handphone di kelas Desain Komunikasi Visual (DKV) 5. Ternyata handphone yang hilang tersebut berada di salah satu laci peserta didik yaitu CPA.

Seketika itu guru BK dan Waka Kesiswaan menanyakan tentang handphone yang berada di laci CPA, namun CPA tidak mengakuinya dan tidak mengetahui kalau handphone itu bisa berada di lacinya. Dan semua peserta didik yang ada di ruangan juga ditanyai oleh guru BK dan Waka Kesiswaan tidak ada yang mengaku dan semua menjadi panik. Berawal dari situlah, semua peserta didik dan juga guru piket menyalahkan CPA dan menuduh CPA sebagai pelakunya, sehingga terjadinya tindakan *bullying* secara verbal karena dituduh maling atau pencuri dan viral satu sekolahan.<sup>13</sup>

Bagi sebagian orang perilaku *bullying* dianggap biasa saja, namun ada seseorang yang merasa terganggu dengan perilaku tersebut, karena hal ini bisa menimbulkan masalah psikologis. Dampak dari masalah itu antara lain: rasa cemas,

---

<sup>13</sup>CPA, Selaku Peserta Didik Kelas X SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus, *Wawancara Pribadi*, Pada Tanggal 27 Maret 2023.

takut, malu, tidak percaya diri, dan sebagainya. Anehnya, lebih banyak orang yang tidak menyadari hal ini, karena perilaku *bullying* bagi pelaku *bullying* adalah perilaku yang biasa terjadi di sebuah pertemanan.

CPA merasa mengalami permasalahan tindakan *bullying* dengan dituduh sebagai pencuri. Tindakan *bullying* akibat dituduh mencuri handphone di dalam kelas ini memberikan dampak yang cukup serius pada kesehatan mental dan performa akademik korban dimana korban merasa malu, tidak percaya diri dan juga diliputi rasa kecemasan berlebihan. Oleh karena itu, perlu adanya upaya preventif dan intervensi yang tepat untuk mengatasi permasalahan ini.

#### b. **Diagnosa**

Setelah identifikasi masalah informan, langkah selanjutnya adalah diagnosa yaitu langkah menetapkan yang dihadapi beserta sebab adanya masalah. Dalam langkah ini peneliti melakukan kegiatan pengumpulan data mengenai berbagai hal yang menjadi latar belakang dan diduga mempunyai keterkaitan dengan gejala yang dihadapinya.

Dari hasil identifikasi masalah informan, ditemui bahwa masalah dialami informan adalah mengalami gangguan kecemasan akibat *bullying*. Berdasarkan apa yang diceritakan informan terkait dengan permasalahan yang terjadi akibat dituduh mencuri handphone padahal dia sendiri tidak merasa melakukannya dan mungkin disinyalir ada temannya yang melakukannya dengan mengerjai informan, namun karena memang sudah terjadi dan semua tidak ada mengaku, maka yang difokuskan dalam hal ini adalah bagaimana informan bisa keluar dari permasalahan *bullying* dan membuat keadaan informan menjadi lebih baik, dan dapat mengurangi gangguan kecemasan yang ada pada dirinya.

Dampak dari *bullying* ini *pertama*, dampak psikologis: korban *bullying* dapat mengalami depresi, cemas, rendah diri, stres, dan bahkan trauma yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kesehatan mental mereka. Kedua, dampak fisik: korban *bullying* bisa mengalami masalah kesehatan seperti sakit kepala, dan insomnia atau susah tidur karena terus terbayang-bayang tindakan *bullying* terjadi pada informan. Ketiga, dampak akademik di sekolah: korban *bullying* seringkali sulit berkonsentrasi dan fokus pada



pelajaran, yang dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka. Mereka juga dapat mengalami absen sekolah yang berulang-ulang, atau bahkan putus sekolah karena merasa tidak nyaman dengan situasi di sekolah. Keempat, dampak sosial: korban *bullying* seringkali mengalami isolasi sosial, kesulitan dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya, dan merasa tidak aman di lingkungan sekolah. Hal ini dapat mengganggu pembentukan identitas dan kepercayaan diri sosial mereka. Kelima, dampak jangka panjang: dampak dari *bullying* dapat terus berlanjut bahkan setelah korban sudah keluar dari sekolah. Mereka dapat mengalami masalah kesehatan mental dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial dan menghadapi situasi yang menantang.

**c. Prognosa**

Setelah peneliti menetapkan permasalahan pada informan, langkah selanjutnya yaitu prognosa. Langkah ini untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi informan. Dalam hal ini peneliti menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah informan agar proses konseling berjalan dengan lancar dan maksimal.

Setelah melihat permasalahan informan beserta dampak yang terjadi, peneliti memberikan konseling *client centred* dengan teknik *self understanding*. Seperti yang diketahui konseling *client centred* merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah diri informan sendiri, informan dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang dihadapinya. Peneliti sebagai partner dan pencipta situasinya untuk bisa berkembang sendiri. Dilihat dari situasi informan, ia merasa mengalami gangguan kecemasan disebabkan oleh *bullying* yang dialaminya. Konseling *client centred* ini memberi bantuan kepada informan agar informan menumpahkan seluruh isi hati dan perasaannya terkait berbagai bentuk permasalahan yang dihadapi kepada peneliti. Peneliti berperan sebagai pendengar setia yang juga menjaga kerahasiaan permasalahan yang dihadapi informan.

Jenis terapi *client centered* dengan teknik *self understanding* ini dilaksanakan oleh peneliti tiga kali pertemuan dimana pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Senin pada tanggal 27 Maret 2023. Pertemuan pertama dilaksanakan kurang lebih satu jam di

ruang BK sekolah. Pada kesempatan ini informan mulai menceritakan awal-awal permasalahan yang dihadapi, dimana dia dituduh sebagai pencuri handphone temannya, baik teman dan gurunya pada waktu itu juga menyalahkannya dan teman-temannya melakukan *bullying* secara verbal yang itu menjadikannya memiliki rasa cemas berlebihan.

Kemudian pertemuan kedua dilaksanakan kurang lebih satu jam di ruang BK pada hari Kamis tanggal 30 Maret 2023. Pada kesempatan kali ini informan bercerita tentang gangguan kecemasan yang dialaminya atau rasa takut yang muncul pada waktu tertentu, informan merasa malu, takut dan cemas ketika informan berkumpul dengan teman-temannya yang lain, informan merasakan seperti itu bukan tanpa alasan tetapi korban merasa takut jika nanti temannya akan membullynya di depan teman-teman lainnya, rasa cemas itu juga muncul ketika informan yang menjadi korban *bully* sedang melakukan aktivitas sehari-hari.<sup>14</sup>

Selanjutnya pada pertemuan ketiga dilaksanakan satu jam juga di ruang BK pada hari Senin tanggal 3 April 2023. Pada kesempatan ini informan bercerita kembali berkaitan dengan rasa cemas yang dialaminya akibat *bullying* dari teman-temannya. Namun informan berusaha tegar karena merasa memang bukan pelakunya. Dan rasa cemas yang dialaminya jika dibiarkan akan sangat mengganggu aktivitasnya. Informan juga terlihat sudah lebih baik, walau kelihatannya masih merasa takut dengan pemikiran teman lain terhadapnya. Dan setidaknya walau terkadang banyak menghabiskan waktunya sendiri, informan merasa itu yang lebih baik. Informan juga merasa bersyukur memiliki beberapa teman yang dapat memahami kondisinya saat ini. Selain itu, informan juga mendapat dukungan dari keluarganya terutama ibunya yang terus menyemangatnya agar informan tetap bersekolah.<sup>15</sup>

Dari hasil permasalahan di atas dapat diketahui bahwa penerapan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* merupakan cara yang efektif dalam mengatasi

---

<sup>14</sup>CPA, Selaku Peserta Didik Kelas X SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus, *Wawancara Pribadi*, Pada Tanggal 30 Maret 2023.

<sup>15</sup>CPA, Selaku Peserta Didik Kelas X SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus, *Wawancara Pribadi*, Pada Tanggal 3 April 2023.

masalah yang dihadapi informan, sebab pendekatan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* dapat membantu informan mengekspresikan dirinya pada penekanan pikiran-pikiran yang tidak sesuai menjadi ke arah yang lebih sesuai dalam kehidupannya. Oleh sebab itu, konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* dapat dilakukan dalam intensitas yang sering, sehingga usaha dan tujuan dalam menyelesaikan masalah dapat teratasi.

