



**YAYASAN PENDIDIKAN PUTRA HARAPAN BANGSA GAMPINGAN PAGAK
KABUPATEN MALANG**

SMK PUTRA BANGSA PAGAK

STATUS TERAKREDITASI " C "

NSS : 3220051803012

NPSN : 20574665

Alamat : Jl. Sidodadi Rt 02 Rw 01 Dusun Krajan, Desa Gampingan
Kecamatan Pagak, Kabupaten Malang. Telp./Fax. 0341 - 3901034, Kode Pos : 65168
E-Mail : putrabangsapgk@yahoo.com, Website : www.smkpb.infokepanjen.com

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

| | | |
|----|------------------|---|
| A. | Komponen Layanan | Layanan Dasar |
| B. | Bidang Layanan | Sosial |
| C. | Topik Layanan | Stop Bullying! |
| D. | Fungsi Layanan | Pemahaman dan Pengembangan |
| E. | Tujuan Umum | Peserta didik/ konseli mampu memahami tentang bullying, macam-macam tindakan bullying, dampak bullying bagi pelaku dan korbannya, serta berani mencegah dan melawan tindakan bullying. |
| F. | Tujuan Khusus | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik / konseli dapat memahami pengertian bullying dengan bahasanya sendiri (C2) 2. Peserta didik dapat mengklasifikasikan tindakan yang termasuk bullying dan contohnya (A4) 3. Peserta didik dapat menjelaskan dampak bullying bagi pelaku dan korbannya (P4) 4. Peserta didik dapat merumuskan cara mencegah dan melawan bullying (P4) |
| G. | Sasaran Layanan | Kelas X |
| H. | Materi Layanan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian bullying 2. Macam-macam bullying dan contohnya 3. Dampak bullying bagi pelaku dan korbannya 4. Cara mencegah dan melawan bullying |
| I. | Waktu | 2 x 45 menit |
| J. | Sumber Materi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Corey,Gerald,(2007).<i>Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi</i>.Bandung: Refika Aditama. 2. Jakarta Post, (2007).<i>Bullying di Sekolah</i>.http://www.thejakartapost.com,16 Desember 2007. 3. Syamsu, Yusuf LN,(2011). <i>Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja</i>.Bandung:Rosda. 4. http://dp3akb.jabarprov.go.id/buku-panduan-melawan-bullying/ 5. Sukiswanti, P. (2015, November 2). <i>Remaja di Bali</i> |

| | | |
|----|-------------------------------|---|
| | | <p><i>Nekat Bunuh Temannya karena Sering Dibully.</i> Retrieved September 22, 2020, from sindonews.com: https://daerah.sindonews.com/read/1058287/174/remaja-di-bali-nekat-bunuh-temannya-karena-sering-dibully-1446470519</p> <p>8. TimSejiwa. (2008). <i>Bullying: Panduan bagi Orang Tua dan Guru Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan</i>. Jakarta: Grasindo.</p> <p>9. Kustiyono, K. (2019, October 25). https://doi.org/10.31227/osf.io/ec8na Zakiyah, Ela Zain. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. <i>Jurnal penelitian & PPM vol.4.No 2 hal 129-389</i></p> <p>10. www.youtube.com/watch?v=YyDJafzuUK4 Anti Bullying short movies</p> |
| K. | Metode/ Teknik | Brain storming/ curah pendapat, Ekspositori/Ceramah, pembelajaran kooperatif <i>jigsaw</i> |
| L. | Media/ Alat | LCD, power point, Film pendek dengan judul anti bullying, angket, LKPD, kertas warna |
| M. | Pelaksanaan | |
| | Tahap | |
| | 1. Tahap Awal/ Pendahuluan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik/ koseli 3. <i>Ice breaking</i> 4. Menyampaikan tema dan tujuan layanan materi |
| | 2. Tahap Inti | |
| | a. Kegiatan peserta didik | <ol style="list-style-type: none"> 1. Membentuk kelompok asal yang terdiri atas 4 orang siswa. Para siswa dalam tim asal merupakan kelompok belajar yang heterogen 2. Peserta didik dari kelompok asal kemudian diberi tanggungjawab dari guru BK untuk mempelajari satu pokok bahasan tertentu tentang bullying 3. Mengambil nomor undian untuk menentukan pembagian topik 1, 2, 3, dan 4 4. Kelompok asal dengan no 1 mendapat topik tentang pengertian bullying, no urut 2 mendapat topik macam-macam bullying, no urut 3 mendapat topik dampak bullying, dan no urut 4 mendapat topik cara mencegah dan melawan bullying 5. Setiap peserta didik yang telah mendapatkan mandat untuk belajar topik tertentu, setelah itu dapat bergabung ke kelompok yang membahas topik yang sama (disebut kelompok ahli) 6. Setiap peserta didik diberi waktu untuk mempelajari topik yang telah diterima 7. Setiap peserta didik dalam kelompok ahli berdiskusi dan curah pendapat dan dipimpin oleh guru BK 8. Peserta didik pada setiap kelompok ahli membuat kesimpulan dari hasil diskusi 9. Anggota kelompok ahli kembali ke kelompok asal setelah menguasai topik hasil diskusi |

