



## PENDEKATAN KONSELING REALITA DALAM MENGINTERVENSI PERILAKU BULLYING

### *REALITY COUNSELING APPROACH IN INTERVENING BULLYING BEHAVIOR*

Bakhrudin All Habsy<sup>1\*</sup>, Nindya Julisia<sup>1</sup>, Ananda Mustika Putri<sup>1</sup>, Niswa Tirta  
Ageng Dzakiyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri  
Surabaya, Indonesia

E-mail: bakhrudinhabsy@unesa.ac.id

#### *Abstract*

*Basically, every individual must want a basic need to be met, meaning that if this individual can meet his needs, it will be able to satisfy the individual. But on the contrary, if what is desired is not in accordance with the reality in life, it will make the individual depressed and may make him a problematic individual. Unfulfilled basic needs have three indicators, namely being unable to take responsibility for their choices, not being able to accept the logical consequences of an action and not having norms as guidelines or guidelines in acting according to right and wrong considerations. No exception for bullies, this can happen because of the unfulfilled need for power and fun. As a result, individuals meet these needs in the wrong way. Reality counseling comes as a suitable solution for bullying because in reality counseling individuals are encouraged to understand the wants, needs and expectations of their surroundings and understand the consequences of each of their actions.*

**Keywords:** *Bullying Behavior, Intervention, Reality Counseling*

#### **Abstrak**

Pada dasarnya setiap individu pasti menginginkan sebuah kebutuhan dasarnya terpenuhi, artinya apabila individu ini tadi dapat memenuhi kebutuhannya maka itu akan dapat memuaskan individu tersebut. Namun sebaliknya, jika apa yang diinginkan tadi tidak sesuai dengan realitanya dalam kehidupannya, hal itu yang akan membuat individu tersebut tertekan dan dapat saja membuat ia menjadi individu yang bermasalah. Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar memiliki tiga indikator yakni tidak mampu bertanggung jawab atas pilihannya, tidak mampu menerima konsekuensi logis dari suatu tindakan serta tidak memiliki norma sebagai pegangan maupun pedoman dalam bertindak sesuai pertimbangan benar salah. Tak terkecuali bagi pelaku *bullying*, hal ini dapat terjadi karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan kekuatan (*power*) dan kesenangan (*fun*). Akibatnya, individu memenuhi kebutuhan tersebut dengan cara yang salah. Konseling

Realita hadir sebagai solusi yang cocok untuk tindakan *bullying* karena dalam konseling realita individu didorong untuk memahami keinginan, kebutuhan dan harapan dari sekitarnya serta memahami konsekuensi dari setiap perbuatannya.

**Kata Kunci:** *Perilaku Bullying, Intervensi, Konseling realita*

## Pendahuluan

Ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang pesat sangat memberikan dampak bagi kehidupan utamanya remaja. Banyak remaja yang bertindak tidak sesuai norma dan aturan salah satunya bullying. Perilaku bullying merupakan suatu perilaku sosial menyimpang yang menjadi ranah serius untuk fokus pada kasus ini, tidak sedikit terjadi namun sangat banyak terjadi. Perilaku bullying ini member dampak buruk bagi korban seperti kecemasan, depresi, buh diri, dsb. Begitu juga akan berdampak buruk bagi pelaku yakni wataknya akan keras, agresif, dll. Bullying sendiri ialah suatu perkataan atau perbuatan yang mengakibatkan sakit batin, fisik maupun mental yang memang sengaja dilakukan oleh pelaku lebih berkuasa terhadap individu yang lemah. (Coloroso, 2007). Bullying bukan berarti sebuah masalah yang terjadi pada korban saja, para pelaku pun juga ada dampaknya, maka dari itu bullying termasuk problem yang dialami semua anak, remaja dan di berbagai kalangan. Salah satu dampaknya bagi korban ialah rasa panic, takut, rasa cemas, badan berkeringat gemetar, bahkan gangguan mental yang mengakibatkan bunuh diri. konsentrasi, kurang motivasi, merasa terisolasi dan pikiran untuk bunuh diri. Begitu juga pelaku yakni mereka akan jadi agresif, mudah tersinggung, pendendam bahkan sampai pada penggunaan alkohol.

