

Strategi Guru BK dalam Mereduksi Tingkat Stres Siswa Pasca *Bullying* di Madrasah Aliyah Negeri Palopo

Ifa Yunita, Arman Bin Anuar, Andi Nurhayati, Ainul Fahmi, Muhammad Irham Zainuri

Universitas Muhammadiyah Palopo

yunitasmart8@gmail.com, arman@umpalopo.ac.id, nurhayati@umpalopo.ac.id,
ainulfahmi@umpalopo.ac.id, muhammadirham@umpalopo.ac.id

ABSTRACT

This study aims to find out the innovative strategies developed by Guidance and Counseling (BK) teachers at MAN Palopo in reducing the level of psychological stress in students who are victims of bullying. This research was carried out using a qualitative descriptive method where to obtain accurate information, the researchers conducted direct research to BK teachers at MAN Palopo by conducting interviews, observations, and documentation. The object of the study was carried out at MAN Palopo and the subject was a BK teacher where the researcher identified how or how the BK teacher in the school to overcome bullying behavior in the school. Based on the results of research at MAN Palopo, BK teachers' strategies have been proven to be real in the field in reducing students' stress levels after bullying. The approach used includes interventions tailored to each student's needs, a combination of how to deal with problems with a focus on feelings and the problem itself, and helping students to develop their inner strengths. The results of the study show that BK teachers play a role in helping students overcome post-bullying stress with an individual approach. In addition, positive developments were seen in both study subjects. For DF, the guidance counselor uses expressive therapy through dance and cognitive reframing techniques to boost self-confidence. Meanwhile, TM is motivated to utilize his hobby in sports and join a choir group as an emotional expression outlet. Positive developments in both subjects can be seen in the results of interviews with students who continue to show increased confidence and active involvement in school activities. In addition, MAN Palopo also implements a comprehensive anti-bullying program, demonstrating the school's commitment to creating a safe and supportive environment.

Keywords: *Bullying, Counseling Guidance Strategies*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi inovatif yang dikembangkan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mereduksi tingkat stres psikologis pada siswa korban *bullying*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif Kualitatif yang dimana untuk mendapatkan informasi yang akurat para peneliti melakukan penelitian langsung kepada guru BK dengan melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Obyek penelitian dilakukan di MAN Palopo dan subyeknya adalah guru BK yang dimana peneliti mengidentifikasi bagaimana cara atau strategi guru BK di sekolah tersebut untuk mengatasi perilaku *bullying* yang ada di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan strategi guru BK terbukti nyata di lapangan dalam mereduksi tingkat stres siswa pasca *bullying*. Pendekatan yang digunakan meliputi intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing siswa, penggabungan antara cara mengatasi masalah dengan fokus pada perasaan dan pada masalah itu sendiri, serta membantu siswa untuk mengembangkan

kekuatan dalam diri mereka. Hasil penelitian menunjukkan guru BK berperan dalam membantu siswa mengatasi stres pasca-*bullying* dengan pendekatan individu. Selain itu, perkembangan positif terlihat pada kedua subjek penelitian. Untuk DF, guru BK menggunakan terapi ekspresif melalui tari dan teknik reframing kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Sementara TM diberi motivasi untuk memanfaatkan hobinya di bidang olahraga dan mengikuti kelompok paduan suara sebagai saluran ekspresi emosional. Perkembangan positif pada kedua subjek dapat dilihat dalam hasil wawancara dengan siswa yang terus menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan keterlibatan aktif dalam kegiatan sekolah. Selain itu, MAN Palopo juga mengimplementasikan program anti-*bullying* yang komprehensif, menunjukkan komitmen sekolah dalam menciptakan lingkungan yang aman dan suportif.

Kata Kunci: *Bullying*, Strategi Bimbingan Konseling

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia saat ini masih dihadapkan dengan tiga masalah besar yang dikenal sebagai "Tiga Dosa Besar Pendidikan" yaitu Intoleransi, Kekerasan, dan perundungan atau *bullying* (Yunina et al., 2023). Fenomena *bullying* semakin sering terjadi di sekolah dan telah menjadi perhatian serius, baik di tingkat nasional maupun internasional. Selain berdampak buruk pada tubuh seseorang, juga memiliki efek psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres *pasca-trauma* (Ariani & Asih, 2022). Hal ini dapat mengganggu pendidikan dan membuat lingkungan sekolah tidak aman bagi siswa.