| | | |
|----|------------------------------|---|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 10. Setiap kelompok asal saling mengajari anggota kelompok lain tentang materi atau topik yang telah dipelajarinya di kelompok ahli. 11. Setiap kelompok asal mempresentasikan kesimpulan dari diskusi yang telah dilakukan |
| | b. Kegiatan Guru BK/Konselor | <ol style="list-style-type: none"> 1. Membagi kelas menjadi beberapa kelompok (2 kelompok) dengan anggota kelompok 4 peserta didik yang heterogen (kelompok asal) 2. Menyiapkan topik yang akan dijadikan diskusi 3. Membuat nomor undian untuk pembagian topik yang harus dipelajari peserta didik 4. Memimpin kegiatan diskusi pada kelompok ahli secara bergantian 5. Mengevaluasi hasil diskusi peserta didik 6. Membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan |
| | 3. Tahap Penutup | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 2. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 3. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam 4. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan 5. Peserta didik merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan 6. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 7. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam |
| N. | Evaluasi | |
| O. | 1. Evaluasi Proses | <p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan pada lembar LKPD. 2. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru BK |
| | 2. Evaluasi Hasil | <p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti |

Lampiran:

1. Materi layanan
2. Format Evaluasi Proses
3. Lembar Kerja Siswa

Kepala Sekolah

Tukad, S.Ag, M.Pd

Malang, Juli 2020
Guru BK

Siska Dwi Jayanti,S.Psi

BAHAN AJAR

“STOP BULLYING”

OLEH :

SISKA DWI JAYANTI, S.Psi

STOP BULLYING DI SEKOLAH

A. PENGERTIAN BULLYING

Menurut pendapat Susanti (dalam Kustiono 2019) *bullying* merupakan sebuah kata serapan dari bahasa Inggris. *Bullying* berasal dari kata *bully* yang artinya penggertak, orang yang mengganggu orang yang lemah. Beberapa istilah dalam bahasa Indonesia yang seringkali dipakai masyarakat untuk menggambarkan fenomena *bullying* di antaranya adalah penindasan, penggencetan, perpeloncoan, pemalakan, pengucilan, atau intimidasi.

Barbara Coloroso (dalam Kustiono 2019) : “Bullying adalah tindakan bermusuhan yang dilakukan secara sadar dan disengaja yang bertujuan untuk menyakiti, seperti menakuti melalui ancaman agresi dan menimbulkan terror. Termasuk juga tindakan yang direncanakan maupun yang spontan bersifat nyata atau hampir tidak terlihat, dihadapan seseorang atau di belakang seseorang, mudah untuk diidentifikasi atau terselubung dibalik persahabatan, dilakukan oleh seorang anak atau kelompok anak.

Sedangkan secara terminology menurut Definisi bullying menurut Ken Rigby dalam Astuti (2008 ; 3, dalam Ariesto, 2009) adalah “sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang”.

Saat ini, bullying merupakan istilah yang sudah tidak asing di telinga masyarakat Indonesia. Bullying adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya (Sejiwa, 2008). Pelaku bullying sering disebut dengan istilah bully. Seorang bully tidak mengenal gender maupun usia. Bahkan, bullying sudah sering terjadi di

sekolah dan dilakukan oleh para remaja.

Beberapa ahli meragukan pengertian-pengertian di atas bahwa *bullying* hanya sekedar keinginan untuk menyakiti orang lain, mereka memandang bahwa “keinginan untuk menyakiti seseorang” dan “benar-benar menyakiti seseorang” merupakan dua hal yang jelas berbeda. Oleh karena itu beberapa ahli psikologi menambahkan bahwa *bullying* merupakan sesuatu yang dilakukan bukan sekedar dipikirkan oleh pelakunya, keinginan untuk menyakiti orang lain dalam *bullying* selalu diikuti oleh tindakan negatif.