**d. Treatment atau Langkah Terapi**

Setelah peneliti menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah informan, langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam langkah prognosa. Dalam hal ini peneliti mulai memberi bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan yaitu konseling *client centered* dengan teknik *self understanding*. Hal ini sangatlah penting di dalam proses konseling karena langkah ini sangat menentukan sejauhmana keberhasilan peneliti dalam membantu masalah informan.

Tujuan terapi konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* ini, dimana yang paling berperan adalah diri informan sendiri, informan dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang dihadapinya. Informan diberi kesempatan oleh peneliti untuk mengemukakan masalah, perasaan dan pikiran-pikirannya secara bebas. Maka dari itu, teknik ini dikatakan bahwa seseorang yang mempunyai masalah pada dasarnya tetap memiliki potensi dan mampu mengatasi masalahnya sendiri. Jadi konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* adalah terapi yang berpusat pada diri informan, dimana peneliti hanya memberikan bantuan berupa saran setelah informan mengungkapkan permasalahannya terkait dengan *bullying* yang dialaminya. Serta mengawasi informan pada saat mendapatkan pemberian terapi tersebut agar informan dapat berkembang atau keluar dari masalah yang dihadapinya tentunya gangguan kecemasan yang dialami informan semakin berkurang.

Konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* ini merupakan suatu cara yang penekanan masalah adalah dalam hal mengurangi gangguan kecemasan informan akibat *bullying* dan mengutamakan hubungan konseling ketimbang perkataan dan perbuatan peneliti. Penerapan konseling *client centered* dengan teknik *self*

*understanding* didasari oleh paham filsafat dan sikap peneliti tersebut. Karena itu teknik *client centered* berkisar antara lain pada cara-cara penerimaan pernyataan dan komunikasi, menghargai orang lain dan memahaminya (informan). Berikut teknik yang digunakan peneliti dalam penerapan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding*:<sup>16</sup>

1) Penerimaan (*Acceptance*)

Sebagai peneliti harus menerima apa adanya informan pada saat awal pertemuan hingga akhir pertemuan. Dimana peneliti harus menerima apa adanya informan dalam berbagai masalah yang dihadapi oleh informan. Peneliti hendaknya senantiasa melihat, mendengarkan dan memahami apa yang dikemukakan informan, sehingga informan akan merasa dihargai dan diperhatikan yang diharapkan akan muncul rasa percaya informan dan informan akan lebih tertarik dalam pembicaraan.

Sebagai bentuk penerimaan informan peneliti menyapa dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar untuk memupuk keakraban sebelum konseling dilakukan. Semisal di awal pertemuan pertama peneliti menanyakan kabar ke informan dan informan menjawabnya dengan menjawab kabar baik. Awalnya, peserta didik yang saya wawancarai merasa ragu dan tidak nyaman untuk berbicara tentang pengalaman mereka sebagai korban *bullying*. Namun, setelah saya memberikan jaminan kerahasiaan dan memberikan dukungan emosional, mereka mulai terbuka dan berbagi pengalaman mereka.

Pertemuan kedua, peneliti mengucapkan terima kasih kepada informan sudah mau berbicara kembali pada hari yang dijadwalkan. Pertemuan kedua ini dilaksanakan di ruang BK sekolah, peneliti yang sebelumnya sudah menunggu di ruangan melihat informan masuk ruangan kemudian mempersilahkan untuk duduk, dan mulai menanyakan kembali kabarnya. Peneliti masih merasa bahwa informan merasa sedih, cemas, takut, dan kurang bahagia. Informan juga pernah kehilangan minat pada kegiatan sekolah dengan sering

---

<sup>16</sup>Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung :Refika Aditama, 2013), 118.

tidak masuk sekolah. Namun, informan juga menunjukkan ketahanan dan kemampuan untuk mengatasi masalah dengan mencari dukungan dari keluarga dan teman dekatnya.

Pada pertemuan ketiga, peneliti ketika berjumpa dengan informan tidak lupa menyampaikan salam dan menanyakan kabarnya. Peneliti berusaha menerima dan memahami dampak emosional yang dirasakan oleh informan. Sebab hal itu sangat penting untuk dipahami oleh peneliti agar dapat memberikan dukungan yang tepat. Selain itu, penting untuk menumbuhkan sikap empati dan toleransi pada informan agar mampu keluar dari permasalahannya, sehingga dapat meneruskan kehidupannya yang lebih baik.

## 2) Hormat (*Respect*)

Sebagai peneliti perlu menghormati yang menjadi privasi informan dan menghormati masalah yang dihadapi informan agar tidak menyinggung perasaannya. Sebagai kelanjutan dari penerimaan masalah yang dialami informan, peneliti menghormati privasi informan dengan tidak menanyakan sesuatu yang dapat menyinggung perasaan informan. Selain itu, peneliti juga menghormati waktu informan pada saat proses konseling. Peneliti tidak memaksakan informan menjalani proses konseling ketika informan sedang tidak enak badan. Peneliti juga perlu menerima informan apa adanya, tidak menyalahkan, menerima pendapat dan pandangan informan tanpa menilai atau mencela. Peneliti diharapkan lebih terbuka dalam berkomunikasi sehingga memberi kenyamanan pada informan.

Konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* dilaksanakan tiga kali pertemuan, dimana di setiap pertemuan peneliti memberikan waktu sesuai kesepakatan. Apabila dalam waktu yang sudah ditentukan belum mampu menyelesaikan masalah, maka peneliti akan mengatur jadwal kembali untuk proses konseling selanjutnya. Dalam konseling ini tentunya menggunakan asas kerahasiaan, jadi saat informan bercerita tidak perlu khawatir karena apapun yang dibicarakan, kerahasiaannya bisa dijamin, selanjutnya ada asas kesukarelaan, yang artinya informan



melaksanakan konseling atas kemauan sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

3) Mengerti, Memahami (*Understanding*)

Sebagai peneliti hendaknya mengerti dan memahami permasalahan informan dan menganggap bahwa apa yang dikatakan oleh informan adalah benar. Peneliti perlu menerapkan sikap empati yang tinggi agar informan merasa nyaman merasa difahami dan diperhatikan. Peneliti hendaknya menjadi pendengar yang setia kepada informan dan memberi respon yang membuat informan merasa difahami. Hal ini penting dilakukan, karena apabila peneliti menunjukkan minat dan memahami informan, informan akan lebih terbuka untuk menceritakan permasalahannya.

Informan dalam menceritakan semua permasalahannya harus atas kemauannya sendiri dan bisa terbuka ke peneliti agar proses konseling berjalan dengan lancar dan penyelesaian masalah menjadi semakin mudah. Dari hasil dialog diketahui permasalahan mendasar yang dialami informan adalah gangguan kecemasan akibat *bullying*. Peserta didik yang menjadi korban *bullying* mungkin mengalami kecemasan yang berlebihan ketika berada di lingkungan sosial, terutama di sekolah. Informan mungkin merasa takut atau cemas di hadapan teman-temannya atau situasi tertentu yang berkaitan dengan sekolah. Dari permasalahan yang dihadapi, tentunya peneliti berupaya untuk memahami dan mengerti, sehingga sedikit banyak dapat memberikan saran kepada informan.

Peneliti menjelaskan bahwa orang yang menerima diri sendiri adalah orang yang merasa nyaman dengan siapa dirinya sebenarnya. Maka informan selaku korban *bullying* tidak perlu untuk berpura-pura atau mengubah diri untuk mendapat persetujuan atau penerimaan dari orang lain. Beberapa hal yang perlu dipahami oleh informan untuk dapat menerima diri sendiri antara lain:

a) Tetapkan niat dan tujuan

Semua hal harus diawali dengan niat. Dengan adanya niat yang baik, maka informan bisa mengubah cara berpikir yang semula dengan rasa bersalah, malu, dan cemas, menjadi penuh penerimaan, kepercayaan diri, dan semangat.