Selain dampak bagi korban dan pelaku, bullying juga berdampak pada orang disekitar yang menyaksikan, mereka-mereka yang melihat akan trauma dan diliputi hati was-was. Maka dari itu, perlu perhatian khusus dalam masalah ini, dan perlu untuk mencari sebuah solusi. Dengan maraknya kasus tersebut konseling realita hadir untuk menjadi solusi bagi problem bullying yang terjadi dikalangan remaja. Pendidikan karakter sangat penting untuk ditanamkan pada anak sedari dini termasuk juga remaja nantinya akan mampu mempertimbangkan nilai-nilai yang ada dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Perlu diketahui, dari kaca mata konseling realita memandang bahwa banyaknya perilaku sosial menyimpang yang terjadi termasuk bullying itu disebabkan karena karena beberapa faktor seperti kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi, tidak mampu bertanggung jawab atas pilihannya serta tidak memiliki norma sebagai pegangan atau pedoman dalam bertindak sesuai pertimbangan benar salah. Pada intinya konseling realita lebih menekankan pada perilaku individu untuk lebih bertanggung jawab serta membantu menyelesaikan problem yang dihadapi setiap individu.

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan artikel ini yaitu studi kepustakaan. Studi kepustakaan merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dan data dari berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti buku referensi, hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik, artikel, catatan serta jurnal yang relevan. (Sari & Asmendri, 2020). Penulisan artikel ini menggunakan dua sumber data yaitu, sumber data primer yang bersumber dari artikel dan riset dan sumber data sekunder yang bersumber dari bahan ajar, dokumen dan buku. Langkah-langkah dalam penelitian kepustakaan menurut Kuhlthau (2002) dalam Mirzaqon dan Purwoko (2017) dalam Sari dan Asmendri (2020) meliputi 1) pemilihan topik 2) eksplorasi informasi 3) menentukan fokus penelitian 4) pengumpulan sumber data 5) persiapan penyajian data 6) penyusunan laporan.

No	Data Teks	Keterangan
1	Metode	Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. <i>Natural Science</i> , Tahun 2020
2	Konsep Dasar Konseling Realita	Penerapan Konseling Realitasn Pada Perilaku Menyimpang Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Berkonflik dengan Hukum (ABH) Yayasan Bengkel Jiwa Pakusari Jember, Tahun 2022 Konseling Kelompok Pendekatan Realita: Pilihan dan

		Tanggung Jawab, Tahun 2020
3	Karakteristik Konseling Realita	Implementasi Konseling Realitas dalam Mengangani Krisis Identitas pada Remaja, Tahun 2020
4	Dimensi (Kebutuhan Dasar dan Hakikat Manusia)	PenerapanKonseling Realitasn Pada Perilaku Menyimpang Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Berkonflik dengan Hukum (ABH) Yayasan Bengkel Jiwa Pakusari Jember, Tahun 2022 Kajian Literatur : Bisakah Konseling Kelompok Realita Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa ?, Tahun 2023 Adaptasi Kelompok Usia Produktif Saat Pandemi Covid-19, Tahun 2020 Penanganan Masalah Konseli melalui Konseling Realitas. At-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami, Tahun 2019
5	Prosedur Konseling Realita	Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Postmodern (Refleksi Keindahan dalam Konseling), Tahun 2021
196	Teknik-Teknik Konseling Realita	Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Postmodern (Refleksi Keindahan dalam Konseling), Tahun 2021
7	Pengertian Bullying	Fenomena Kasus Bullying Di Sekolah, Tahun 2019
8	Jenis-Jenis Bullying	Kasus Bullying Dalam Kalangan Pelajar (Suatu Tinjauan Kriminologi), Tahun 2014
9	Faktor Penyebab	Mengatasi Bullying Melalui Pendidikan Karakter, Tahun 2018
10	Dampak	Perkembangan Psikologi Anak Karena Dampak Bullying, Tahun 2022
11	Konseling	Pendekatan Konseling Realita berbasis kearifan lokal

Realita dalam Mengintervensi Perilaku Bullying	Jawa untuk mereduksi perilaku bullying dikalangan remaja, Tahun 2018 Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Postmodern (Refleksi Keindahan dalam Konseling), Tahun 2021
--	---