Dampak yang diakibatkan oleh tindakan ini pun sangat luas cakupannya. Remaja yang menjadi korban *bullying* lebihberisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Adapun masalah yang lebih mungkin diderita anak-anak yang menjadi korban *bullying*, antara lain munculnya berbagai masalah mental seperti depresi, kegelisahan dan masalah tidur yang mungkin akan terbawa hingga dewasa, keluhan kesehatan fisik, seperti sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot, rasa tidak aman saat berada di lingkungan sekolah, dan penurunan semangat belajar dan prestasi akademis.

Contoh kasus terjadi pada seorang siswa sekolah dasar di Ohio yang tewas gantung diri menggunakan dasi karena dibully oleh teman sekolahnya. Bocah berumur 8 tahun ini menjadi korban *bullying* secara fisik. Ia kerap dipukuli oleh teman-temannya di sekolah. Contoh lain datang dari Texas. Seorang remaja perempuan nekat menembakkan pistol ke dadanya sendiri hingga tewas karena ia merasa dihujat habis-habisan di dunia maya.

Dalam kasus yang cukup langka, anak-anak korban *bullying* mungkin akan menunjukkan sifat kekerasan. Seperti yang dialami seorang remaja 15 tahun di Denpasar, Bali, yang tega membunuh temannya sendiri karena dendamnya kepada korban. Pelaku mengaku kerap menjadi target *bullying* korban sejak kelas satu SMP. Akibat perbuatannya, pelaku yang masih di

bawah umur ini dijerat dengan Pasal 80 ayat 3 Undang-undang Nomor 35 tahun 2014 tentang Perlindungan Anak, serta KUHP Pasal 340, 338, dan 351.

Dari berbagai definisi dan contoh di atas dapat disimpulkan bahwa *bullying* merupakan serangan berulang secara fisik, psikologis, sosial, ataupun verbal, yang dilakukan dalam posisi kekuatan yang secara situasional didefinisikan untuk keuntungan atau kepuasan mereka sendiri. *Bullying* merupakan bentuk awal dari perilaku agresif yaitu tingkah laku yang kasar. Bisa secara fisik, psikis, melalui kata-kata, ataupun kombinasi dari ketiganya. Hal itu bisa dilakukan oleh kelompok atau individu. Pelaku mengambil keuntungan dari orang lain yang dilihatnya mudah diserang. Tindakannya bisa dengan mengejek nama, korban diganggu atau diasingkan dan dapat merugikan korban.

B. Macam-Macam Bullying

Bullying juga terjadi dalam beberapa bentuk tindakan. Menurut Coloroso (dalam jurnal imiah & ppm unpad 2017), bullying dibagi menjadi tiga jenis, yaitu:

1. *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 siswa.

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.

2. *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 binger 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, tuduhan- tuduhan yang tidak benar, kasak-kusuk yang keji, serta gosip.

3. *Bullying* Relasional

Jenis ini paling sulit dideteksi dari luar. Penindasan relasional adalah pelemahan harga diri si korban penindasan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian, atau 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.

4. *Cyber bullying*

Ini adalah bentuk bullying yang terbaru karena semakin berkembangnya teknologi, internet dan media sosial. Pada intinya adalah korban terus menerus mendapatkan pesan negative dari pelaku bullying baik dari sms, pesan di internet dan media sosial lainnya.

Bentuknya berupa:

- a. Mengirim pesan yang menyakitkan atau menggunakan gambar
- b. Meninggalkan pesan voicemail yang kejam
- c. Menelepon terus menerus tanpa henti namun tidak mengatakan apa-apa (*silent calls*)
- d. Membuat website yang memalukan bagi si korban
- e. Si korban dihindarkan atau dijauhi dari *chat room* dan lainnya
- f. “Happy slapping” – yaitu video yang berisi dimana si korban dipermalukan atau di-bully lalu disebarluaskan

Sedangkan Riauskina, dkk (2005, dalam jurnal unpad, 2017) mengelompokkan perilaku *bullying* ke dalam 5 kategori, yaitu:

- a) Kontak fisik langsung (memukul, mendorong, menggigit, menjambak, menendang, mengunci, seseorang dalam ruangan, mencubit, mencakar, juga termasuk memeras dan merusak barang-barang yang dimiliki orang lain);
- b) Kontak verbal langsung (mengancam, memermalukan, merendahkan (*put-down*), mengganggu, member panggilan nama (*name-calling*), sarkasme, mencela/mengejek, memaki, menyebarkan gosip);
- c) Perilaku non verbal langsung (melihat dengan sinis, menjulurkan lidah, menampilkan ekspresi muka yang merendahkan, mengejek, atau mengancam, biasanya disertai

oleh bullying fisik atau verbal) ;

- d) Perilaku non verbal tidak langsung (mendiamkan seseorang, memanipulasi persahabatan sehingga retak, sengaja mengucilkan atau mengabaikan, mengirimkan surat kaleng);
- e) Pelecehan seksual (kadang-kadang dikategorikan perilaku agresi fisik atau verbal).