Dengan adanya niat dan tujuan yang baik, informan akan menyadari bahwa pikiran negatif dan rasa cemas berlebihan akibat perilaku *bullying* dari teman-teman di sekolah, tidak akan membuat hidup menjadi lebih baik.

b) Kenali kelebihan diri sendiri

Tidak sedikit orang yang tidak mengetahui kelebihanannya sendiri, padahal setiap orang memiliki kelebihan. Dengan mengetahui kelebihan diri sendiri, maka informan akan dapat menggalinya lebih dalam sebagai bekal untuk terus berusaha menjalani kehidupan ini dengan lebih baik setiap harinya. Mengenali kelebihan diri adalah sebuah permulaan yang menjanjikan, sebab dari sinilah informan bisa lebih mantab menentukan langkah kedepannya agar tidak selalu merasa terbebani dengan perasaan bersalah akibat dituduh mencuri.

c) Pahami orang-orang di sekitar

Tidak bisa dipungkiri, teman-teman yang ada di sekitar memiliki pengaruh yang cukup besar akan perkembangan diri. Jadi, kenali lagi, adakah teman yang justru membuat merasa rendah diri dan tidak percaya diri. Jauhkan diri dari teman-teman yang memberikan dampak negatif dan mulailah membuat mencari teman lain yang bisa memberikan dukungan. Carilah teman yang mendukung juga dapat membantu merasa lebih baik tentang diri sendiri. Jangan ragu untuk berbicara dengan teman yang dipercayai dan ceritakan tentang pengalaman *bullying* yang dialami. Teman anda mungkin bisa memberi dukungan, memberikan perspektif yang berbeda, dan membantu informan merasa lebih positif tentang diri sendiri.

d) Memaafkan diri sendiri

Berkutat pada penyesalan akibat perilaku *bullying* yang diterima dari teman-temannya, bisa membuat informan sulit menjalankan penerimaan diri. Jadi, maafkanlah diri sendiri dan mulailah beralih ke kegiatan yang positif. Setiap kesalahan yang kita perbuat atau teman yang lakukan tidak perlu untuk menghukum diri. Kesalahan justru harus

menjadi batu loncatan dan pembelajaran agar informan menjadi lebih baik.

e) Redam kritikan berlebih terhadap diri sendiri

Terkadang, seseorang dapat menjadi kritikus paling keras untuk diri sendiri. Tentu, menyadari kesalahan dan menyadari bahwa informan butuh perbaikan adalah hal yang baik, tapi tentu ada batasannya. Jika kritik dalam pikiran sendiri sudah terlalu jahat, maka akan sulit bagi diri informan untuk menerima bahwa informan juga bisa salah dan kesalahan itu bukanlah akhir dari segalanya. Maka kritikan yang informan terima bisa dijadikan sebagai motivasi untuk berubah menjadi lebih baik.

f) Sadar bahwa penerimaan diri adalah jalan untuk maju

Untuk mulai menerima diri sendiri, informan bisa mulai dengan mengenali dan menghargai diri sendiri. Fokus pada hal-hal positif yang dimiliki, namun juga tidak melupakan hal-hal yang perlu diperbaiki. Berbicaralah dengan diri sendiri dengan kata-kata yang baik dan positif, serta jangan biarkan komentar atau tindakan negatif orang lain mempengaruhi harga diri. Menjalani penerimaan diri, berarti melepaskan masa lalu dan hal-hal yang tidak bisa dikontrol akibat *bullying*. Jadi wajar saja jika ada hal-hal yang terjadi tidak sesuai keinginan informan. Dengan meresapi hal itu, informan bisa tergerak untuk maju dan menjalani hidup sebaik-baiknya, sambil tahu batasan dan penerimaan akan hasil apapun yang mungkin terjadi.

4) Menentramkan hati dan meyakinkan (*Reassurance*)

Sebagai peneliti hendaknya memberikan dukungan terhadap pernyataan positif informan agar lebih yakin dan percaya diri. Peneliti diharapkan juga memberikan dukungan yang bisa meyakinkan informan untuk tetap semangat dan tidak menyerah dalam menyelesaikan masalahnya. Dukungan yang diberikan peneliti berupa keyakinan agar informan tidak menyerah dan tidak putus asa sebelum mencoba. Maka dengan keyakinan tersebut, informan akan lebih percaya diri, bersemangat dan berusaha lebih keras keluar dari permasalahannya.

Pada pertemuan akhir, informan terlihat sudah lebih baik, walau kelihatannya masih merasa takut dengan pemikiran teman lain terhadapnya. Informan merasa lebih baik walau terkadang banyak menghabiskan waktunya sendiri. Informan juga merasa bersyukur memiliki beberapa teman yang dapat memahami kondisinya dan juga orang tua yang mendukungnya. Untuk itu peneliti berusaha memberikan dukungan penuh pada informan, bahwasannya keputusan yang diambil memang tidak mudah bagi informan. Namun setidaknya informan perlu merubah sikap untuk lebih percaya diri agar kecemasan yang dialami dengan sendirinya bisa hilang.

5) Dorongan (*Encouragement*)

Sebagai peneliti hendaknya selalu memberi dorongan dan dukungan emosional dan mendengarkan pengalaman korban dengan sabar dan tanpa memihak. Upaya ini agar informan selalu terlibat dalam pembicaraan dan membuka dirinya serta agar informan lebih semangat untuk menyampaikan masalahnya sehingga pembicaraan mengarah pada sasaran atau tujuan konseling. Dorongan ini diucapkan ketika proses dialog berlangsung dengan kata-kata singkat. Dalam teknik ini, peneliti sangat berperan penting untuk menyakinkan informan bahwa informan mampu memecahkan permasalahannya sendiri. Sebagai dorongan dan motivasi kepada informan, peneliti memberikan beberapa kata-kata motivasi agar dapat menjadi pembakar semangat untuk informan supaya berubah. Peneliti mengajak informan untuk mengembangkan rasa percaya dirinya dengan mengenali kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya.

6) Pertanyaan Bebas (*Limited Questioning*)

Sebagai peneliti juga diperlukan memberikan pertanyaan untuk memancing informan agar mau berbicara dan mengungkapkan perasaan, pengalaman atau pemikirannya seperti “dampak nyata yang anda rasakan dari tindakan *bullying* tersebut?”. Pertanyaan bebas penting dilakukan untuk menggali permasalahan yang mendalam, sehingga peneliti bisa menganalisis bentuk permasalahannya dan peneliti dapat memberikan

saran-saran sesuai inti masalahnya. Peneliti memberi saran agar informan bisa lapang dada dalam menghadapi permasalahannya. Sehingga informan bisa menerima kenyataan yang dialami dan tetap berusaha dalam penyelesaian masalahnya. Informan juga dapat membuktikan bahwa dirinya mampu melakukan yang terbaik dan bisa menerima apapun hasil yang akan terjadi.

Tahap ini juga bisa menjadi tahap eksplorasi permasalahan. Dimana peneliti menyimpulkan bahwa informan telah mengalami permasalahan tindakan *bullying* dengan dituduh sebagai pencuri handphone temannya. Akibat tindakan *bullying* ini memberikan dampak yang cukup serius pada kesehatan mental dan performa akademik korban dimana korban merasa malu, tidak percaya diri dan juga diliputi rasa kecemasan berlebihan.

7) Memantulkan Pertanyaan dan Perasaan (*Reflection*)

Sebagai peneliti juga diharapkan memiliki kemampuan dalam memantulkan pertanyaan ketika sedang berdialog dengan informan. Pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan oleh peneliti ketika sedang dialog penting dilakukan sebagai bentuk, peneliti mengikuti alur cerita permasalahan yang diceritakan oleh informan. Upaya ini dilakukan peneliti untuk memperoleh informasi lebih dalam tentang apa yang dirasakan informan dengan memantulkan kembali perasaan dan pemikiran informan seperti “Mengapa teman-teman melakukan hal itu”. Dengan timbal balik yang diberikan peneliti pada informan, informan diharapkan juga mulai aktif dalam menyelesaikan masalahnya sendiri dan dengan keyakinan yang diberikan oleh peneliti bahwa yang dilakukan itu baik. Maka informan lebih yakin dan menjadi percaya diri dalam melakukan hal-hal positif untuk menyelesaikan masalahnya.

e. **Evaluasi/Follow Up**

Setelah peneliti memberi terapi kepada informan, langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi atau *follow up*. Yang dimaksudkan disini yaitu untuk mengetahui sejauhmana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow up* atau tindak



lanjut, dilihat perkembangannya selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh. Teknik *self understanding* merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam konseling *client centered*. Teknik ini membantu informan untuk mengenali dan memahami diri mereka sendiri, baik kelebihan maupun kekurangan, emosi, keyakinan, dan nilai-nilai. Dalam teknik ini, peneliti mendorong informan untuk mengeksplorasi pengalaman dan perasaannya, sehingga informan dapat memahami dirinya sendiri dengan lebih baik.