Bullying didefinisikan sebagai hasrat untuk menyakiti, yang ditunjukkan melalui tindakan yang menyebabkan penderitaan fisik maupun psikologis pada korban (Karimah., 2024). Sejiwa (2008) mendefinisikan *bullying* sebagai penyalahgunaan kekuatan fisik atau mental oleh individu atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu membela dirinya sendiri (Richard Oliver & Zeithml., 2021). Korban *bullying* seringkali mengalami dampak negatif pada kesehatan mental mereka, termasuk rasa takut berlebihan, kurang percaya diri, dan kecenderungan menjadi tertutup (Irawati., 2021). *Bullying* verbal, fisik, cyber, dan relasional adalah jenis *bullying* yang paling umum terjadi di sekolah (Ruswita., 2020). Stres *pasca-bullying* dapat menimbulkan risiko serius, dengan konsekuensi negatif bagi korban (Yudha & Meilani, 2024). Korban *bullying* sering mengalami trauma yang ditandai dengan reaksi emosional negatif, seperti rasa takut, malu, dan bersalah, yang memengaruhi interaksi sosial mereka di sekolah. Meskipun stres dapat memicu kreativitas jika dikelola dengan baik, stres yang berlebihan dapat menghambat perkembangan siswa (Pratiwi, 2023).

(Edison., 2023) mengatakan bahwa siswa sekolah menengah atas menghadapi berbagai masalah yang dapat mengubah pola pikir mereka, sehingga masalah perilaku dan masalah ini harus ditangani segera. Untuk memenuhi kebutuhan mereka, penyuluhan dan bimbingan diberikan. Dalam hal ini, Peran Guru BK sangat penting. Guru BK diharapkan tidak hanya sebagai mediator dalam mengatasi kasus *bullying*, tetapi juga sebagai pengembang strategi yang efektif untuk mendukung pemulihan psikologis siswa (Adiyono., 2022). Meskipun berbagai upaya telah dilakukan untuk menghentikan *bullying* di sekolah-sekolah di Indonesia, MAN

Palopo masih menghadapi kasus *bullying* yang berulang, yang berdampak negatif pada siswa dalam jangka panjang. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Nasir,2018) Menyebutkan bahwa upaya yang ada sering kali tidak cukup untuk mengatasi akar masalah atau mendukung pemulihan psikologis korban secara menyeluruh, Sejauh ini hanyalah beberapa hasil karena perubahan sikap dan perilaku pelaku *bullying* hanya akan berlangsung sementara. karena mereka terus melakukan hal yang sama di hari berikutnya. Konseling behavioral adalah metode alternatif untuk mengatasi *bullying* yang terjadi pada anak-anak di sekolah. Konseling perilaku adalah proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan kepentingan tertentu. Konselor membantu korban dalam proses belajar dengan menciptakan kondisi sehingga korban dapat mengubah perilakunya dan menemukan solusi masalahnya.

Bullying tidak hanya terjadi di masyarakat tetapi juga di sekolah. Fenomena *bullying* juga terjadi, menurut observasi awal penulis di MAN Palopo. Salah satu kasus yang teramati selama program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) adalah *bullying* verbal, seperti mengejek dan memukul, yang menyebabkan korban merasa tidak nyaman. Pelaku sering mengejek kondisi fisik korban, yang menyebabkan korban takut untuk melawan karena ancaman kekerasan fisik. Kasus-kasus *bullying* ini sering diabaikan oleh guru yang menganggapnya sebagai "candaan," akibatnya korban *bullying* mengalami gangguan mental atau stres (Yunita, 2023).

(Asro., 2021) menyebutkan Salah satu cara untuk mengatasi perilaku *bullying* pada siswa adalah dengan menggunakan wadah atau konseling kelompok untuk membangun hubungan interpersonal secara pribadi. Ini akan menghasilkan rasa kepercayaan, penerimaan, hormat, kehangatan, dan komunikasi dan pemahaman antara konselor dan semua anggota kelompok untuk saling membantu jika ada masalah yang terjadi pada siswa. Guru BK di MAN Palopo juga menyadari bahwa setiap siswa memiliki kebutuhan dan respons yang berbeda-beda terhadap *bullying*. Oleh karena itu, pihak sekolah mengembangkan pendekatan yang fleksibel dan personal dalam menerapkan strategi mengatasi stres seperti konseling individu kepada siswa yang terdampak, mengadakan kelompok dukungan untuk berbagi pengalaman, serta mengedukasi siswa tentang pentingnya empati dan komunikasi. Selain itu, guru BK bekerja sama dengan sekolah untuk membuat lingkungan lebih aman dan mendukung. mereka juga mengadakan workshop tentang keterampilan sosial dan manajemen stres. Misalnya, untuk siswa yang lebih suka merenung, guru BK akan lebih fokus melakukan pendekatan siswa melalui kegiatan menulis catatan atau terapi seni untuk membantu mereka mengungkapkan perasaan. Sedangkan untuk siswa yang lebih ekstrovert, pendekatan kelompok dukungan sebaya lebih efektif. Strategi ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi tingkat stres, tetapi juga untuk membangun ketahanan jangka panjang pada siswa korban *bullying* (Christiana & Kusumiati, 2024).