C. Faktor Penyebab bullying

Menurut Ariesto (2009), faktor-faktor penyebab terjadinya bullying antara lain:

1. Keluarga.

Pelaku bullying seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah : orang tua yang sering menghukum anaknya secara berlebihan, atau situasi rumah yang penuh stress, agresi, dan permusuhan. Anak akan mempelajari perilaku bullying ketika mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orang tua mereka, dan kemudian menirunya terhadap teman-temannya. Jika tidak ada konsekuensi yang tegas dari lingkungan terhadap perilaku cobacobanya itu, ia akan belajar bahwa “mereka yang memiliki kekuatan diperbolehkan untuk berperilaku agresif, dan perilaku agresif itu dapat meningkatkan status dan kekuasaan seseorang”. Dari sini anak mengembangkan perilaku bullying;

2. Sekolah

Pihak sekolah sering mengabaikan keberadaan bullying ini. Akibatnya, anak-anak sebagai pelaku bullying akan mendapatkan penguatan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi terhadap anak lain. Bullying berkembang

dengan pesat dalam lingkungan sekolah sering memberikan masukan negatif pada siswanya, misalnya berupa hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah;

3. Faktor Kelompok Sebaya.

Anak-anak ketika berinteraksi dalam sekolah dan dengan teman di sekitar rumah, kadang kala terdorong untuk melakukan bullying. Beberapa anak melakukan bullying dalam usaha untuk membuktikan bahwa mereka bisa masuk dalam kelompok tertentu, meskipun mereka sendiri merasa tidak nyaman dengan perilaku tersebut.

4. Kondisi lingkungan sosial

Kondisi lingkungan sosial dapat pula menjadi penyebab timbulnya perilaku bullying. Salah satu faktor lingkungan social yang menyebabkan tindakan bullying adalah kemiskinan. Mereka yang hidup dalam kemiskinan akan berbuat apa saja demi memenuhi kebutuhan hidupnya, sehingga tidak heran jika di lingkungan sekolah sering terjadi pemalakan antar siswanya.

5. Tayangan televisi dan media cetak

Televisi dan media cetak membentuk

Pola perilaku bullying dari segi tayangan yang mereka tampilkan. Survey yang dilakukan Kompas (Jurnal penelitian unpad, 2017) memperlihatkan bahwa 56,9% anak meniru adegan- adegan film yang ditontonnya, umumnya mereka meniru geraknya (64%) dan kata-katanya (43%).

Perilaku bullying pada anak, disebabkan banyak hal, menurut Mc

Dougall (dalam Kustiono, 2019) dalam diri setiap orang terdapat instink untuk menyerang dan berkelahi. Dorongan dari naluri ini yaitu rasa marah karena suatu hal terutama karena merasa terancam atau kebutuhannya tidak terpenuhi. Jadi ia melakukan bullying untuk melepaskan emosi yang ia pendam. Teori Belajar Sosial (Social Learning), Teori belajar sosial yang dicetuskan oleh Bandura menekankan bahwa kondisi lingkungan dapat memberikan dan memelihara respon-respon kekerasan pada diri seseorang. Asumsi dasar dari teori ini yaitu sebagian besar tingkah laku individu diperoleh dari hasil belajar melalui pengamatan yang dilakukan anak atas tingkah laku yang ditampilkan oleh individu-individu lain yang menjadi model, yang biasanya adalah orang terdekat di lingkungannya seperti orang tua. Anak-anak yang melihat model orang dewasa melakukan kekerasan secara konsisten ia akan memiliki kecenderungan berperilaku kekerasan bila dibandingkan dengan anak-anak yang melihat model orang dewasa yang tidak melakukan kekerasan.