Setelah diadakan teknik terapi konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* kepada informan, peneliti melihat adanya perubahan ke arah yang lebih baik dari informan. Dalam kasus perubahan informan sebagai korban *bullying* di sekolah akibat dituduh mencuri handphone temannya, konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* dapat membantu informan untuk mengatasi dampak negatif dari *bullying* yang dialami. Melalui pendekatan ini, peneliti membantu informan untuk mengidentifikasi perasaan dan emosi informan terkait dengan pengalaman *bullying*, sehingga informan dapat memahami dirinya sendiri dan meningkatkan kepercayaan dirinya serta dapat mengurangi gangguan kecemasan yang dialami informan.

Selain itu, konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* juga dapat membantu informan untuk menemukan solusi yang sesuai dengan diri mereka sendiri untuk mengatasi masalah yang dihadapi, seperti dengan memperkuat hubungan sosial dengan teman-temannya, meningkatkan keterampilan interpersonal dalam bergaul, dan mengembangkan strategi penyelesaian konflik yang efektif. Bimbingan konseling *client centered* dengan tehnik *self understanding* sangat efektif digunakan untuk mengurangi gangguan kecemasan informan akibat *bullying*, karena konseling *client centered* dengan tehnik *self understanding* dapat membantu informan untuk menemukan sendiri jalan keluar dari masalah-masalahnya, lebih peka dan sadar dengan dirinya termasuk tujuan hidupnya.

### **3. Hasil Pelaksanaan Konseling *Client Centered* dengan Teknik *Self Understanding* dalam Mengatasi Permasalahan Sosial Perilaku *Bullying* Peserta Didik**

Setelah melakukan proses konseling *client centered* dengan tehnik *self understanding* pada informan yang mengalami

gangguan kecemasan akibat *bullying*, maka peneliti dapat mengetahui hasil dari proses terapi yang dilakukan peneliti terhadap informan mampu memberi dampak yang positif pada informan serta mampu memecahkan masalah informan. Setelah melakukan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding*, informan sudah sangat signifikan terlihat berkurang rasa cemasnya. Informan sudah mulai bersemangat dalam beraktivitas di sekolah, dan pikirannya juga sudah mulai terbuka dan lebih tenang.

Konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* dapat membantu informan mengurangi kecemasan dan menghasilkan perubahan positif pada dirinya. Beberapa perubahan positif yang terjadi setelah konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* dalam memahami diri sendiri, diantaranya yang diketahui peneliti: (a) Perubahan dalam pandangan diri sendiri, dimana konseling yang diberikan dapat membantu informan memahami dan menerima dirinya sendiri dengan lebih baik, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan tidak aman atau tidak nyaman. (b) Mengatasi emosi negatif, dimana konseling yang diberikan dapat membantu informan memahami dan mengatasi emosi negatif, seperti kecemasan, stres, dan depresi, sehingga informan dapat mengalami perubahan positif dalam kesejahteraan emosionalnya. (c) Perubahan dalam hubungan interpersonal, dimana konseling yang diberikan dapat membantu informan memahami cara berinteraksi dengan orang lain dengan lebih efektif dan membantu mengatasi masalah dalam hubungan interpersonal. (d) Perubahan dalam pengambilan keputusan, dimana konseling yang diberikan dapat membantu informan memahami nilai-nilai pribadi dan membantu mengambil keputusan yang tepat dalam kehidupan pribadi dan profesionalnya. (e) Perubahan dalam cara menghadapi masalah, dimana konseling yang diberikan dapat membantu informan mengembangkan keterampilan untuk menghadapi masalah dan situasi stres dengan lebih efektif dan lebih efisien, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup.<sup>17</sup>

Tindakan *bullying* memiliki efek yang merugikan pada diri informan, terutama dituduh mencuri handphone temannya yang memang informan tidak merasa mengambilnya dan kemungkinan

---

<sup>17</sup>CPA, Selaku Peserta Didik Kelas X SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus, *Wawancara Pribadi*, Pada Tanggal 3 April 2023.

ada temannya mengerjainya. Selaku peneliti yang memberikan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding*, peneliti senantiasa secara akurat berusaha untuk memahami secara empati dunia informan sebagaimana dilihat dari dalam diri informan. Konseling yang dilakukan dirasa cukup berhasil dimana informan menjadi lebih sadar tentang perasaan, pikiran, dan perilakunya. Informan belajar untuk memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik dan mengenali pola-pola dalam kehidupan yang dialami saat ini. Informan juga belajar untuk menerima diri sendiri dan menjadi lebih percaya diri. Informan menjadi lebih terbuka dan terhubung dengan orang lain, dan belajar untuk mendengarkan dengan lebih baik dan memahami pandangan orang lain. Sehingga informan belajar untuk mengatasi rasa cemasnya dan mengendalikan emosi negatif.

Dengan demikian diketahui kondisi informan setelah melakukan terapi dengan teknik *client centered* dengan teknik *self understanding*, diantaranya informan sudah mulai bisa tidur dengan tenang yang sebelumnya kesulitan tidur atau terbangun di malam hari, perasaannya juga mulai tenang terlihat sudah mampu diajak berkomunikasi dengan baik yang sebelumnya perasaan gelisah atau khawatir yang terus-menerus, informan sudah mulai fokus untuk belajar, dimana sebelumnya informan merasa sulit berkonsentrasi di sekolah atau di rumah akibat *bullying* yang diterimanya, informan berusaha tidak bolos sekolah lagi karena menghindari situasi terkait dengan kejadian *bullying* di sekolah, informan mulai beraktivitas seperti biasa di sekolah dengan membaaur dengan teman-temannya di sekolah yang sebelumnya informan kehilangan minat pada aktifitas yang biasanya dianggap menyenangkan. Perasaannya sudah mulai terbuka karena memiliki teman dekat yang mau mengerti dirinya dan rasa cemasnya sedikit demi sedikit mulai hilang yang sebelumnya informan sering merasa sedih dan putus asa atas apa yang menimpa dirinya, karena di-bully yang tidak hanya temannya namun juga gurunya ikut menyalahkan dirinya.

### C. Analisis Data Penelitian

#### 1. Bentuk dan Faktor Penyebab Terjadinya Permasalahan Sosial Perilaku *Bullying* pada Peserta Didik

Salah satu permasalahan sosial yang terjadi di lembaga pendidikan sekolah yaitu perilaku *bullying* sebagai bentuk penindasan terhadap korban yang lemah dengan melakukan hal-hal yang tidak disukai secara berulang. Perundungan atau

*bullying* diartikan sebagai perilaku tidak menyenangkan baik secara verbal, fisik, ataupun sosial di dunia nyata maupun dunia maya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, sakit hati dan tertekan baik dilakukan oleh perorangan ataupun kelompok.<sup>18</sup> *Bullying* di sekolah merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh satu atau beberapa individu untuk menyakiti, mengintimidasi, atau mengancam orang lain secara terus-menerus. Perilaku ini bisa berupa pelecehan fisik, verbal, atau psikologis, dan seringkali terjadi dalam konteks lingkungan sekolah.

*Bullying* terjadi dalam beberapa bentuk tindakan, sebagaimana menurut Coloroso (2007), *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 peserta didik. 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. (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 diteriakkan di taman bermain bercampur dengan hingar bingar yang terdengar oleh pengawas, diabaikan karena hanya dianggap sebagai dialog yang bodoh dan tidak simpatik di antara teman sebaya. 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, tuduhantuduhan yang tidak benar, kasak-kusuk yang keji, serta gosip. (c) *Bullying* relasional. Jenis ini

---

<sup>18</sup>Heli Tafati, dkk, *Stop Perundungan/Bullying Yuk*, (Jakarta: Kemendikbud Riset dan Teknologi, 2021), 6.

paling sulit dideteksi dari luar. Penindasan relasional adalah pelemahan harga diri si korban penindasan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian/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, lirik mata, helaan napas, bahu yang bergidik, cibiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang kasar. (d) *Cyber bullying*. Ini adalah bentuk *bullying* yang terbaru karena semakin berkembangnya teknologi, internet dan media sosial. Pada intinya adalah korban terus menerus mendapatkan pesan negatif dari pelaku *bullying* baik dari SMS, pesan di internet dan media sosial lainnya. Bentuknya berupa: mengirim pesan yang menyakitkan atau menggunakan gambar, meninggalkan pesan voice mail yang kejam, menelepon terus menerus tanpa henti namun tidak mengatakan apa-apa (*silent calls*), membuat *website* yang memalukan bagi si korban, si korban dihindarkan atau dijauhi dari *chat room* dan lainnya, *happy slapping* yaitu video yang berisi dimana si korban dipermalukan atau di-*bully* lalu disebarluaskan.<sup>19</sup>