Guru BK di MAN Palopo juga memperhatikan konteks sosial dan budaya lokal saat merencanakan strategi mereka. Mereka memahami bahwa nilai-nilai keluarga, aturan sosial, dan hubungan di komunitas sangat mempengaruhi bagaimana siswa merespons dan mengatasi *bullying*. Dengan mempertimbangkan aspek-aspek ini, guru BK dapat mengembangkan intervensi yang lebih relevan dan efektif dalam

konteks MAN Palopo. Pendekatan komprehensif ini tidak hanya membantu mereduksi stres pada siswa korban *bullying*, tetapi juga berkontribusi pada penciptaan lingkungan sekolah yang lebih aman dan suportif secara keseluruhan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi inovatif yang digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) di MAN Palopo untuk mengurangi stres psikologis yang dialami oleh siswa yang menjadi korban *bullying*. Penelitian ini juga ingin mengetahui bagaimana mengelola dan mengurangi dampak psikologis *bullying* di sekolah dan bagaimana guru BK membantu siswa mengatasi stres pasca-*bullying*. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi MAN Palopo dan memberikan wawasan dan strategi yang dapat diterapkan di lingkungan pendidikan lain untuk mengatasi masalah *bullying* dan dampak psikologisnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Kualitatif Deskriptif yang dimana untuk mendapatkan informasi yang akurat para peneliti melakukan penelitian langsung kepada guru BK yang ada di MAN Palopo dengan melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun penelitian kualitatif didefinisikan sebagai metode penelitian dengan menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif dalam menganalisis data yang peneliti peroleh dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknis analisis deskriptif penulis gunakan untuk menentukan, menafsirkan serta menguraikan data yang bersifat kualitatif.

Tahapan teknik analisis data dalam penelitian kualitatif mengikuti model interaktif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga komponen utama: reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (Adawiyah., 2022). Proses analisis dimulai dengan reduksi data, yang melibatkan seleksi dan pemfokusan pada informasi penting dari kumpulan data yang besar dan kompleks. Dengan mengidentifikasi tema dan pola dari data yang telah disederhanakan, peneliti dapat melanjutkan analisis dengan lebih efektif. Data yang disajikan secara terstruktur memudahkan pemahaman dan perencanaan penelitian selanjutnya. Kesimpulan yang jelas dan rinci akan memberikan makna yang komprehensif atas temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lingkungan memiliki dampak besar terhadap kepribadian siswa. lingkungan yang positif dapat mendukung perkembangan mental anak dengan lebih baik. Lingkungan MAN Palopo sangat beragam, mencakup ilmu pengetahuan pendidikan, dan pengalaman baru. Keberagaman suku, bahasa, dan latar belakang sosial di MAN Palopo menjadi tantangan tersendiri bagi Guru BK. Perbedaan ini dapat memicu perilaku *bullying* antara siswa.

Pada hasil penelitian ini, penulis akan mendeskripsikan tentang strategi guru BK dalam mereduksi dampak dari perilaku *bullying* di sekolah. Hal pertama peneliti lakukan yaitu bertemu dengan Guru Bk sambil melihat keadaan sekolah setelah itu peneliti berbincang-bincang dengan guru BK mengenai kasus *bullying* yang ada

disekolah dan memberitahu bahwa peneliti akan melakukan wawancara dengan guru BK dan siswa yang pernah mengalami *bullying* disekolah. Hasil wawancara penulis menunjukkan bahwa ada beberapa alasan mengapa *bullying* terjadi di MAN Palopo. Di antaranya adalah korban *bullying* pernah di-bully di lingkungan sekolahnya, seperti diejek oleh temannya dengan maksud candaan, dan korban *bullying* pernah mendapatkan perlakuan buruk di sekolah.

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara penulis lakukan dengan 2 siswa korban *bullying* yang berinisial DF dan TM di MAN Palopo yaitu:

1. Bisa ki ceritakan pengalaman yang pernah kita alami selama di bully ki?
DF : *"Iye kak dulu pernah ka di-bully dikelas karena kulitku yang hitam. menurutnya temanku kak nda bagus perempuan kalo hitam kulitnya kak dan kurag enarik dimatanya laki-laki".*
TM : *"Iye, pernahka di-bully karena suaraku kak kayak perempuan, biasa itu napanggilkan ka bencong. Tapi saya kurasa kak nda papaji mau mi juga diapa kak, nah dari kecil ka bgitu kak na rata-rata to temanku juga perempuan. Baru to kak menurutku kalo laki-laki saya temani banyak dampak negative yang saya dapat na suruh ka merokok, minum dan lai sebagainya".*
2. Kapan pertama kali ki alami itu bullying?
DF : *"Pertama kalika kena bullying itu kak dulu pas masih naik kelas 6 SD tapi dstu kak nda ku respon sekali ji, karena kubilang sama-sama jiki masih kecil baru belum ditau oh ternyata ini termasuk bullying mi, dan mulai ka kena bullying lagi pas kelas 10 sekarang kak".*
TM : *"Dulu pas masih kelas 8 ka kak sering memang mika di-bully karena suaraku kayak perempuan, tapi saya to kak tidak ku tanggapi skali ji karena memang saya orangnya cuek skalika dan teman-temanku bilangka nda usah ditanggapi sama ejekannya orang tidak penting untuk saya".*
3. Bullying bagaimana yang ki alami?
DF : *"Bullying yang saya alami itu kak seperti itumi di ejek ka sama teman sekelasku tentang kondisi fisik ku yang mereka bilang hitamka nda menarik untuk diliat bagi laki-laki dan jadi bahan candaannya mi mereka".*
TM : *"Yang saya alami itu kak diejek ka sama mereka karena suaraku yang lembut seperti perempuan".*
4. Seberapa sering ki alami bullying disekolah?
DF : *"Sering sekalika kak, karena biasa itu ada dibahas lagi dibandingkan bandingkan ka sama temanku yang cantik".*
TM : *"Sering kak karena bukan cuma teman sekelas yang ejek ka bgitu kak. Biasanya itu kalo jam istirahat dan ketemu sama anak-anak lain biasa mi na panggilka bencong itu kak".*

