

## **Menerapkan Teori Konseling Realitas sebagai Intervensi untuk Mengurangi Perilaku *Bullying***

Meiwati Harefa<sup>1</sup>, Mondang Munthe<sup>2</sup>, Hosianna Rodearni Damanik<sup>3</sup>, Famahato Lase<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Nias, Jl. Yos Sudarso Ujung No.118/E-S, Kec. Gunungsitoli, Kota Gunungsitoli, Sumatera Utara  
lorybalaky@gmail.com

### **Abstract**

Bullying behavior and victims, whether verbal, non-verbal or indirect, can be alleviated with the WDEP technique's reality counseling. The aim of this research is to apply reality counseling theory as an intervention to reduce bullying behavior in students using the one group pretest-posttest design experimental method, namely to determine the effects before and after treatment or  $O_1 \times O_2$ .  $O_1$  is the pretest value.  $X$  is the reality treatment or counseling and  $O_2$  is the posttest value. The population of this study was all students in class IX of SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara and the sample was drawn using purposive sampling, totaling 30 people. Data was collected through initial and final test instruments and analyzed by comparing the results of  $O_1$  with  $O_2$  and then the results were described. The research results concluded that the WDEP reality counseling technique was very effective in alleviating the problem of bullying in students, both verbal, non-verbal and indirect bullying. This is evidenced by three students (10%) who carried out verbal bullying with the behavior of giving bad calls to their friends and making fun of them, 2 people (6.67%) who carried out non-verbal bullying against their friends such as spitting at them, showing ugly facial expressions and shouting. , two (2) people (6.67%) carried out indirect verbal bullying, namely carrying out behavior that excluded and silenced their friends and twenty-three (23) other people (76.67%) participated in bullying. Victims of bullying have also been able to overcome their problems, whether verbal, non-verbal or indirect bullying. This is evidenced by the decrease in the client's anxiety to zero level, they have a useful life plan, assess the behavioral plans they have made and the changes in behavior that have occurred to them as well as the client's processes and goals. It is recommended for school counselors to plan and implement WDEP technical reality counseling services to eradicate bullying behavior in students.

**Keywords:** Reality Counseling, WDEP, Bullying

### **Abstrak**

Prilaku dan korban *bullying* baik secara verbal, non verbal maupun tidak langsung dapat diatasi dengan konseling realitas teknik WDEP. Tujuan penelitian ini adalah untuk menerapkan teori konseling realitas sebagai intervensi untuk mengurangi perilaku bullying pada peserta didik menggunakan metode eksperimen desain *one group pretest-posttest design* yaitu untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan atau  $O_1 \times O_2$ .  $O_1$  adalah nilai *pretest*  $X$  adalah perlakuan atau *treatment* atau konseling realitas dan  $O_2$  adalah nilai *posttest*. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara dan sampel ditarik secara purposive sampling berjumlah 30 orang. Data dikumpulkan melalui instrumen tes awal dan akhir serta dianalisis dengan membandingkan hasil  $O_1$  dengan  $O_2$  dan selanjutnya hasilnya dideskripsikan. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa konseling realitas teknik WDEP sangat ampuh mengentaskan masalah *bullying* pada peserta didik, baik *bullying* verbal, non verbal maupun tidak langsung. Hal ini dibuktikan dengan tiga orang peserta didik (10%) yang melakukan *bullying* verbal dengan perilaku memberi panggilan jelek terhadap teman dan mengejeknya, 2 orang (6,67%) yang melakukan *bullying* nonverbal terhadap temannya seperti meludahi, menunjukkan ekspresi muka yang jelek dan membentak, dua (2) orang (6,67%) melakukan *bullying* verbal tidak langsung yakni melakukan perilaku mengucilkan dan mendiamkan temannya serta dua puluh tiga (23) orang lainnya (76,67%) adalah ikut-ikutan dalam melakukan *bullying*. Korban *bullying* juga sudah mampu mengatasi masalahnya, baik baik *bullying* verbal, non verbal maupun tidak langsung. Hal ini dibuktikan dengan menurunnya kecemasan konseli sampai pada taraf nol, mereka mempunyai rencana hidup yang berguna, menilai rencana perilaku yang dibuatnya dan perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya serta proses dan tujuan konseli. Disarankan kepada guru konselor sekolah untuk merencanakan dan melaksanakan layanan konseling realita teknik WDEP untuk mengentaskan perilaku *bullying* pada peserta didik.

**Kata Kunci:** Konseling Realita, WDEP, *Bullying*

Copyright (c) 2024 Meiwati Harefa, Mondang Munthe, Hosianna Rodearni Damanik, Famahato Lase

✉ Corresponding author: Meiwati Harefa

Email Address: [lorybalaky@gmail.com](mailto:lorybalaky@gmail.com) (Jl. Yos Sudarso Ujung, Kota Gunungsitoli, Sumatera Utara)

Received 15 July 2024, Accepted 22 July 2024, Published 29 July 2024

## PENDAHULUAN

Kasus *bullying* telah terjadi dimana-mana baik di sekolah, perguruan tinggi maupun dalam masyarakat. Perilaku ini merupakan kekerasan yang menyalahgunakan kekuasaan yang berlangsung terus menerus kepada seseorang yang dirasa lemah dan fisik tak berdaya (Marhaely et al. 2024; Zebua, 2023). Pada tahun 2020 WHO menyampaikan bahwa pada remaja perempuan rata-rata 37% dan remaja laki-laki 42% menjadi korban *bullying*. Jenis perilaku yang sering terjadi adalah kekerasan seksual, pertengkaran fisik dan perundungan. Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia menyampaikan bahwa kejadian *bullying* di bidang pendidikan sebanyak 1567 kasus, 76 kasus remaja sebagai korban *bullying* dan lainnya 12 kasus sebagai pelaku *bullying* di sekolah. Kejadian perilaku *bullying* yang terjadi di dunia secara umum dan di Indonesia khususnya saat ini dirasa perlu penanganan yang serius dari berbagai pihak untuk mengentaskan dan mencegahnya (Lase et al. 2023; Sakila et al. 2024).