## Hasil dan Pembahasan

### Konsep Dasar Konseling Realita

Konseling Realitas dicetuskan oleh William Glasser pada tahun 1961 dalam bukunya yang berjudul *Institute of Reality Therapy*. Kemudian Glasser mendirikan *Education Training Center* untuk pelatihan konseling realitas guru di sekolah. Terapi realitas menggunakan konsep modifikasi perilaku tipe pengkondisian operan yang tidak ketat. Konseling realitas menekankan pada masa kini, sehingga yang paling diutamakan dalam proses konseling ini ialah bagaimana konseli memperoleh keberhasilan di masa yang akan datang. Konseling realitas bertitik tolak pada tingkah laku sekarang yang merupakan proses rasional. Manusia memilih perilakunya sendiri tidak hanya berdasarkan apa yang diinginkan, tetapi juga atas dasar apa yang mereka pikirkan. (Mahdayani, 2020)

Konseling realita memberikan gambaran bahwa manusia memiliki kekuatan psikis yang akan digunakan untuk menilai perilakunya sendiri. Apakah perilaku tersebut mampu memenuhi kebutuhannya atau tidak. Jika dianggap tidak dapat memenuhi kebutuhan, maka perilaku tersebut harus dihilangkan dan diganti dengan perilaku yang baru yang lebih efektif.

Tujuan dari konseling realita ialah mendorong individu untuk terhubung kembali (*reconnected*) dengan orang lain untuk mencapai *quality world* (Islamiah, 2022). *Quality world* atau dunia yang berkualitas adalah dimana individu mampu memilih dan memprioritaskan nilai, tujuan, hubungan yang mereka anggap penting melalui gambaran mengenai kondisi, hubungan dan tujuan yang ingin

dicapai dalam hidup mereka. Adanya *quality world* akan lebih membantu individu untuk fokus pada tujuan tersebut.

Selain itu, Konseling realita juga bertujuan untuk mendorong individu agar mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, bertanggung jawab terhadap resiko yang ada, membuat berbagai rencana nyata dan realistis untuk mencapai tujuan dan mewujudkannya dalam keberhasilan perilakunya.

Konselor dalam konseling realitas berperan sebagai sosok model dan guru yang mengkonfrontasi konseli agar konseli bersikap kritis terhadap pilihan atau perilaku yang telah mereka buat serta mendorong konseli untuk dapat mempertimbangkan nilai-nilai yang efektif sebagai upaya pencapaian perilaku sesuai konseli juga memiliki peran penting juga diantaranya konseli berusaha untuk menemukan kebutuhan baik psikologis maupun fisiologis, konseli harus memiliki tanggung jawab atas konsekuensi perilaku yang telah diperbuat, konseli harus memiliki kemampuan untuk mengubah dirinya, konseli harus memiliki tanggung jawab atas konsekuensi perilaku yang telah diperbuat, konseli harus memenuhi rencana dan kesepakatan perubahan perilaku yang dibuat bersama konselor, dan konseli melakukan evaluasi perilaku.

### **Karakteristik Atau Ciri Konseling Realita**

Berikut ciri-ciri konseling realita yakni:

- a) Terapi realitas menolak adanya persepsi tentang sakit mental, karena realita lebih pada adanya perubahan perilaku individu yang tidak bertanggung jawab tetapi individu itu mentalnya masih sehat.
- b) Lebih berfokus pada perilaku yang nyata dalam mencapai keinginan dan menggapai goals tentunya dengan sebuah planning.
- c) Lebih berfokus pada perilaku apa saja yang dapat diubah, juga menyesuaikan dengan kondisi mendatang atau yang akan datang.
- d) Menguatamakan nilai-nilai kehidupan, karena sangat penting dalam kehidupan seseorang untuk mengukur kemampuan juga meningkatkannya dalam menghadapi kegagalan.

- e) Lebih pada memprioritaskan kesadaran konseli bukan bawah sadar
- f) Meniadakan “sanksi atau hukuman” yang diberikan pada seseorang ketika mendapati kegagalan
- g) Menekankan tanggung jawab agar bergunabaik bagi dirinya maupun orang lain selama hidupnya. (Padillah, 2020)

Pada intinya konseling realita ini lebih mengajak konseli untuk sadar, tidak terpaku pada kejadian masa lampau namun lebih pada mendorong konseli untuk menghadapi realita saat ini. Lebih menekankan pada perubahan perilaku agar konseli atau individu lebih bertanggung jawab dan menyusun planning disertai dengan bahwa rencana tersebut harus terlaksana. Konseling realita ini akan membantu menyelesaikan problem yang dihadapi setiap individu, masalah yang sudah lama terjadi di masa lalu serta merencanakan sesuatu baru dalam hidupnya.