Sekolah memegang peranan penting dalam pembentukan karakter peserta didik, sebab seperempat hari peserta didik dihabiskan untuk belajar dan bersosialisasi di sekolah. Interaksi yang terjadi antar peserta didik tidak menutup kemungkinan akan terjadi permasalahan sosial. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bentuk permasalahan sosial yang terjadi di SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus, diantaranya sebagai berikut:

a. Bolos sekolah

Bolos sekolah merupakan satu dari sekian banyak permasalahan sosial. Bolos sekolah dikatakan bagian dari permasalahan sosial karena bolos sekolah merupakan perilaku yang melanggar aturan. Sekolah sebagai tempat dimana peserta didik seharusnya mendapatkan pendidikan atau tempat dimana peserta didik dapat merubah suatu sikap

---

<sup>19</sup>Barbara Coloroso, *Stop Bullying!: Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU*; Penerjemah, Santi Indra Astuti, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2007), 51.



yang tidak baik ke arah yang lebih baik atau dengan kata lain dengan pendidikan peserta didik dapat mengarahkan hidup yang lebih baik. Pada kenyataannya aturan atau tata tertib yang dibuat oleh pihak sekolah tidak dapat membentengi perilaku menyimpang peserta didik secara maksimal. Hal ini dapat dilihat dari seringnya peserta didik yang suka melakukan bolos sekolah. Bolos sekolah yang paling sering dilakukan oleh peserta didik adalah meninggalkan jam pelajaran.

Bolos sekolah merupakan satu masalah sosial yang masih sering dialami di sekolah dengan berbagai alasan yang diberikan peserta didik ketika ditanya guru. Untuk mengatasi kondisi tersebut, sekolah biasanya mengambil tindakan berupa teguran, mulai dari paling ringan hingga berat. Bila teguran tidak membuahkan hasil, maka tindakan berikutnya adalah pemberian sanksi. Di sisi lain, tindakan pencegahan seperti bimbingan kepada peserta didik akan dilakukan demi menjaga minatnya terhadap pelajaran di sekolah.

b. Melanggar tata tertib

Sekolah memiliki tata tertib yang dibuat agar peserta didik menjadi orang yang disiplin. Tata tertib dibuat tentu untuk dilaksanakan, namun bagi sebagian peserta didik justru ada yang melanggar tata tertib yang dibuat sekolah. Pelanggaran tata tertib ini merupakan salah satu contoh masalah sosial di lingkungan sekolah. Dari beberapa kasus pelanggaran tata tertib sekolah yang sering dilakukan, yaitu sering datang terlambat ke sekolah, meninggalkan sekolah pada jam istirahat tanpa izin, membawa handphone di kelas.

Seorang peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah tidak akan lepas dari berbagai peraturan dan tata tertib yang diberlakukan sekolah. Setiap peserta didik dituntut untuk dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah. Ketika kedisiplinan dirasa sangat penting bagi peserta didik, maka pihak sekolah pertama kali perlu menertibkan peserta didik yang terlambat datang. Adapun sanksi yang diberikan guru diantaranya dengan memberikan teguran awal, jika pelanggaran dilakukan lagi maka hukumannya mengaji Al-Qur'an 1 juz, kalau peserta didik masih berulang kali datang terlambat hukumannya berjalan sambil jongkok dari gerbang Madrasah Tsanawiyah sampai ke kelas.

c. Merusak fasilitas sekolah

Biasanya, fasilitas rusak bisa menjadi masalah sosial di lingkungan sekolah yang diakibatkan kecerobohan atau bahkan ketidaksengajaan. Misalnya bila hal tersebut disebabkan akibat kecerobohan adalah rusaknya alat praktik karena peserta didik belum paham cara penggunaannya. Atau bisa juga peserta didik terburu-buru sehingga tidak sadar menyanggol alat praktik. Akan tetapi, ada kemungkinan kerusakan fasilitas sekolah didasarkan oleh kesengajaan. Misalnya, meja dan bangku yang digunakan untuk bermain, dicorat-coret, dan lain sebagainya. Maka, tindakan yang akan dilakukan adalah teguran kepada peserta didik. Kemudian, tindakan akan dilanjutkan dengan edukasi bahwa fasilitas sekolah adalah milik bersama sehingga harus dijaga dengan baik.

d. *Bullying* secara verbal

Bentuk permasalahan sosial lainnya yang sering terjadi pada peserta didik adalah *bullying* dalam bentuk verbal yakni berupa ejekan, hinaan, serta memanggil dengan julukan yang jelek. Sebagaimana yang disebutkan Budhi yaitu bentuk yang paling umum dari bentuk penindasan atau *bullying* di sekolah adalah pelecehan verbal, yang bisa datang dalam bentuk ejekan, menggoda atau meledek dalam penyebutan nama.<sup>20</sup> Hal ini sebagaimana yang terjadi *bullying* verbal pada peserta didik yang dituduh mencuri handphone temannya di kelas. *Bullying* tersebut merupakan perilaku yang tidak dapat diterima, sebab tindakan tersebut bisa berdampak buruk pada korban yang dituduh tanpa bukti walaupun memang kasusnya handphone berada di laci korban, akan tetapi korban sendiri merasa tidak melakukannya atau dengan sengaja menyembunyikan handphone temannya.

Permasalahan sosial khususnya perilaku *bullying* yang terjadi di lingkungan SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus bisa terjadi karena beberapa faktor. Terlepas dari apapun alasannya, tindakan *bullying* sangat tidak dibenarkan karena dapat merugikan korban. Berdasarkan hasil penelitian diketahui beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku *bullying* diantaranya yaitu:

a. Kurangnya pengawasan dari pihak sekolah

---

<sup>20</sup>Setia Budhi, *Kill Bullying: Hentikan Kekerasan di Sekolah*, (Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat Press, 2016), 2.

Faktor penyebab adanya *bullying* adalah iklim sekolah. Jika iklim sekolah positif, maka semakin rendah potensi *bullying* akan terjadi, namun jika iklim sekolah negatif, maka semakin tinggi pula potensi perilaku *bullying* terjadi. Kondisi sekolah yang tidak mendukung kenyamanan peserta didik di sekolah memungkinkan *bullying* terjadi. Seperti kurangnya pengawasan dari sekolah utamanya guru pengajar dan guru piket. Karena kalau pengawasan tidak lengah tentunya kasus *bullying* peserta didik tidak akan terjadi. Kemudian pengelolaan kelas dari guru yang mengajar (jam kosong) ini sangat memicu terjadinya tindak *bullying* pada peserta didik.

b. Teman sepergaulan

Pengaruh teman sebaya ini cukup dominan karena rata-rata dari para remaja ini lebih banyak menghabiskan waktunya di sekolah bersama teman-temannya. Hal ini yang kemudian menimbulkan kelompok-kelompok (genk) teman sebaya. Oleh karena itu, salah satu faktor yang sangat besar dari perilaku *bullying* pada peserta didik disebabkan oleh teman sebaya yang memberikan pengaruh negatif dengan cara memberikan ide baik secara aktif maupun pasif bahwa *bullying* tidak akan berdampak apa-apa dan merupakan suatu hal yang wajar dilakukan oleh peserta didik jaman sekarang.

c. Faktor dari keluarga

Peserta didik yang tumbuh dalam keluarga yang menerapkan pola komunikasi negatif seperti *sarcasm* (sindiran tajam) akan cenderung meniru kebiasaan tersebut dalam kesehariannya. Bentuk komunikasi negatif tersebut dapat terbawa dalam pergaulannya sehari-hari, akibatnya peserta didik tersebut akan dengan mudahnya berkata sindiran yang tajam disertai kata-kata kasar. Hal ini dapat memicu peserta didik untuk melakukan *bullying* terhadap orang lain, sebab peserta didik tersebut terbiasa berada di lingkungan yang kasar.

Dampak yang terjadi kepada peserta didik yang menjadi korban dari *bullying* sangatlah fatal, bahkan dapat menyebabkan depresi karena dirinya merasakan sakit hati yang luar biasa. Selain itu korban akan merasa terasingkan dan merasa tidak nyaman dengan dirinya sendiri sehingga mengganggu kepercayaan dirinya. Dampak selanjutnya dapat menyebabkan peserta didik menjadi sulit untuk bersosialisasi karena dirinya merasa minder dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Psikis korban dari tindak *bullying* tertekan, dirinya akan merasakan

ketakutan dan kecemasan yang berlebih sehingga dirinya tidak bisa berkonsentrasi dalam menyimak pembelajaran di kelas, korban tidak merasa nyaman untuk berada di sekolah sehingga menjadikan peserta didik sering tidak masuk ke sekolah.