5. Setelah ki di-bully pernah ki melapor ke guru bk atau orang tua ta?
DF : *"Tidak pernah ka melapor kak karena memang takut ka jangan sampai melaporka menjadi tambah banyak nanti masalah terbawa bawa mi nanti orangtua ku jad lebih kupilih diam saja, karena kupikir bosan ji nanti itu ejekka".*
TM : *"Tidak pernah ka melapor tapi teman temanku yang marappo ke guru kalo di-bully ka kak makanya ini masalah sampai di guru bk".*
6. Bagaimana perasaan ta pada saat di-bully?
DF : *"Pertama kaliku di bully di sekolah biasa saja ji kak karena kupikir bercanda ji anak-anak itu tapi karena terlalu sering mi di ejek ka merasa tidak PD mika,nda nyaman mika di dalam kelas sama merasa terbebanika".*
TM : *"Awalnya itu kak tidak ku pedulikan ji karena memang terbiasa mika dengan ejekannya, ku cueki juga karena berfikirka nda penting ji dengar katanya anak-anak tapi semakin kesini to kak semakin ngelunjak itu anak-anak bawa bawa mi hal yang lain untuk bisa na jadikan ka bahan candaannya seperti na samakan ka dengan waria dan lain sebagainya.*
7. Setelah kena bully ki apa yang kita lakukan?
DF : *"Yang saya lakukan itu kak hanya diam ji saja karena memang takut ka melapor kak terus untuk melampiaskan perasaanku kak saya dengar lagu lagu faforitku dan merasa ka nyaman kalo saya dengar itu".*
TM : *"Untuk lampiaskan perasaan ku gara-gara di-bully kak saya alihkan ke olahraga karena suka ka dengan aktifitas yang banyak bergerak dan menguras tenaga biar kutunjukkan ke mereka kalo saya tidak selemah itu ka na pikir dan bukan ka bencong".*
8. Ada nda momen yang bikin bullying tambah parah?
DF: *"Iye, ada kak. Setiap kali ada kegiatan kelas, selalu juga ada yang ingatkan tentang itu ejekan. Jadi kadang to kak merasakan di asingkan sama teman ku di kelompok itu".* TM: *"Ada kak, saat ada kegiatan diluar kelas, selalu saja ada yang selalu berteriak seakan akan na singgungka dengan banyak cara mulai dari cara bicara ku, jalan dan yang lainnya.dan itumi kak yang bikin ka tidak nyaman berteman sama anak laki laki kak".*
9. Jadi bagaimana itu bullying pengaruhi keseharian ta?
DF: *" iye ada pengaruhnya kak, karena to selama ka di-bully jadi lebih tertutupka dan tidak percaya diri ka. Kadang juga itu malas ka masuk sekolah karena takut ka ketemu sama mereka".*
TM: *"Berpengaruh kak, merasa kurang percaya diri mika sekarang dan terasingkan ka jadi saya to kak lebih kupilih anak perempuan untuk berteman".*
10. Adakah yang kita rasa dukungki dari orang-orang di sekitar ta?
DF: *"Ada ji kak yang dukungka dari teman terdekatku tapi to kak lebih banyak yang bodo amat".*

TM: *"Ada tapi tidak seberapa, palingan orang terdekat ji kak"*.

11. Apa harapanmu dari pihak sekolah atau orang dewasa soal *bullying*?

DF: *"Saya harap sekolah lebih peka, kak, dan adakan program tentang bullying."*

TM: *"Iya, mungkin bisa buat tempat curhat buat siswa yang tertekan."*

12. Jadi bagaimana mi cara atasi perasaan ta setelah alami *bullying*?

DF: *"Kalo saya to kak ku coba dengarkan music favoritku terkadang juga itu tulis ka catatan harian untuk kuluapkan perasaan ku dan saran dari guru untuk ikuti kegiatan ekstrakurikuler kayak sanggar seni"*.

TM: *"Saya to berusaha untuk cari kegiatan yang bikinka sibuk dan lupakan kejadian itu seperti aktif dibidang olahraga dibidang non akademik dan ada juga saran dari guru bk untuk ikuti kegiatan ekstrakurikuler non akademik seperti seperti kelompok paduan suara"*.