## Dimensi

### a. Kebutuhan Dasar Manusia

Glasser mengklasifikasikan kebutuhan dasar manusia menjadi lima, yaitu :

- 1) **Kekuatan (*power*)** berkaitan dengan kebutuhan manusia akan pengakuan atas kemampuan yang dimilikinya dalam mencapai sesuatu, kompetensi diri, didengarkan, dihormati dan diakui atas prestasi serta pengaruhnya.
- 2) **Cinta dan rasa memiliki (*love and belonging*)** berkaitan dengan kebutuhan ingin dimiliki, memiliki dan diterima tanpa syarat. Menurut Glasser, kebutuhan cinta dan memiliki terdiri atas tiga bagian yakni kepemilikan sosial, kepemilikan kerja dan kepemilikan keluarga. (Islamiah, 2022)
- 3) **Kebebasan (*Freedom*)** berkaitan dengan keinginan untuk bergerak, mencoba hal-hal baru dan mengekspresikan diri serta mengutarakan pendapatnya.
- 4) **Kesenangan (*Fun*)** adalah keinginan untuk merasakan kesenangan tanpa memandang usia.
- 5) **Bertahan hidup (*survival*)** berkaitan dengan kebutuhan untuk bertahan hidup meliputi sandan, pangan, papan, kesehatan termasuk bereproduksi. (Ros Maria & Raharjo, 2020)

Cara pemenuhan kebutuhan tersebut unik dan berbeda pada tiap individu. Adanya kebutuhan tersebut akan memotivasi individu untuk bertindak atau melakukan sesuatu dalam rangka memenuhi kebutuhannya.

**b. Hakikat Manusia**

Hakikat manusia dipandang dari konseling realita anatara lain :

- 1) Manusia memiliki kebutuhan psikologis tunggal yang membuatnya merasa unik dan berbeda dari orang lain
- 2) Manusia memiliki ciri kepribadian yang khas yang menimbulkan keberagaman dinamika tingkah laku, dan ciri tersebut ada pada seluruh kebudayaan manusia
- 3) Manusia memiliki kemampuan potensial untuk tumbuh dan berkembang secara aktual dengan pola-pola tertentu melalui usahanya dan direalisasikan dalam tingkah laku yang nyata
- 4) Konseling Realita tidak semata-mata bertumpu pada potensi yang dibawa individu sejak lahir, namun potensi tersebut harus diusahakan untuk berkembang melalui tingkah lakunya, sehingga setiap orang akan menentukan nasibnya sendiri. (Daud, 2019)
- 5) Manusia dalam proses pemenuhan kebutuhannya akan terbagi menjadi dua, yakni identitas gagal dan identitas berhasil. Identitas berhasil dapat dilihat dari bagaimana manusia mampu memenuhi kebutuhannya sesuai dengan 3R, realitas (*reality*), norma (*right*), dan tanggung jawab (*responsibility*). (Setyawan & Fa, 2023). Konsep realitas (*reality*), adalah bagaimana individu menerima resiko atau konsekuensi logis dari perilakunya, norma (*right*) adalah nilai yang menjadi tolak ukur perilakunya benar atau salah sedangkan tanggung jawab (*responsibility*) merupakan konsep bagaimana manusia mampu memenuhi kebutuhannya tanpa mengganggu hak-hak orang lain.
- 6) Setiap perilaku manusia dibentuk oleh tindakan (*acting*), pikiran (*thinking*), perasaan (*feeling*) dan kondisi psikologis (*physiology*) yang akan membentuk perilaku secara keseluruhan (*total behavior*). (Mulawarman et al., 2020)

## Prosedur Konseling Realita

### 1. Membina Hubungan Dalam Konseling yang Efektif

Membina hubungan dalam konseling realita yang efektif merupakan pondasi dari keberhasilan proses konseling. Hubungan yang efektif dilandaskan pada kepercayaan, keakraban dan persahabatan antara konselor dan konseli.