Kepala Sekolah, Waka Kesiswaan, Wali Kelas, Guru Mata Pelajaran dan Guru Bimbingan Konseling memiliki peran penting dalam mengatasi permasalahan sosial perilaku *bullying* di sekolah. Guru Bimbingan Konseling memiliki peran khusus dalam menangani masalah *bullying* di sekolah karena mereka dapat memberikan dukungan emosional dan bimbingan kepada peserta didik yang terkena dampak dari perilaku *bullying* di sekolah. Selain itu, guru Bimbingan Konseling juga dapat membantu peserta didik yang terlibat dalam perilaku *bullying* dengan memberikan bimbingan dan konseling.

## **2. Proses Pelaksanaan Konseling *Client Centered* dengan Teknik *Self Understanding* dalam Mengatasi Permasalahan Sosial Perilaku *Bullying* Peserta Didik**

Berdasarkan penyajian data dalam pelaksanaan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* dalam mengatasi permasalahan sosial perilaku *bullying* peserta didik, peneliti berusaha menciptakan kondisi yang nyaman dalam proses konseling. Konsep pokok yang mendasari pelaksanaan konseling *client centered* adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian dan hakekat kecemasan.<sup>21</sup> Sedangkan teknik *self understanding* adalah salah satu teknik yang digunakan dalam pendekatan konseling *client centered* untuk membantu klien memahami dan mengungkapkan diri mereka secara lebih baik. Kegiatan layanan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* ini, yang dilakukan peneliti dalam kasus tersebut menggunakan langkah-langkah yaitu: identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, terapi (*treatment*), dan evaluasi (*follow up*). Analisis tersebut menggunakan analisis data deskriptif komperatif sehingga peneliti dapat membandingkan data teori dan data yang ada di lapangan.

---

<sup>21</sup>M. Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2013), 48.

**Tabel 4.1**  
**Hasil Konseling *Client Centered* dengan Teknik *Self Understanding* dalam Menangani Permasalahan Sosial Perilaku *Bullying* di SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus**

No	Tahapan Konseling	Data di Lapangan
1	<p>Identifikasi masalah Langkah ini dilakukan untuk memahami kehidupan serta gejala-gejala yang nampak pada informan dimana gejala tersebut dapat diperoleh melalui wawancara dan observasi.</p>	<p>CPA mengalami permasalahan tindakan <i>bullying</i> dengan dituduh sebagai pencuri. Tindakan <i>bullying</i> akibat dituduh mencuri handphone di dalam kelas ini memberikan dampak yang cukup serius pada kesehatan mental dan performa akademik korban dimana korban merasa malu, tidak percaya diri dan juga diliputi rasa kecemasan berlebihan. Berawal dari situlah, semua peserta didik dan juga guru piket menyalahkan CPA dan menuduh CPA sebagai pelakunya, sehingga terjadinya tindakan <i>bullying</i> secara verbal karena dituduh maling atau pencuri dan viral satu sekolah.</p>
2	<p>Diagnosa Langkah menetapkan masalah yang dihadapi oleh informan.</p>	<p>Hasil identifikasi masalah informan, ditemui bahwa masalah dialami informan adalah mengalami gangguan kecemasan akibat <i>bullying</i>. Berdasarkan apa yang diceritakan informan terkait dengan permasalahan sosial yang terjadi akibat dituduh mencuri handphone padahal dia sendiri tidak merasa melakukannya dan mungkin disinyalir ada temannya yang melakukan dengan sengaja mengerjai informan, namun karena memang sudah terjadi dan semua tidak ada mengaku, maka yang difokuskan peneliti adalah bagaimana informan bisa keluar dari permasalahan <i>bullying</i> dan membuat keadaan informan menjadi lebih baik, dan dapat mengurangi gangguan kecemasan yang ada pada dirinya. Dampak dari <i>bullying</i> ini, diantaranya:</p>



No	Tahapan Konseling	Data di Lapangan
		<p>(1) Dampak psikologis: korban <i>bullying</i> dapat mengalami depresi, cemas, rendah diri, stres, dan bahkan trauma yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kesehatan mental mereka. (2) Dampak fisik: korban <i>bullying</i> mengalami masalah kesehatan seperti sakit kepala, dan insomnia atau susah tidur karena terus terbayang-bayang dengan tindakan <i>bullying</i> terjadi pada informan. (3) Dampak akademik di sekolah: korban <i>bullying</i> seringkali sulit berkonsentrasi dan fokus pada pelajaran, yang dapat mempengaruhi kinerja akademiknya. Mereka juga dapat mengalami absen sekolah yang berulang-ulang, atau bahkan putus sekolah karena merasa tidak nyaman dengan situasi di sekolah. (4) Dampak sosial: korban <i>bullying</i> seringkali mengalami isolasi sosial, kesulitan dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya, dan merasa tidak aman di lingkungan sekolah. Hal ini dapat mengganggu dalam pembentukan identitas dan kepercayaan diri sosial mereka. (5) Dampak jangka panjang: dampak dari <i>bullying</i> dapat terus berlanjut bahkan setelah korban sudah keluar dari sekolah. Mereka dapat mengalami masalah kesehatan mental dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial dan menghadapi situasi yang menantang.</p>
3	<p>Prognosa Langkah yang dilakukan untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dilaksanakan untuk informan di dalam proses konseling.</p>	<p>Setelah melihat permasalahan informan beserta dampak yang terjadi, peneliti memberikan konseling <i>client centred</i> dengan teknik <i>self understanding</i>. Seperti yang diketahui konseling <i>client centred</i> merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah diri</p>

No	Tahapan Konseling	Data di Lapangan
		<p>informan sendiri, informan dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang dihadapinya. Peneliti sebagai partner dan pencipta situasinya untuk bisa berkembang sendiri. Dilihat dari situasi informan, ia merasa mengalami gangguan kecemasan disebabkan <i>bullying</i> yang dialaminya. Konseling <i>client centred</i> ini memberi bantuan kepada informan agar informan menumpahkan seluruh isi hati dan perasaannya terkait berbagai bentuk permasalahan yang dihadapi kepada peneliti. Peneliti berperan sebagai pendengar setia yang juga menjaga kerahasiaan permasalahan yang dihadapi informan. Konseling <i>client centered</i> dengan teknik <i>self understanding</i> dapat membantu informan mengekspresikan dirinya pada penekanan pikiran-pikiran yang tidak sesuai menjadi ke arah yang lebih sesuai dalam kehidupannya.</p>
4	<p><i>Treatment</i> Langkah pelaksanaan bantuan yang diberikan peneliti kepada informan yaitu terapi realitas dengan teknik <i>client centered</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Acceptance</i> (penerimaan) Peneliti menerima apa adanya informan pada saat awal pertemuan hingga akhir pertemuan. Dimana peneliti menerima informan dalam berbagai masalah yang dihadapinya. Peneliti senantiasa melihat, mendengarkan dan memahami apa yang dikemukakan informan, sehingga informan akan merasa dihargai dan diperhatikan yang diharapkan akan muncul rasa percaya dan informan akan lebih tertarik dalam pembicaraan.</li> <li>- <i>Respect</i> (hormat) Peneliti menghormati yang menjadi privasi informan dan menghormati masalah <i>bullying</i> yang dihadapi informan agar tidak menyinggung perasaannya. Peneliti juga tidak menyalahkan, mau menerima pendapat</li> </ul>

No	Tahapan Konseling	Data di Lapangan
		<p>dan pandangan informan tanpa menilai atau mencela. Peneliti mengharapkan informan terbuka dalam berkomunikasi sehingga memberi kenyamanan informan dalam kegiatan wawancara agar masalah kecemasan akibat <i>bullying</i> dapat diatasi.</p> <p>- <i>Understanding</i> (mengerti, memahami)  Peneliti perlu menerapkan sikap empati yang tinggi agar informan merasa nyaman merasa difahami dan diperhatikan. Peneliti hendaknya menjadi pendengar yang setia kepada informan dan memberi respon yang membuat informan merasa difahami. Hal ini penting dilakukan, karena apabila peneliti menunjukkan minat dan memahami informan, informan akan lebih terbuka untuk menceritakan permasalahannya terkait <i>bullying</i> yang dialaminya.</p> <p>Beberapa hal yang perlu dipahami oleh informan untuk dapat menerima diri sendiri antara lain: menetapkan niat dan tujuan yang baik, mengenali kelebihan diri sendiri, memahami orang-orang di sekitar, maafkan dan jangan menghukum diri sendiri, kritiklah diri sendiri untuk memotivasi diri, dan menyadari bahwa penerimaan diri adalah jalan untuk keluar dari masalah <i>bullying</i>.</p> <p>- <i>Reassurance</i> (menentramkan hati dan meyakinkan)  Peneliti diharapkan memberi dukungan yang bisa meyakinkan informan untuk tetap semangat dan tidak menyerah dalam menyelesaikan permasalahannya. Dukungan yang diberikan peneliti berupa keyakinan agar informan tidak menyerah dan tidak putus asa sebelum</p>