13. Setelah dapatki motivasi dan bimbingan dari guru bk serta dukungan dari teman teman ta, perubahan positif apa yang kita dapatkan?

DF: *"Setelah ku ceritakan semua masalah ku ke guru bk dan nakasikaa motivasi lega mi kurasa kak dan na sarankan ka ikuti kegiatan organisasi disekolah seperti sanggar seni biar dapatka dukungan dari yang lain"*.

TM : *"Setelah ku ceritakan dengan guru bk dan nakasi ka pemahaman untuk diriku kalo dibalik kekurangan ada kelebihan dan harus disyukuri yang sudah jadi ketentuannya allah. dan guru bk juga na kasika motivasi untuk kuti kegiatan disekolah seperti bergabung di kelompok paduaan suara, untuk bias ku ekspresikan perasaan ku, setelah lalui itu semua bisaka percaya diri dan bisaa ka berbaur dengan teman lainnya"*.

14. Apa yang mau kita sampaikan dengan orang yang pernah alami *bullying* seperti kita?

DF: *" Pesanku untuk teman yang lain, Jangan takut untuk berbicara setiap orang punya kekurangan dan kelebihan berusaha ki saja untuk perbaiki dirita dan cari ki dukungan dari orang lain"*.

TM: *"Pesanku untuk teman yang lain, harus ki tetap bicara tegas biar tidak na rendahkan ki orang lain dan haarus ki cepat melapor ke guru bk biar dicarikan ki solusi"*.

Siswa berinisial DF mendapatkan *bullying* verbal dikarenakan warna kulitnya yang gelap dan penampilannya dianggap kurang menarik oleh teman-temannya, sehingga menyebabkan ia merasa tidak percaya diri dan merasa tertekan, DF lebih memilih diam dan menghindari ketika mendapatkan perlakuan yang kurang menyenangkan. Biasanya DF lebih memilih mendengarkan musik untuk menyenangkan dirinya setelah mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan. Selain mendengarkan musik DF juga diberi saran untuk mengikuti sanggar seni yang ada disekolahnya, dimana orang-orang di dalamnya lebih menghargai kemampuan dan kreativitasnya. Siswa berinisial TM sering menjadi sasaran *bullying* karena memiliki suara yang terdengar lebih lembut dan mirip dengan suara perempuan,

meskipun secara fisik adalah laki-laki. Ejekan dan komentar negative dari teman-temannya membuatnya merasa tidak nyaman dan tertekan walaupun diluar merasa cuek. Untuk menghindari situasi tersebut biasanya, TM cenderung memilih aktifitas yang melibatkan kekuatan fisik yang intens, seperti olahraga atau kegiatan lain yang menguras tenaga. TM juga diberi saranyang positif untuk bergabung daalam paduan suara, di dalamnya ia merasa lebih diterima dan mampu mengekspresikan dirinya tanpa harus khawatir akan penilaian dari orang lain.

Penulis melakukan wawancara dan pengamatan untuk mengetahui *bullying* yang terjadi di MAN Palopo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bullying* verbal termasuk mengejek dengan menggunakan kata-kata kurang menyenangkan seperti "Si Hitam, Bencong dan Jelek", serta kata-kata kasar lainnya. Dilingkungan MAN Palopo jenis *bullying* verbal yang sering terjadi seperti mengejek, biasanya melibatkan teman-teman yang memiliki kekurangan fisik yang tidak menarik untuk dijadikan bahan candaan dan diolok-olokan oleh teman-temannya. Akibatnya, pelaku *bullying* tidak menyadari bahwa tindakan mereka membuat korban merasa sakit hati, meskipun dia berpikir itu hanya candaan sesaat. Banyak sekali perilaku *bullying* seperti dalam bentuk verbal yang sering terjadi di sekolah sekolah yaitu pelaku *bullying* sering meneriaki temannya dengan sengaja, serta siswa-siswi yang memiliki kekurangan secara fisik seperti postur tubuh yang pendek, kulit hitam, memiliki badan yang kurus atau meneriaki banci kepada korban *bullying* (Permata & Nasution, 2022).