### 2. Melakukan Asessmen

Asessmen merupakan bagian fundamental sebelum dilakukannya proses konseling. Tujuan dari asessmen yaitu untuk memperoleh informasi terkait *background* konseli dan permasalahan yang dialaminya. Habsyi (2021) menyebutkan tiga instrumen yang dikembangkan dalam konseling realita antara lain *The Basic Needs Self Asassment* (Mickel dan Sanders, 2003) yang digunakan untuk mengukur kebutuhan dasar, *The Contextual Needs Asassment* (Browndan Swenson, 2005) dan *Students Needs Survey* (Burns, Vance, Szadokiersi dan Stockwell, 2006). Kedua instrumen ini digunakan untuk mengukur teori-teori pilihan. Kegiatan Asessmen dalam Konseling Realita mencakup pada pengisian keinginan konseli, penetapan tujuan, pemahaman motivasi konseli, penggalian kebutuhan-kebutuhan yang ingin dipenuhi konseli, jumlah perilaku dalam bentuk laporan serta asessmen perilaku total (*doing, thinking, feeling dan physiological*)

### 3. Eksplorasi Perilaku Total Melalui Prosedur WDEP

Pokok dari konseling realita ialah sebuah keyakinan mengenai perilaku manusia menyesuaikan dengan kebutuhan batin setiap individu dan usia. Wubbolding (2015) mengembangkan WDEP, yang dimana merupakan strategi membantu konseli menggapai perubahan baru yang diinginkannya seperti lewat evaluasi diri, dsb. Makna kata WDEP sendiri ialah:

- a. **W (wants)** = kebutuhan dan apa yang diinginkan, artinya konselor membantu mengali lebih apa yang menjadi keinginan dan kebutuhan konseli melalui pertanyaan seperti 1) apa yang kamu inginkan? 2) kira-kira anda ingin menjadi orang yang seperti apa? 3) jika anda suda mencapai sesuai keinginan anda, apa yang anda lakukan? 4) apakah

yang menjadi keinginan anda akan tidak bisa didapatkan? 5) apa anda sungguh-sungguh ingin merubah hidup anda? D = perlakuan atau pola tingkah laku, E = evaluasi diri, P = perencanaan. Berikut penjelasan lebih detailnya.

- b. **D ( arah dan perlakuan)**= mengenai arah dan perilaku behavioral. Konselor membantu konseli melalui pertanyaan yang menggali lebih jauh perilaku. Walaupun konseli mempunyai masalah di masa lalunya perlu belajar untuk belajar cara dan langkah yang lebih baik agar dapat menghadapi di masa depannya nanti. Fokus dari konseling realita yakni pada kesadaran seperti apa yang anda lakukan sekarang? Apa yang anda lakukan besok?
- c. **E (evaluasi diri)**= konseling realita dikatakan berhasil dan efektif apabila si konseli dapat mengevaluasi dirinya semisal “apakah perilaku ku saat ini membuat ku lebih dekat dengan apa yang aku inginkan?”. Dalam konseling realita terdapat beberapa evaluasi yakni evaluasi perilaku, evaluasi keinginan yang sesuai, evaluasi sudut pandang, evaluasi komitmen, evaluasi mengarah (Adiyono et al., 2022) pada yang baru dan evaluasi perencanaan.
- d. **P (perencanaan)** = planning itu sangat penting dan dibutuhkan pastinya dalam segi apapun tentunya, baik digunakan dalam melakukan perubahan maupun mencapai sebuah goals. Perencanaan itu penting, namun bukan berarti inti dari konseling realita itu sendiri. Wubbolding (2015) mengatakan setidaknya perencanaan dilakukan secara sederhana, tentunya harus realistis dapat dilakukan, komitmen serta konsisten.

### **Teknik-Teknik dalam Konseling Realita**

Konseling realita menekankan pada hubungan konselor dan konseli. Bagaimana hubungan tersebut terjalin berlandaskan rasa percaya dan keakraban yang wajar.

Habsyi (2021) menjelaskan bahwa konseling realita bukanlah pendekatan yang bertumpu pada teknik, melainkan pendekatan yang ekletik atau memilih teknik

yang terbaik dari berbagai sumber. Teknik-teknik dalam konseling realita antara lain :

**a. Pertanyaan (*Questioning*)**

Pertanyaan pada konseling realita merupakan bagian yang penting karena akan mendorong konseli untuk fokus pada tindakan yang seharusnya dilakukan dan bagaimana mengevaluasi dirinya.

**b. Menjadi Positive (*Being Positive*)**

Fokus konseling realita adalah pada apa yang seharusnya konseli dapat lakukan. Melalui pernyataan positif, konselor membaca dan mengambil peluang untuk memperkuat Tindakan positif dan perencanaan yang konstruktif (Sharf dalam Habsyi (2021))

**c. Metafora (*Metaphors*)**

Metafora atau perumpamaan dapat digunakan konselor untuk merespon pernyataan dari konseli dengan tujuan agar konselor mampu mengkomunikasikan pemahamannya lebih mudah melalui penggunaan bahasa konseli.