No	Tahapan Konseling	Data di Lapangan
		<p>mencoba. Maka dengan keyakinan tersebut, informan akan lebih percaya diri, bersemangat dalam mengikuti layanan konseling dan berusaha lebih keras keluar dari permasalahan <i>bullying</i> yang mengakibatkan gangguan kecemasan pada dirinya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Encouragement</i> (dorongan)</li> </ul> <p>Upaya ini agar informan selalu terlibat dalam pembicaraan dan membuka dirinya serta agar informan lebih semangat untuk menyampaikan permasalahannya sehingga pembicaraan mengarah pada sasaran atau tujuan konseling. Dorongan ini diucapkan ketika proses dialog berlangsung dengan kata-kata singkat. Dalam teknik ini, peneliti sangat berperan penting untuk menyakinkan informan bahwa informan mampu untuk memecahkan permasalahannya sendiri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Limited questioning</i> (pertanyaan bebas)</li> </ul> <p>Peneliti perlu memberikan pertanyaan bebas untuk memancing informan agar mau berbicara dan mengungkapkan perasaan, pengalaman atau pemikirannya seperti “dampak nyata apa yang anda rasakan dari kasus <i>bullying</i> tersebut?”. Pertanyaan bebas penting dilakukan untuk menggali permasalahan yang mendalam, sehingga peneliti bisa menganalisis bentuk permasalahannya dan peneliti dapat memberikan saran-saran sesuai inti masalahnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Reflection</i> (memantulkan pertanyaan dan perasaan)</li> </ul> <p>Upaya ini dilakukan peneliti untuk memperoleh informasi lebih dalam tentang apa yang dirasakan informan dengan memantulkan kembali perasaan</p>

No	Tahapan Konseling	Data di Lapangan
		dan pemikiran informan seperti “Mengapa teman-teman melakukan hal itu”. Dengan timbal balik yang diberikan peneliti pada informan, informan diharapkan juga mulai aktif dalam menyelesaikan masalahnya dan dengan keyakinan yang diberikan oleh peneliti bahwa langkah yang dilakukan itu baik.
6	Evaluasi / <i>Follow Up</i> , Peneliti mengetahui sejauhmana terapi yang dilakukan, apakah telah mencapai hasil atau belum sehingga peneliti melihat perubahan informan dalam jangka waktu yang lama.	Setelah peneliti memberikan terapi <i>client centered</i> dengan tehnik <i>self understanding</i> kepada informan, langkah selanjutnya <i>Follow Up</i> . Yang dimaksud disini untuk mengetahui sejauhmana hasil yang diperoleh setelah kegiatan konseling. Peneliti melihat adanya perubahan ke arah yang lebih baik dari informan. Dalam kasus perubahan informan sebagai korban <i>bullying</i> akibat dituduh mencuri handphone temannya, konseling yang diberikan dapat membantu informan untuk mengatasi dampak negatif dari <i>bullying</i> yang dialami. Melalui pendekatan ini, peneliti membantu informan untuk mengidentifikasi perasaan dan emosi informan terkait dengan pengalaman <i>bullying</i> , sehingga informan memahami dirinya sendiri dan dapat meningkatkan kepercayaan dirinya serta dapat mengurangi gangguan kecemasan yang dialami informan.

Berdasarkan tabel di atas bahwa analisis proses konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan langkah-langkah yang meliputi tahap identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment/terapi* dan evaluasi/*follow up*. Dalam paparan teori pada tahap identifikasi masalah yakni langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada informan. Melihat



gejala-gejala yang ada di lapangan maka peneliti dapat menetapkan masalah yang dihadapi informan yaitu gangguan kecemasan akibat *bullying*. Pemberian *treatment* disini bertujuan untuk membantu informan mengenali dan memahami dirinya, serta memberikan kepercayaan kepada informan untuk mengikuti terapi dan menemukan arahnya sendiri atau dapat memecahkan masalahnya sendiri. Maka berdasarkan perbandingan data teori dan data lapangan pada saat proses bimbingan dan konseling ini, diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada bimbingan dan konseling.

Konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* pada salah satu peserta didik yang mengalami gangguan kecemasan akibat *bullying* yang sangat ditekankan adalah kualitas hubungan peneliti dan informan serta sikap peran peneliti yang akurat untuk terciptanya perubahan dalam diri informan. Layanan konseling ini, psikoterapi hanyalah salah satu contoh dari hubungan pribadi yang konstruktif. Informan mengalami pertumbuhan *psikoterapiutik* di dalam dan melalui hubungannya dengan seseorang yang membantu melakukan apa yang tidak bisa dilakukannya sendiri. Hubungan konselor itu selaras (menyeimbangkan tingkah laku dan ekspresi eksternal dengan perasaan-perasaan dan pemikiran-pemikiran internal), bersikap menerima dan empatik yang bertindak sebagai agen perubahan terapeutik bagi informan.<sup>22</sup> Sebagaimana Rogers dalam teorinya menjelaskan teknik terapeutiknya adalah mendengarkan, menerima, menghormati, memahami, dan berbagi.<sup>23</sup>

Jadi, konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* membangun hubungan yang membantu dimana klien akan mengalami kebebasan yang diperlukan untuk mengeksplorasi area-area hidupnya yang sekarang diingkari atau didistorsinya. Klien menjadi kurang defentif dan menjadi lebih terbuka terhadap kemungkinan-kemungkinan yang ada pada dirinya maupun dalam dunia.<sup>24</sup> Adapun peran peneliti dalam proses pelaksanaan konseling Islam dengan teknik ini diantaranya adalah peneliti harus sabar mendengarkan dengan

---

<sup>22</sup>Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), 96.

<sup>23</sup>Abdul Hayat, *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-ayat Al-Qur'an Jilid II*, (Yogyakarta: LKiS Printing Cemerlang, 2016), 12.

<sup>24</sup>Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), 96.

penuh perhatian segala ungkapan batin informan yang diutarakan peneliti. Peneliti tidak memimpin, mengatur atau menentukan proses perkembangan konseling, tetapi hal tersebut dilakukan oleh informan itu sendiri. Peneliti merefleksikan perasaan-perasaan informan, sedangkan arah pembicaraan ditentukan oleh informan. Peneliti menerima informan dengan sepenuhnya dalam keadaan seperti apapun.<sup>25</sup> Peneliti memberi kebebasan pada informan untuk mengekspresikan perasaan-perasaan sedalam-dalamnya dan seluas-luasnya terkait gangguan kecemasan berlebihan yang dialami informan akibat dari perilaku *bullying* yang dihadapinya. Dengan demikian, peneliti seolah-olah pasif, tetapi sesungguhnya bersikap aktif dalam menganalisis segala apa yang dirasakan oleh informan sebagai beban batinnya yang dialaminya selama ini.

Sebagian besar peneliti setuju bahwa *bullying* melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan fisik atau psikologis. Pelaku *bullying* dianggap lebih kuat dari korban, disengaja dan dapat menimbulkan luka fisik dan atau tekanan psikologis pada satu atau lebih korban. *Bullying* dapat terjadi secara langsung, tatap muka fisik atau adu mulut, melibatkan relasional, intimidasi seperti menyebarkan rumor atau pengucilan sosial. “*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.<sup>26</sup> Adapun dampak dari *bullying* dalam penelitian ini diantaranya:

1. Dampak psikologis: korban *bullying* dapat mengalami depresi, cemas, rendah diri, stres, dan bahkan trauma yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kesehatan mental mereka.
2. Dampak fisik: korban *bullying* bisa mengalami masalah kesehatan seperti sakit kepala, dan insomnia atau susah tidur karena terus terbayang-bayang tindakan *bullying* terjadi pada informan.
3. Dampak akademik di sekolah: korban *bullying* seringkali sulit berkonsentrasi dan fokus pada pelajaran, yang dapat

---

<sup>25</sup>Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2016), 71.

<sup>26</sup>Masdin, *Fenomena Bullying dalam Pendidikan*, (Al-Ta'dib, Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan, Vol. 6, No. 2, 2013), 76

mempengaruhi kinerja akademik mereka. Mereka juga dapat mengalami absen sekolah yang berulang-ulang, atau bahkan putus sekolah karena merasa tidak nyaman dengan situasi di sekolah.