Peran guru BK dalam menangani *bullying* sangat penting. Ibu Putri Sari, sebagai Guru BK di MAN Palopo, menjelaskan bahwa terdapat beberapa langkah strategi yang dilakukan dalam melaksanakan sesi konseling setelah terjadinya *bullying*, antara lain:

Dalam sesi konseling individual, Guru BK menciptakan suasana yang aman bagi DF untuk menyatakan pengalamannya. Setelah suasana nyaman dan DF sudah merasa rileks, Guru BK mulai memberikan pertanyaan, "*DF, bisaki ceritakan pengalaman ta selama di-bully?*" hal ini yang membuat DF membuka diri dan menceritakan pengalamannya. Setelah itu DF mengungkapkan rasa sakit dan keterasingan yang ia rasakan. Dia merasa tidak ada tempat untuknya di sekolah karena ejekan yang ia terima. Guru BK mendengarkan dengan empati dan memberinya ruang untuk mengekspresikan perasaannya. Setelah itu Guru BK mengajarkan teknik relaksasi yang dimana teknik ini dapat membuat dirinya bisa mengontrol emosinya saat bercerita. Strategi selanjutnya, Guru BK memotivasi DF untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti sanggar seni dan menjelaskan bahwa sanggar seni bisa menjadi cara yang baik untuk mengekspresikan dirinya. Guru BK mengatakan, dengan Sanggar seni ia bisa memilih hal yang ia sukai dan dapat membantu melepaskan perasaan dan menemukan kebahagiaannya. Setelah menerima arahan dari Guru BK, DF mulai menunjukkan tanda peningkatan khususnya dalam kepercayaan diri. Selain menunjukkan itu, DF mulai merasa nyaman dengan dirinya sendiri dan mulai aktif berbaur di lingkungannya. Setelah itu Guru BK mengajak DF untuk bergabung dalam kelompok dukungan. Dalam kelompok ini, DF bisa bertemu dengan teman-teman yang memiliki pengalaman serupa dan menjelaskan bahwa DF tidak sendirian. Melakukan pertemuan untuk memantau

perkembangan siswa dan memastikan bahwa *bullying* tidak berlanjut, serta memberikan dukungan tambahan jika diperlukan.

Strategi yang diterapkan oleh Guru BK kepada TM berbeda dari DF, di mana strategi yang digunakan meliputi:

Guru BK melaksanakan sesi konseling individual, menciptakan suasana yang aman agar TM merasa nyaman untuk berbicara "*Bisaki ceritakan pengalaman ta selama di bully ki?*" sambil mendengarkan dengan empati memberikan ruang bagi TM untuk mengekspresikan perasaannya. Selanjutnya, Guru BK memberikan teknik afirmasi positif untuk membantu TM meningkatkan rasa percaya diri, serta mengajarkan cara berkomunikasi dengan tegas dan percaya diri meskipun suaranya lembut. Guru BK juga memberikan motivasi untuk mengubah kelemahan menjadi kekuatan dengan bergabung bersama teman-teman yang positif dan mendukung, seperti memanfaatkan suara melalui paduan suara dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik seperti ekstrakurikuler non akademik. Kegiatan ini dapat memperkuat hubungan antar siswa dan meningkatkan kepercayaan diri TM. Selain itu dari pada memberikan saran kepada siswa yang mengalami *bullying*, Guru BK juga bekerja sama dengan guru kelas untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung, termasuk mengawasi interaksi siswa dan melakukan intervensi jika terjadi *bullying*. Terakhir, Guru BK melakukan tindak lanjut secara berkala untuk memantau perkembangan siswa dan memastikan bahwa *bullying* tidak berlanjut, serta memberikan dukungan tambahan jika diperlukan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo, ditemukan bahwa fenomena *bullying* masih terjadi dan berdampak besar terhadap kesehatan mental siswa. Penelitian ini mengungkap pengalaman dua siswa korban *bullying*, DF dan TM, serta strategi di implementasikan Guru BK dalam mereduksi tingkat stres *pasca bullying*. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mendeskripsikan pengalaman siswa DF dan TM terkait dampak psikologis yang timbul akibat *bullying*. DF sering mengalami *bullying* terkait warna kulitnya, sedangkan TM di-bully karena suaranya yang lembut. Keduanya mengalami dampak psikologis yang penting. dan temuan ini sejalan dengan penelitian (Alfarina & Widiasmara, 2022) yang menunjukkan bahwa *bullying* tidak hanya berdampak fisik, tetapi juga dapat meninggalkan luka psikologis yang mendalam. Dalam menghadapi *bullying*, DF merasa terasingkan dan sedih karena sering diejek mengenai warna kulitnya, namun setelah melakukan bimbingan ke guru BK, dimana pada saat itu Guru BK menggunakan pendekatan konseling individual dari teori Kognitif-Behavioral. Teori ini, yang dikembangkan oleh Aaron Beck dan Albert Ellis, menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang berfokus pada mengubah pola pikir negatif atau perilaku maladaptive (Nadia, 2022). DF menemukan kekuatan dalam seni tari yang membantunya mengekspresikan perasaannya dan mengubah pandangannya tentang diri sendiri, sementara TM, meskipun merasa tidak nyaman dengan suaranya yang lembut, mulai belajar untuk menerima dirinya dan melihat keunikan itu sebagai bagian dari kekuatannya setelah bergabung dengan kelompok paduan suara. Respon kedua siswa terhadap *bullying*

menunjukkan perbedaan dalam menanggapi masalah yang dialami. DF lebih suka menarik diri dari interaksi sosial dan menerapkan emotional-focused coping untuk mengelola emosi secara internal, seperti melalui kegiatan di sanggar seni tari dan menulis catatan harian sebagai cara untuk mengekspresikan perasaannya. Di sisi lain, TM bersikap cuek dan menggunakan emotional-focused coping dalam bentuk kontrol emosional, seperti mengalihkan perhatian dengan berfokus latihan paduan suara serta melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, meskipun ia masih merasakan tekanan akibat *bullying*. Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa pemilihan strategi coping oleh individu sangat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kepribadian yang terlihat jelas pada kasus DF dan TM.