**d. Humor**

Humor digunakan konselor untuk menurunkan kadar kekecewaan konseli. Tentunya, humor yang digunakan konselor harus cocok dengan humor konseli

**e. Konfrontasi (*Confrontation*)**

Konfrontasi yang dimaksud dalam konseling realita bukan dengan mengkritik atau mendebat konseli melainkan terus mengeksplorasi perilaku total dan membuat rencana-rencana yang efektif.

**f. Teknik Paradox (*Paradoxial Techniques*)**

Teknik *paradox* dalam konseling realita adalah ketika konselor memberikan instruksi bertentangan dengan konseli ( Eubolding dan Brickell dalam Habsyi (2021))

## **Perilaku Bullying**

### **Pengertian Bullying**

Bullying merupakan istilah bahasa Inggris yang artinya pengganggu atau orang yang mengganggu orang yang memiliki kelemahan atau keterbatasan. Bullying memiliki nama lain yaitu pengucilan, perundungan, penindasan, pemalakan, perpoloncoan, dan penggecatan. Menurut Coloroso (2003: 44) bullying adalah tindakan yang dilakukan secara sengaja dan sadar dengan tujuan menyorot, menakuti melalui ancaman agresif, dan menyakiti.

Terdapat beberapa ahli yang mengemukakan pengertian atau definisi bullying. Namun, secara garis besar dapat disimpulkan bahwa bullying merupakan bentuk perilaku kasar secara fisik, psikologis, sosial, maupun verbal yang dapat memberikan kerugian bagi korban. Sedangkan, bagi pelaku bully adalah menguntungkan karena ia dapat mencapai kepuasan mengutarakan perasaan negatif kepada korban. (Yuliani, 2019)

### **Jenis-Jenis Bullying**

- Bullying fisik yaitu tindakan yang dilakukan secara langsung seperti mencubit, memukul, mendorong, memeras, merusak barang, mengurung, menendang, dan sebagainya.
- Bullying verbal yaitu tindakan yang dilakukan secara langsung seperti sarkasme, memaki, melakukan intimidasi, mencela, mengejek, memberi panggilan yang buruk.
- Bullying nonverbal langsung yaitu tindakan yang diberikan langsung kepada korban dengan menggunakan alat pengindraan seperti menunjukkan ekspresi wajah yang sinis, menjulurkan lidah, bahkan meludahi korban menggunakan air liur
- Bullying nonverbal tidak langsung yaitu tindakan yang diberikan tidak langsung seperti bersikap manipulatif, mendiamkan seseorang, mengabaikan dan mengucilkan, mengirimkan surat lewat kaleng atau melalui media sosial
- Bullying pelecehan seksual yaitu tindakan melecehkan korban secara seksual. Hal ini sudah dikategorikan sebagai perilaku agresif fisik atau verbal. (Sulisrudatin, 2014)

### **Faktor Penyebab Bullying**

- Korban dianggap memiliki perbedaan fisik seperti kurus, gemuk, cacat, pendek
- Korban memiliki kehidupan ekonomi yang rendah atau miskin
- Korban memiliki rasa percaya diri yang rendah
- Korban yang tidak bisa membela diri
- Korban yang kurang populer dibanding lainnya (Yuyarti, 2018)

### **Dampak Bullying**

Dampak bullying bagi korban :

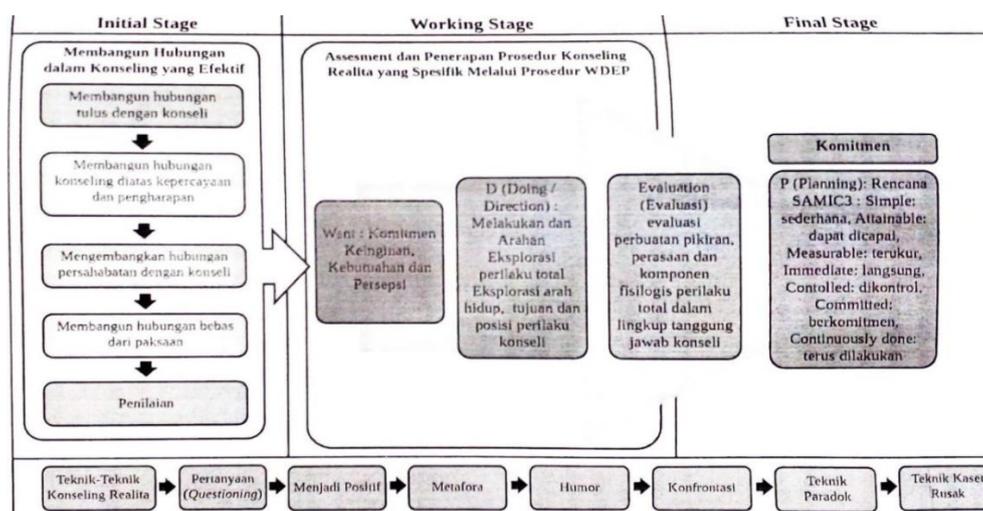
- Minder dan tidak percaya diri
- Trauma berkepanjangan
- Depresi
- Sulit percaya orang lain
- Bunuh diri
- Penurunan prestasi akademik