4. Dampak sosial: korban *bullying* seringkali mengalami isolasi sosial, kesulitan dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya, dan merasa tidak aman di lingkungan sekolah. Hal ini dapat mengganggu pembentukan identitas dan kepercayaan diri sosial mereka.
  5. Dampak jangka panjang: dampak dari *bullying* dapat terus berlanjut bahkan setelah korban sudah keluar dari sekolah. Mereka dapat mengalami masalah kesehatan mental dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial dan menghadapi situasi yang menantang.
- 3. Hasil Pelaksanaan Konseling *Client Centered* dengan Teknik *Self Understanding* dalam Mengatasi Permasalahan Sosial Perilaku *Bullying* Peserta Didik**

Setelah peneliti melaksanakan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* terhadap informan yang mengalami gangguan kecemasan dikarenakan *bullying*, harapan utama yang ingin diraih peneliti adalah hasil dari konseling yang telah dilakukan. Maka peneliti menganalisis dengan analisis data deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan perubahan informan yang sebelum mendapatkan layanan konseling dan perubahan informan sesudah mendapatkan layanan konseling dalam menangani gangguan kecemasan yang diakibatkan perilaku *bullying* pada salah satu peserta didik CPA, dimana semua perubahan nampak pada dimensi-dimensi pribadi dan perilaku dari informan.

Perubahan pada diri informan menunjukkan makna terjadi perbedaan kondisi diri informan sebelum mengikuti proses konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* dimana ia mengalami masalah, selanjutnya ia menjalani proses konseling dan setelah proses konseling konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* selesai. Terjadinya dinamika perubahan dalam diri informan setelah proses konseling yaitu adanya sesuatu yang baru yang sebelumnya belum ada atau belum berkembang. Perubahan diartikan sebagai sesuatu yang lain dari keadaan sebelumnya. Merubah adalah berusaha agar sesuatu menjadi lain dari keadaan semula. Perubahan pada diri informan terjadi apabila pada diri informan itu ternyata ada

sesuatu yang lain dibandingkan dengan keadaannya terdahulu.<sup>27</sup> Maka dari itu kita diperintahkan untuk selalu mawas diri dengan melakukan muhasabah diri, bila perlu melakukannya setiap hari untuk merenungi bahwa Allah tidaklah menciptakan manusia tanpa ada tujuan. Allah Ta'ala berfirman:

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ

Artinya : “Maka apakah kamu mengira, bahwa sesungguhnya Kami menciptakan kamu secara main-main (saja), dan bahwa kamu tidak akan dikembalikan kepada Kami?” (QS. Al-Mu'minun: 115)<sup>28</sup>

Muhasabah diri adalah unsur yang sangat penting untuk dilakukan seorang setiap hari. Jika informan mendapati ada perbuatan baik yang dilakukan, ia dapat membiarkannya berlalu dalam keikhlasan. Jika ia dapati ada perbuatan dosa yang dilakukan, maka ia harus segera introspeksi diri dan bertekad untuk tidak mengulangnya di kemudian hari. Maka dari itu, muhasabah diri memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas kehidupan. Di mana informan akan selalu mengevaluasi diri dengan tujuan hari esok lebih baik dari hari ini. Allah Ta'ala berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuat-nya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasyr: 18)<sup>29</sup>

Sebagai peneliti, keberhasilan konseling diukur berdasarkan berapa banyak perubahan informan yang merasakan

<sup>27</sup>Amirah Diniaty, *Dinamika Perubahan dalam Konseling (Memahami Permasalahan Informan dan Penanganannya)*, (Pekanbaru: Kreasi Edukasi, 2018), 13.

<sup>28</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019), 496.

<sup>29</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019), 809.

kepuasan pelayanan. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan adalah sesuatu yang belum pasti, akan tetapi peneliti akan berusaha bekerja keras untuk membantu informan agar keluar dari masalah yang menghimpitnya.<sup>30</sup> Maka dari itu, evaluasi diri akan membantu informan untuk mengevaluasi kelebihan dan kekurangan mereka. Dengan mengetahui kelebihan, informan dapat memanfaatkannya untuk mengembangkan potensi dan mencapai tujuan mereka. Sementara itu, dengan mengenali kekurangan, informan dapat mengidentifikasi perihal yang perlu diperbaiki dan mengambil langkah untuk mengatasi hal tersebut. Dengan mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu diperbaiki, informan dapat mengembangkan rencana aksi untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, atau sikap tertentu. Evaluasi diri yang teratur memungkinkan informan untuk terus belajar dan tumbuh secara pribadi.

Konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* sangat menekankan keberhasilan layanan, sehingga terjadinya perubahan positif pada diri informan. Untuk itu, peneliti membutuhkan teknik empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami informan dengan segala keluh kesahnya. Keberhasilan layanan konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* tergantung pada hubungan yang hangat dan akrab antara peneliti dengan informan. Peneliti perlu menciptakan suasana kebebasan dan kenyamanan sehingga informan bersedia menceritakan semua permasalahannya tanpa ada yang ditutup-tutupi. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip dari teori konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* yang menekankan bahwa dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi informan sangat ditentukan oleh informan yang bersangkutan, sedangkan seorang peneliti hanyalah bersifat fasilitator dan dapat dijadikan dasar atau pedoman dalam menanggulangi gejala penyimpangan yang terjadi pada remaja tersebut.<sup>31</sup>

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* dapat membantu informan mengurangi kecemasan dan menghasilkan perubahan positif pada dirinya. Beberapa perubahan positif yang terjadi

---

<sup>30</sup>Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2016), 265.

<sup>31</sup>Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 56.



setelah konseling *client centered* dengan teknik *self understanding* dalam memahami diri sendiri, diantaranya yang diketahui peneliti: (a) Perubahan dalam pandangan diri sendiri, dimana konseling yang diberikan dapat membantu informan memahami dan menerima dirinya sendiri dengan lebih baik, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan tidak aman atau tidak nyaman. (b) Mengatasi emosi negatif, dimana konseling yang diberikan dapat membantu informan memahami dan mengatasi emosi negatif, seperti kecemasan, stres, dan depresi, sehingga informan dapat mengalami perubahan positif dalam kesejahteraan emosionalnya. (c) Perubahan dalam hubungan interpersonal, dimana konseling yang diberikan dapat membantu informan memahami cara berinteraksi dengan orang lain dengan lebih efektif dan membantu mengatasi masalah dalam hubungan interpersonal. (d) Perubahan dalam pengambilan keputusan, dimana konseling yang diberikan dapat membantu informan memahami nilai-nilai pribadi dan membantu mengambil keputusan yang tepat dalam kehidupan pribadi dan profesionalnya. (e) Perubahan dalam cara menghadapi masalah, dimana konseling yang diberikan dapat membantu informan mengembangkan keterampilan untuk menghadapi masalah dan situasi stres dengan lebih efektif dan lebih efisien, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup.

Hasil penelitian lainnya yang diperoleh melalui wawancara atau dialog dan observasi pada informan, beberapa perubahan perilaku dari informan setelah peneliti melakukan proses konseling dengan teknik *client centered* pada seorang remaja yang mengalami gangguan kecemasan akibat *bullying*, diantaranya yaitu:

1. Informan sudah mulai bisa tidur dengan tenang yang sebelumnya kesulitan tidur atau terbangun di malam hari, perasaannya juga mulai tenang terlihat sudah mampu diajak berkomunikasi dengan baik yang sebelumnya perasaan gelisah atau khawatir yang terus-menerus.
2. Informan sudah mulai fokus untuk belajar, dimana sebelumnya informan merasa sulit berkonsentrasi di sekolah atau di rumah akibat *bullying* yang diterimanya.
3. Informan berusaha tidak bolos sekolah lagi karena menghindari situasi terkait dengan kejadian *bullying* di sekolah.

4. Informan mulai beraktivitas seperti biasa di sekolah dengan membaaur dengan teman-temannya di sekolah yang sebelumnya informan kehilangan minat pada aktifitas yang biasanya dianggap menyenangkan.
5. Perasaannya sudah mulai terbuka karena memiliki teman dekat yang mau mengerti dirinya dan rasa cemasnya sedikit demi sedikit mulai hilang yang sebelumnya informan sering merasa sedih dan putus asa atas apa yang menimpa dirinya, karena di-*bully* yang tidak hanya temannya namun juga gurunya ikut menyalahkan dirinya.