Hasil studi yang dilakukan National Youth Violence Prevention Resource Center Sanders (2003; dalam Kustiono, 2019) menunjukkan bahwa bullying dapat membuat remaja merasa cemas dan ketakutan, mempengaruhi konsentrasi belajar di sekolah dan menuntun mereka untuk menghindari sekolah. Bila bullying berlanjut dalam jangka waktu yang lama, dapat mempengaruhi self-esteem siswa, meningkatkan isolasi sosial, memunculkan perilaku menarik diri, menjadikan remaja rentan terhadap stress dan depresi, serta rasa tidak aman. Dalam kasus yang lebih ekstrim, bullying dapat mengakibatkan remaja berbuat nekat, bahkan bisa membunuh atau melakukan bunuh diri

(committed suicide).

D. Dampak Bullying

1. Dampak bagi pelaku, pada umumnya, para pelaku ini memiliki rasa percaya diri yang tinggi dengan harga diri yang tinggi pula, cenderung bersifat agresif dengan perilaku yang pro terhadap kekerasan, tipikal orang berwatak keras, mudah marah dan impulsif, toleransi yang rendah terhadap frustrasi. Para pelaku bullying ini memiliki kebutuhan kuat untuk mendominasi orang lain dan kurang berempati terhadap targetnya.
2. siswa akan terperangkap dalam peran pelaku bullying, tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, kurang cakap untuk memandang dari perspektif lain, tidak memiliki empati, serta menganggap bahwa dirinya kuat dan disukai sehingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya di masa yang akan datang.
3. Dengan melakukan bullying, pelaku akan beranggapan bahwa mereka memiliki kekuasaan terhadap keadaan. Jika dibiarkan terus- menerus tanpa intervensi, perilaku bullying ini dapat menyebabkan terbentuknya perilaku lain berupa kekerasan terhadap anak dan perilaku kriminal lainnya.
4. Dampak bagi siswa lain yang menyaksikan bullying (bystanders). Jika bullying dibiarkan tanpa tindak lanjut, maka para siswa lain yang menjadi penonton dapat berasumsi bahwa bullying adalah perilaku yang diterima secara sosial. Dalam kondisi ini, beberapa siswa mungkin akan bergabung dengan penindas karena takut menjadi sasaran berikutnya dan beberapa lainnya mungkin hanya akan diam saja tanpa melakukan apapun dan yang paling parah mereka merasa tidak perlu menghentikannya.
5. dampak-dampak negatif sebagai berikut:

- 1) Gangguan psikologis, misalnya rasa cemas berlebihan, kesepian
- 2) Korban bullying merasakan stress, depresi, benci terhadap pelaku, dendam, ingin keluar sekolah, merana, malu, tertekan, terancam, bahkan ada yang menyilet-nyilet tangannya.
- 3) Membenci lingkungan sosialnya, enggan ke sekolah.
- 4) Kesulitan konsentrasi; rasa takut berkepanjangan dan depresi
- 5) Cenderung kurang empatik dan mengarah ke psikotis
- 6) Korban akan merasa rendah diri, tidak berharga.

E. Cara Mengatasi Bullying

Dalam rangka mencegah *bullying*, banyak pihak telah menjalankan program dan kampanye anti *bullying* di sekolah-sekolah, baik dari pihak sekolah sendiri, maupun organisasi-organisasi lain yang berhubungan dengan anak. Namun, pada nyatanya, *bullying* masih kerap terjadi di sekolah-sekolah di Indonesia. Yang bisa kita lakukan untuk memerangi bullying adalah :

1. Membantu anak-anak mengetahui dan memahami bullying.

Dengan menambah pengetahuan anak-anak mengenai bullying, mereka dapat lebih mudah mengenali saat bullying menimpa mereka atau orang-orang di dekat mereka. Selain itu anak-anak juga perlu dibekali dengan pengetahuan untuk menghadapi bullying dan bagaimana mencari pertolongan. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman anak mengenai bullying diantaranya,

- 1) Memberitahu pada anak bahwa bullying tidak baik dan tidak dapat dibenarkan dengan alasan maupun tujuan apapun.

Setiap orang layak diperlakukan dengan hormat, apapun perbedaan dan kekurangan yang mereka miliki.

- 2) Memberitahu pada anak mengenai dampak- dampak bullying bagi pihak-pihak yang terlibat maupun bagi yang menjadi “saksi bisu”.