Dampak bullying bagi pelaku :

- Mengalami gangguan emosi
- Sulit mendapatkan kepercayaan dan pekerjaan
- Risiko kecanduan obat-obatan terlarang (Fadillah et al., 2022)

### **Konseling Realita dalam Mengintervensi Bullying**

Tahapan konseling realita dalam mengintervensi bullying secara garis besar, digambarkan sebagai berikut:



Tabel Perencanaan Konseling Realita dalam Mengintervensi Bullying  
Sumber : Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Postmodern (Refleksi Keindahan Dalam Konseling)

Tahapan Penerapan konseling realita untuk mengintervensi bullying antara lain :

### 1) Membina Hubungan Dalam Konseling yang Efektif

Konselor dan Konseli membina hubungan yang efektif dalam konseling berlandaskan kepercayaan, pengharapan, persahabatan dan sukarela tanpa paksaan. Kemudian pada tahap akhir proses pembinaan hubungan, konselor memberi penilaian terkait dengan sikap konseli

### 2) Asessmen dan Penerapan Prosedur Konseling Realita yang Spesifik

Asessmen dilakukan konselor untuk menggali informasi mengenai keinginan dan kebutuhan konseli. Dalam konteks konseling realita, perilaku *bullying* dipandang sebagai akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan akan kekuasaan (*power*) dan kesenangan (*fun*)(Asro, 2018) Oleh karena itu, konseli memenuhi kebutuhan ini dengan cara yang salah, yakni melakukan tindakan *bullying* terhadap orang lain untuk membuktikan dominasinya dan menciptakan rasa senang karena puas akan Tindakan yang ia lakukan. Tugas konselor dalam tahap asessmen, selain mengidentifikasi keinginan dan kebutuhan konseli yang tidak terpenuhi juga mengidentifikasi perilaku total total (*doing, thinking, feeling dan physiological*). *Doing* mencakup pada perilaku-perilaku

aktif konseli, menggerakkan bagian-bagian tubuh tertentu baik disengaja maupun tidak disengaja. *Thinking* mencakup pada pikiran sukarela maupun tidak sukarela. *Feeling* mencakup pada berbagai macam perasaan menyenangkan, menyakitkan, kebahagiaan, kepuasan dan kecemasan. *Physiological* mencakup pada mekanisme tubuh yang disengaja maupun tidak disengaja, yang terlibat dalam keseluruhan komponen tindakan, pikiran dan perasaan individu. Kemudian setelah dilakukan asesmen dilakukanlah identifikasi **Want (Keinginan)** konseli dengan persepsi yang jelas. Keinginan ini mencakup keinginan dari keluarga dan teman. Konseli diminta untuk membagikan gambarannya mengenai Tindakan bullying yang dia lakukan. **Doing/ Direction** yakni mengidentifikasi terkait Tindakan bullying konseli, tujuan konseli melakukan Tindakan tersebut, mendorong konseli untuk memodifikasi perilakunya serta mendidik konseli mengenai perilakunya (tepat atau tidak tepat). **Evaluation (Evaluasi)** mendorong konseli untuk mengevaluasi atau memberikan penilaian perilakunya secara keseluruhan dan konsekuensi yang diperoleh dari tindakan membullynya. **Planning (membuat rencana)** konselor Bersama konseli membuat rencana dan pelaksanaan tindakan yang efektif serta membuat konseli menyadari konsekuensi dari tiap rencana Tindakan yang dibuat. Rencana Tindakan ini dapat berubah sewaktu-waktu jika konseling dirasa tidak berhasil. Rencana yang dibuat harus bersifat terukur, langsung, terkontrol, berkomitmen dan kontinu. Tujuan dari *planning* ialah untuk membantu konseli mengontrol perilakunya. Komitmen yang dilakukan konseli dalam pelaksanaan rencananya dinyatakan dalam kontrak lisan maupun tulisan.