Di MAN Palopo, guru BK berperan dalam membantu siswa mengatasi stres *pasca-bullying* dengan pendekatan konseling individu. Selain itu, perkembangan positif terlihat pada kedua subjek penelitian. Untuk DF, guru BK memberikan arahan mengikuti sanggar seni tari untuk meningkatkan percaya diri dan teknik relaksasi untuk melatih pernapasan agar tetap tenang dalam menghadapi masalah. Sementara TM diberi motivasi untuk memanfaatkan kekurangannya sebagai saluran ekspresi emosional. Ini sesuai dengan teori Sarafino & Smith, 2011, proses penilaian kognitif penting dalam menghadapi stres, di mana strategi coping membantu meredakan stress (Utama, 2019). Guru BK juga mengajarkan keterampilan asertif seperti menunjukkan empati, mengajak berkomunikasi dengan jelas serta mengelola emosi kepada DF dan TM, sambil mendorong siswa tetap aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti sanggar seni dan paduan suara untuk mendukung pemulihan psikologis siswa. Ini menunjukkan bahwa pendekatan komprehensif dan intervensi yang diterapkan oleh guru BK efektif dalam mengurangi dampak psikologis *bullying*.

Berpendapat jika guru wali kelas tidak dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa, guru BK bertanggung jawab untuk menangani masalah tersebut. Dengan menerapkan program yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa, Strategi Peran Guru BK dapat membantu siswa menjadi lebih mandiri, bertanggung jawab, dan mengembangkan potensi terbaik mereka. Guru BK dan wali kelas harus bekerja sama untuk menangani dan mencegah *bullying*. Dengan melibatkan wali kelas, guru dapat lebih memahami situasi siswa dan memberikan solusi yang tepat. Komunikasi yang efektif menciptakan suasana yang aman bagi siswa.

Kolaborasi ini juga Para wali kelas harus mendukung strategi di sekolah, menekankan pentingnya saling menghormati di antara anak-anak. Proses dimulai dengan guru BK mendeteksi masalah, lalu berbicara dengan Para wali kelas untuk berbagi informasi dan kekhawatiran. Bersama-sama mereka merancang rencana tindakan, seperti konseling atau pelatihan keterampilan sosial. Rencana tersebut kemudian dipantau dan disesuaikan secara rutin, dengan dukungan emosional dari Para wali kelas di sekolah. Selain menangani masalah yang ada, mereka juga bekerja untuk mencegah *bullying* di masa depan dengan pelatihan dan program pendidikan, untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman bagi semua siswa. Selain pendekatan individu, MAN Palopo juga melaksanakan program anti-*bullying* yang komprehensif, yang mencakup pelatihan kesadaran *bullying* untuk staf dan siswa. Program ini bertujuan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan suportif.

Pendekatan ini sejalan dengan temuan (Nuraini., 2024), yang menemukan bahwa korban *bullying* cenderung menggunakan emotional-focused coping, serta penelitian , yang menunjukkan kombinasi emotional-focused dan problem-focused coping dalam mengatasi *bullying* di sekolah.

Berdasarkan analisis data, jenis perilaku *bullying* yang terjadi di MAN Palopo adalah *bullying* verbal. Strategi yang diterapkan oleh Guru BK di sekolah tersebut untuk mereduksi dampak *bullying* sudah tergolong baik, seperti yang diungkapkan dalam hasil wawancara selama penelitian. Mereka menyediakan layanan informasi tentang *bullying*, memberikan nasihat, dan mengamati perilaku siswa. Mereka juga menawarkan mediasi dan konseling individu kepada siswa yang terlibat dalam perilaku *bullying*. Untuk menangani siswa yang menjadi korban, Guru BK melakukan pendekatan personal dengan memanggil mereka secara pribadi, menanyakan pengalaman yang dialami, dan mencari solusi bersama. Mereka juga memberikan motivasi dan perhatian khusus sesuai kebutuhan masing-masing siswa, menggabungkan cara mengatasi masalah dengan fokus pada perasaan serta masalah yang dihadapi, sambil membantu siswa mengembangkan kekuatan dalam diri siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo, disimpulkan bahwa strategi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mereduksi tingkat stres siswa pasca *bullying* sudah berjalan dengan baik. pendekatan yang digunakan meliputi intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing siswa, penggabungan antara cara mengatasi masalah dengan fokus pada perasaan dan pada masalah itu sendiri, serta membantu siswa untuk mengembangkan kekuatan dalam diri mereka. Hasil penelitian menunjukkan perkembangan positif pada kedua subjek, dengan peningkatan kepercayaan diri dan keterlibatan aktif dalam kegiatan sekolah. Selain itu, MAN Palopo juga mengimplementasikan program anti-*bullying* yang komprehensif, menunjukkan komitmen sekolah dalam membangun suasana lingkungan yang aman dan mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., Aini, N., & Lestari, W. M. (2022). Studi Kasus Peran Shadow Teacher Pada Blended Learning Di Sdi Al-Chusnaini Klopsepuluh Sukodono. *Pendidikan, 5 No. 2*(2), 78.
- 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>
- Alfarina, R., & Widiasmara, N. (2022). Tinjauan Naratif Konseling Islam Dalam Menangani Kasus Bullying yang Berdampak terhadap Kesehatan Mental pada Siswa di Sekolah. *Bandung Conference Series: Psychology Science, 2*(3), 780–789. <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/4876>
- Ariani, N. W. T., & Asih, K. S. (2022). Dampak Kekerasan Pada Anak. *Jurnal Psikologi*