2. Memberi saran mengenai cara-cara menghadapi bullying.

Setelah diberikan pemahaman mengenai bullying, anak-anak juga perlu dibekali pengetahuan dan keterampilan ketika mereka menjadi sasaran dari bullying agar dapat menghadapinya dengan aman tanpa menggunakan cara-cara yang agresif atau kekerasan, yang dapat semakin memperburuk keadaan. Cara-cara yang dapat digunakan, misalnya dengan mengabaikan pelaku, menjauhi pelaku, atau menyampaikan keberatan mereka terhadap pelaku dengan terbuka dan percaya diri. Mereka juga dapat menghindari bullying dengan berada di sekitar orang-orang dewasa, atau sekelompok anak-anak lain. Apabila anak menjadi korban bullying dan cara-cara di atas sudah dilakukan namun tidak berhasil, mereka sebaiknya didorong untuk menyampaikan masalah tersebut kepada orang-orang dewasa yang mereka percayai, baik itu guru di sekolah maupun orangtua atau anggota keluarga lainnya di rumah.

3. Membangun hubungan dan komunikasi dua arah dengan anak.

Biasanya pelaku bullying akan mengancam atau memermalukan korban bila mereka mengadu kepada orang lain, dan hal inilah yang biasanya membuat seorang korban bullying tidak mau mengadukan kejadian yang menimpa mereka kepada orang lain. Oleh karena itu, sangat penting untuk senantiasa membangun hubungan dan menjalin komunikasi dua arah dengan anak, agar mereka dapat

merasa aman dengan menceritakan masalah yang mereka alami dengan orang-orang terdekat mereka, dan tidak terpengaruh oleh ancaman-ancaman yang mereka terima dari para pelaku bullying.

4. Mendorong anak untuk tidak menjadi “saksi bisu” dalam kasus bullying.

Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan pada anak-anak sekolah dasar di Kanada (dalam Kustiono, 2019) sebagian besar kasus bullying dapat dihentikan dalam 10 detik setelah kejadian tersebut berlangsung berkat campur tangan saksi—anak-anak lain yang hadir saat kejadian tersebut berlangsung—misalnya dengan membela korban bullying melalui kata-kata ataupun secara fisik (memisahkan korban dengan pelaku).

5. Membantu anak menemukan minat dan potensi mereka.

Dengan mengetahui minat dan potensi mereka, anak-anak akan terdorong untuk mengembangkan diri dan bertemu serta berteman dengan orang-orang yang memiliki minat yang sama. Hal ini akan meningkatkan rasa percaya diri dan mendukung kehidupan sosial mereka sehingga membantu melindungi mereka dari *bullying*.

6. Memberi teladan lewat sikap dan perilaku.

Sebaik dan sebagus apapun slogan, saran serta nasihat yang mereka dapatkan, anak akan kembali melihat pada lingkungan mereka untuk melihat sikap dan perilaku seperti apa yang diterima oleh masyarakat. Walaupun tidak terlihat demikian, anak-anak juga memerhatikan dan merekam bagaimana orang dewasa mengelola stres dan konflik, serta bagaimana mereka memperlakukan orang-orang lain di sekitar mereka. Apabila kita ingin ikut serta dalam memerangi *bullying*, hal paling sederhana yang dapat kita lakukan adalah dengan tidak melakukan *bullying* atau hal-hal lain yang

mirip dengan *bullying*. Disadari maupun tidak, orang dewasa juga dapat menjadi korban ataupun pelaku *bullying*, misalnya dengan melakukan *bullying* di tempat kerja, ataupun melakukan kekerasan verbal terhadap orang-orang di sekitar kita.

Menurut Kustiono (2019) pencegahan bagi anak supaya tidak menjadi korban *bullying* dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Bekali anak dengan kemampuan untuk membela dirinya sendiri, terutama ketika tidak ada orang dewasa/ guru/ orang tua yang ada di dekatnya.
- 2) Bekali anak dengan kemampuan menghadapi beragam situasi tidak menyenangkan yang mungkin ia alami dalam kehidupannya.
- 3) Walau anak sudah diajarkan untuk mempertahankan diri dan dibekali kemampuan agar tidak menjadi korban tindak kekerasan, tetap beritahukan anak kemana ia dapat melaporkan atau meminta pertolongan atas tindakan kekerasan yang ia alami (bukan saja *bullying*). Terutama tindakan yang tidak dapat ia tangani atau tindakan yang terus berlangsung walau sudah diupayakan untuk tidak terulang.
- 4) Upayakan anak mempunyai kemampuan sosialisasi yang baik dengan sebaya atau dengan orang yang lebih tua.