Sepanjang pelaksanaan prosedur konseling, konselor dapat memilih teknik apa saja yang akan ia gunakan, yang paling efektif dan sesuai.

## Simpulan

Konseling realita merupakan konseling yang dicetuskan oleh Glasser di mana konseling ini memiliki tujuan yaitu memberikan gambaran bahwa manusia memiliki kekuatan psikis yang akan digunakan untuk menilai perilakunya sendiri.

Apakah perilaku tersebut mampu memenuhi kebutuhannya atau tidak. Selain itu konseling realita ini memiliki dimensi, ciri atau karakteristik, dan prosedur teknik yang berbeda. Pada permasalahan *bullying*, konseling realita memandang perilaku *bullying* diakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar kekuatan (*power*) dan kesenangan (*fun*). Tahapan Konseling realita terdiri atas pembinaan hubungan dalam konseling yang efektif, asesmen dan eksplorasi perilaku secara menyeluruh melalui prosedur WDEP dengan menggunakan teknik yang sesuai dan efisien. Konseling realita cocok digunakan untuk menangani permasalahan *bullying* karena akan mendorong konseli untuk belajar memahami dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari Tindakan yang dilakukannya

## DaftarPustaka

- Adiyono, A., Adiyono, A., Irvan, I., & Rusanti, R. (2022). Peran Guru Dalam Mengatasi Perilaku Bullying. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 649. <https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1050>
- Asro, M. (2018). Pendekatan Konseling Realita berbasis kearifan lokal Jawa untuk mereduksi perilaku bullying dikalangan remaja. *In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 386–391.
- Daud, A. (2019). Penanganan Masalah Konseli melalui Konseling Realitas. *At-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 80–91.
- Fadillah, A. A., Meidanty, C. A., Haniifah, F., Utami, N. K., Amalia, N., Endjid, P., Hasanah, R., Rahman, R. M., Kausar, R. A., & Setiawan, T. P. (2022). Perkembangan Psikologi Anak Karena Dampak Bullying. *Jurnal Riset Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(2), 157–164. <https://doi.org/10.55047/jrpp.v1i2.225>
- Habsyi, A. B. (2021). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Postmodern (Refleksi Keindahan dalam Konseling)* (MNC Publishing (ed.); Cetakan 2).
- Islamiah, R. (2022). *PENERAPAN KONSELING REALITAS PADA PERILAKU MENYIMPANG REMAJA DI LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL ANAK BERKONFLIK DENGAN HUKUM (ABH) YAYASAN BENGKEL JIWA PAKUSARI JEMBER*. November.
- Mahdayani. (2020). *Penerapan Konseling Realitas Dalam Mengatasi Perilaku Terisolir Siswa di SMAN 4 Banda Aceh*.
- Mulawarman, Rahmawati Nur, I. A., & Ariffuddin, I. (2020). *Konseling Kelompok Pendekatan Realita: Pilihan dan Tanggung Jawab* (Cetakan 1). Kencana.
- Padillah, R. (2020). Implementasi Konseling Realitas dalam Mengangani Krisis Identitas pada Remaja. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(3), 120–125. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i3.5295>
- Ros Maria, G. A., & Raharjo, S. T. (2020). Adaptasi Kelompok Usia Produktif Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 142.

- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science*, 6(1), 41–53. <https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>
- Setyawan, N., & Fa, A. (2023). *Kajian Literatur : Bisakah Konseling Kelompok Realita Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa ?* 107–118.
- Sulisrudatin, N. (2014). Kasus Bullying Dalam Kalangan Pelajar (Suatu Tinjauan Kriminologi). *Jurnal Ilmiah Hukum Dirgantara*, 5(2), 57–70. <https://doi.org/10.35968/jh.v5i2.109>
- Yuliani, N. (2019). Fenomena Kasus Bullying Di Sekolah. *Research Gate*, 2.
- Yuyarti. (2018). Mengatasi Bullying Melalui Pendidikan Karakter. *Jurnal Kreatif*, 9(1), 52–57.