Mandala, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.36002/jpm.v6i1.1833>

- Asro, M., Sugiharto, D., & Awalya, A. (2021). Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Melalui Konseling Kelompok Teknik Role Playing. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 5(2), 35–41. <https://doi.org/10.30653/001.202152.174>
- Christiana, & Kusumiati, R. Y. E. (2024). *Strategi Coping Stress Pada Korban Bullying Di Sekolah Menengah Atas*. 13(1), 73–82. <http://stp-mataram.e-journal.id/JIH>
- Edison, E., Anuar, A. Bin, Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekstrukturisasi Kognitif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084.
- Irawati, R. P., Lestari, P. M., & Siminto, S. (2021). Pemahaman Remaja Mengenai Bullying dan Dampak Negatif Jangka Panjang yang Ditimbulkannya. *Darma Sabha Cendekia*, 3(1), 49–59. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/dsc/article/view/3616>
- Karimah, N., Jayanti, O. S. P., Astari, M., & Nurhasanah, N. (2024). Analisis Dampak dan Tindakan Pencegahan Bullying Dikalangan Pelajar dalam Persepsi Hak Asasi Manusia. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2822–2834. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1182>
- Nadia, N. W. (2022). Pengembangan Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Hingga Cognitive Restructuring (Cr). *Cons-ledu*, 2(2), 70–80. <https://doi.org/10.51192/cons.v2i2.400>
- Nuraini, M., Syafitri, A., & Agustina, M. (2024). Hubungan Bullying dengan Kepercayaan Diri Siswa-Siswi. *Journal of Nursing Education and Practice*, 3(2), 44–49. <https://doi.org/10.53801/jnep.v3i2.196>
- Oliver, Richard & Zeithml., dkk 2018). (2021). Perilaku Bullying Ditinjau Dari Peran Kelompok Teman Sebaya Dan Iklim Sekolah Pada Siswa SMA Di Kota Gorontalo. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Permata, J. T., & Nasution, F. Z. (2022). Perilaku Bullying Terhadap Teman Sebaya Pada Remaja. In *Educativo: Jurnal Pendidikan* (Vol. 1, Issue 2, pp. 614–620). <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.83>
- Pratiwi, V. (2023). Penerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan Humanistik Dalam Mengatasi Insecure (Studi Kasus Korban Bullying Klien “G”). *Journal of Society Counseling*, 1(1), 12–16. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i1.59>
- Ruswita, N., Yandri, H., & Juliawati, D. (2020). Analisis Perilaku Bullying Siswa Di Sekolah, Hlm. 50-54, 2020. *Jurnal Konseling Komprehensif*, 7(2), hlm. 50-54. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/view/8707>
- Utama, F. P. (2019). Stress dan Strategi Coping Remaja Perempuan: Sebuah Fenomena Psikososial di Era Milenial. *Muwazah*, 11(2), 181–202. <https://doi.org/10.28918/muwazah.v11i2.2277>
- Yudha, R., & Meilani, E. R. (2024). Psikoterapi Islam: Media Pendidikan dan Spiritual

Healing Bagi Korban dan Pelaku Bullying di Sekolah. *Psimploni*, 4(2), 98-107.
<https://doi.org/10.30595/psimploni.v4i2.17206>

Yunina, D. S., Layli, N., Nissa, F., Nuzula, F., Hamdan, M. A., Muhammad, G., Ghozali, A., Mustaqim, M., & Noviyanti, M. (2023). Sosialisasi 3 dosa besar dalam pendidikan untuk menanamkan nilai karakter peserta didik di SDN Banjar Kemuning. *Jurnal BUDIMAS*, 05(02), 1-8. <https://jurnal.stie-aas.ac.id/index.php/JAIM/article/view/10712>

Yunita, R. (2023). Perundungan Maya (Cyber Bullying) Pada Remaja Awal. *Muhafadzah*, 1(2), 93-110. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v1i2.430>