Menurut Lee (dalam Jurnal penelitian Unpad,2019) Berikut adalah hal-hal yang bisa kita lakukan sebagai konselor bagi remaja pelaku *bullying*

- 1) Bicaralah dengan bully dan cobalah cari tahu mengapa mereka merasa perlu berperilaku seperti itu. Cari tahu apa yang mengganggu mereka atau apa yang memicu tingkah laku tersebut

- 2) Pastikan remaja bully mengerti bahwa perilaku merekalah yang tidak disukai, bukan mereka
- 3) Yakinkan bully bahwa Anda bersedia membantu mereka dan Anda akan bekerja dengan mereka untuk menemukan cara untuk mengubah perilaku mereka yang tidak dapat diterima
- 4) Bantu bully untuk menebus kesalahan pada korbannya. Jelaskan bagaimana cara meminta maaf karena telah membuat orang lain menderita dan bantu bully untuk menjelaskan alasan perbuatannya.
- 5) Berikan bully banyak pujian serta dukungan dan pastikan Anda mengatakan pada bully ketika mereka berperilaku baik dan berhasil mengatur emosi dan perasaannya.
- 6) Bersiap untuk mengkonfrontasi bully ketika mereka mulai membuat alasan atas perbuatannya seperti 'itu cuma bercanda' atau 'dia yang salah'. Jelaskan bahwa lelucon tidak menyebabkan kesulitan dan ancaman.

Dari Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa bullying adalah tindakan yang tidak dapat dibenarkan dilakukan dalam keadaan apapun. Untuk menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif dan bebas dari tindakan bullying dengan cara memberikan pemahaman kepada semua peserta didik untuk bisa menghargai dan menerima semua teman dan tidak menjadikan kekurangan yang dimiliki teman sebagai bahan untuk menghina, mengucilkan dan lain-lain. Bagi korban maupun pelaku harus sama sama diberikan layanan konseling sehingga dapat menghentikan perilaku bullying dan menciptakan suasana yang kondusif guna proses belajar mengajar di sekolah.

Daftar Pustaka

1. Corey,Gerald,(2007).*Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*.Bandung: Refika Aditama.
2. Jakarta Post, (2007).*Bullying di Sekolah*.<http://www.thejakartapost.com>,16 Desember 2007.
3. Syamsu,Yusuf LN,(2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*.Bandung:Rosda.
4. Sukiswanti, P. (2015, November 2). *Remaja di Bali Nekat Bunuh Temannya karena Sering Dibully*. Retrieved September 22, 2020, from sindonews.com: <https://daerah.sindonews.com/read/1058287/174/remaja-di-bali-nekat-bunuh-temannya-karena-sering-dibully-1446470519>
5. TimSejiwa. (2008).*Bullying: Panduanbagi Orang Tua dan Guru Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan*. Jakarta: Grasindo.
6. Kustiyono,K. (2019. October 25). <https://doi.org/10.31227/osf.io/ec8na>
7. Zakiyah, Ela Zain. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Jurnal penelitian &PPM vol.4.No 2 hal 129-389*.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

“STOP BULLYING”

SISKA DWI JAYANTI

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

STOP BULLYING DI SEKOLAH

Nama :

Kelas :

TUGAS KELOMPOK TUGAS KELOMPOK

Nama anggota kelompok asal:

1.
2.
3.
4.

Setelah mempelajari materi layanan tentang *bullying* jawablah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan pendapatmu. Kerjakan dengan sungguh-sungguh dan jangan lupa berdoa sebelum mengerjakan. Selamat mengerjakan !!!

1. Berdasarkan semua pengertian *bullying* yang sudah kamu pelajari. Tuliskan pengertian *bullying* menurut pendapatmu serta jelaskan pengalamanmu tentang *bullying*!

.....
.....
.....
.....

2. Sebutkan macam-macam tindakan *bullying* dan contohnya

- a.contohnya.....
- b.contohnya.....
- c. contohnya.....
- d. contohnya.....



Berdasarkan video yang sudah kita tonton. Jelaskan tindakan *bullying* apa saja yang terjadi dalam video tersebut?.....

.....
.....
.....



3. Sebutkan dan jelaskan dampak bullying bagi pelaku dan korbannya

| No | Dampak | Pelaku | Korban |
|----|--------|--------|--------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



4. sebutkan dan jelaskan cara mencegah terjadinya perilaku *bullying* di sekolah

1.
2.
3.
4.

Yang bisa kita lakukan untuk mencegah perilaku *bullying* di sekolah kita adalah:

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

Tindakan apa yang akan kalian lakukan apabila menemukan teman kalian menjadi korban *bullying* di sekolah ini?

.....
.....
.....
.....

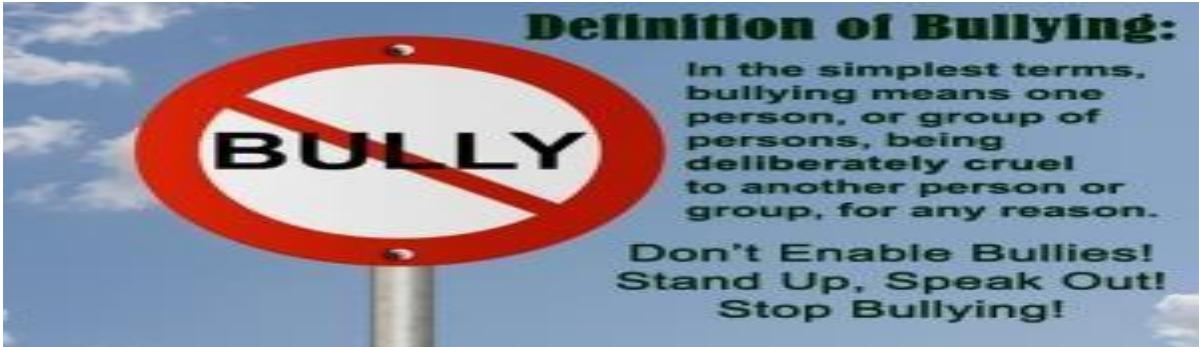
A. Tuliskan hasil diskusi dan komitmen kalian sebagai agen anti *bullying* di SMK Putra Bangsa Pagak

1. Hasil Diskusi kelompok kami
adalah:.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Komitmen kami untuk melawan bullying adalah:

1.
2.
3.
4.

.....



**SELAMAT MENGERJAKAN SEMOGA SUKSES
DAN TETAP SEMANGAT**

**PEDOMAN OBSERVASI EVALUASI PROSES LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL**

Nama Peserta Didik :
No. Absen :
Kelas/ Jurusan :

Petunjuk :

1. Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda
2. Kolom skor angka 1 = Kurang baik, 2 = Cukup baik, 3 = Baik, 4 = Sangat baik

| NO | PERNYATAAN | SKOR | | | |
|----|---|------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Peserta didik dapat menjawab pertanyaan dari guru BK | | | | |
| 2 | Peserta didik berani bertanya apabila ada yang belum dipahami | | | | |
| 3 | Peserta didik mampu mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya | | | | |
| 4 | Peserta didik melihat dan memperhatikan penjelasan guru BK | | | | |
| 5 | Peserta didik menyimak pendapat teman-temannya | | | | |
| 6 | Peserta didik tidak melakukan aktivitas selain aktivitas kegiatan layanan | | | | |
| 7 | Peserta didik mampu membentuk dan mengelola kelompok belajarnya | | | | |
| 8 | Peserta didik berargumentasi dengan pendapatnya masing-masing | | | | |
| 9 | Peserta didik mampu membuat simpulan materi yang telah dipelajari | | | | |
| 10 | Peserta didik mampu merefleksikan materi layanan yang diberikan | | | | |
| | JUMLAH | | | | |
| | TOTAL SKOR | | | | |

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 10 = 10$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 10 = 40$
2. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 36 - 40
 - b. Baik = 31 - 35
 - c. Cukup = 26 - 30
 - d. Kurang = ... - 25

ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Nama Peserta Didik :
 No. Absen :
 Kelas/ Jurusan :

Petunjuk :

1. Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda
2. Kolom skor angka 1 = Kurang baik, 2 = Cukup baik, 3 = Baik, 4 = Sangat baik

| NO | PERNYATAAN | SKOR | | | |
|----|--|------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Saya mampu memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi Stop Bullying | | | | |
| 2 | Saya mampu menyimpulkan pengertian tentang pengertian bullying | | | | |
| 3 | Saya mampu mengklasifikasikan tindakan yang termasuk bullying dan contohnya | | | | |
| 4 | Saya mampu menjelaskan dampak bullying bagi pelaku dan korbannya | | | | |
| 5 | Saya mampu merumuskan cara mencegah dan melawan bullying | | | | |
| 6 | Saya merasa senang mengikuti layanan bimbingan klasikal dengan topik stop bullying | | | | |
| 7 | Saya merasa termotivasi untuk mencegah dan melawan bullying | | | | |
| 8 | Saya mampu menghindari dan mencegah perilaku bullying kepada teman | | | | |
| 9 | Saya mampu melawan bullying yang selama ini ada di sekolah saya | | | | |
| | JUMLAH | | | | |
| | TOTAL SKOR | | | | |

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 9 = 9$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 9 = 36$
2. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 32 - 36
 - b. Baik = 27 - 31
 - c. Cukup Baik = 22 - 26
 - d. Kurang Baik = ... - 21