Menurut UNESCO, 2017 (United Nations Education Scientific and Cultural Organization), *bullying* sekolah terjadi di seluruh dunia dan diperkirakan setiap tahun terdapat 245 juta anak mengalaminya, dan menjadi sorotan lembaga internasional salah satunya adalah Plan International (ICRW) di 5 negara Asia yakni Vietnam (79%), Kamboja (73%), Nepal (79%), Pakistan (43%) dan Indonesia (84%). Hasil penelitian menyatakan bahwa Indonesia menduduki tingkat pertama dalam kejadian *bullying* di sekolah dengan presentase angka sebesar 84% (Dewantara, 2021). Penelitian lain juga dilakukan oleh Plan Indonesia dan Yayasan Semai Jiwa Amini tentang *bullying* di tiga kota besar di Indonesia yaitu Jakarta, Surabaya dan Yogyakarta, mencatat kejadian tingkat kekerasan sebesar 67,9% pada sekolah Menengah Atas (SMA). Kekerasan psikologis ini merupakan kategori tertinggi berupa pengucilan peringkat kedua yang ditempati oleh kekerasan verbal atau mengejek dan terakhir kekerasan fisik atau memukul. Identifikasi tingkat kekerasan di tingkat SMA terbanyak di Jakarta (72,7%), Surabaya (67,2%) dan di Yogyakarta 63,8% (Erina, 2023).

Perilaku *bullying* ini terjadi karena masyarakat di Indonesia masih menganggapnya sebagai tindakan yang wajar, dan sering kali juga guru ikut serta terlibat dalam perilaku ini di sekolah. Di sekolah perilaku ini berkembang sangat pesat sehingga sering membawa masukan yang negatif terhadap peserta didik, contohnya memberikan hukuman yang tidak membangun seperti hukuman fisik yang berlebihan dan menggunakan kata-kata kasar, sehingga akan mengembangkan rasa tidak menghargai (Halawa, 2022; Gea, 2024; Erina, 2023).

Berkenaan dengan latar belakang masalah di atas, perilaku *bullying* perlu ditangani dengan baik, dicegah dan dientaskan melalui berbagai upaya yang dianggap dapat mengentaskan masalah ini. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah menyelenggarakan layanan konseling realita teknik WDEP sebagai intervensi untuk menangani perilaku *bullying* (Lase 2022; Gulo et al. 2023).

Konsep Dasar Teori Konseling Realitas. Teori konseling realitas merupakan salah satu pendekatan konseling yang berfokus pada masa sekarang dan masa depan atau tidak pada masa lalu, hal ini disebabkan pandangan pendekatan realitas mengenai manusia bahwa masa lalu bersifat lampau dan tidak dapat diulang maupun diubah (Habsy et al. 2024). Konseling ini merupakan bantuan kepada

konseli secara langsung agar mampu menghadapi realita di masa depan dengan penuh optimis (Maynawati 2020; Lase et al. 2020). Tujuannya adalah agar individu mampu memahami dan menerima diri sendiri, mengarahkannya pada hal-hal baru dan merealisasikan dirinya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki terhadap penyesuaian diri lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat dan juga dapat membantunya menemukan karakteristik pada dirinya (Ziliwu et al. 2023; Raidila et al. 2024). Klien lebih diarahkan untuk menumbuhkan sikap bertanggung jawab bagi dirinya sendiri atas tindakan-tindakan yang telah diperbuatnya. Pada konseling dimaksud mereka dibantu agar ia mampu menghadapi realita di masa depan dengan serius dan tidak terpacu pada masa lalunya. Konseling realitas ini dipandang sebagai suatu proses konseling yang rasional dan memiliki prinsip bahwa seseorang dapat dilatih berupa menerima bantuan dan terapi untuk memenuhi suatu kebutuhan dasarnya serta mampu menghadapi kenyataan dalam kondisi seburuk apapun dengan penuh optimis tanpa merugikan orang lain. Teori ini tidak memusatkan perhatian pada kejadian-kejadian sebelumnya, namun mendorong klien untuk menghadapi kenyataan (Permadi 2023; Lombu, 2023). Teori ini juga tidak berfokus pada proses berpikir yang tidak disadari seperti yang dilihat oleh para psikoanalisis. Akan tetapi ada lebih banyak penekanan pada perubahan perilaku menjadi lebih penuh tanggungjawab dengan merencanakan dan melakukan kegiatan-kegiatan tersebut (Rukaya, 2019; Willis, 2017; Konseling, 2021).

Konseling realitas memberikan gambaran bahwa manusia mempunyai kemampuan yang dapat digunakan untuk mengamati cara berperilakunya, apakah dapat memenuhi kebutuhan mereka atau tidak. Apabila dianggap tidak layak untuk mengatasi permasalahan, maka cara berperilaku tersebut sebaiknya dimatikan dan diganti dengan cara berperilaku baru yang lebih efektif (Lase 2022b; Sari, 2023). Konselor adalah panutan dan guru yang mengonfrontasi klien untuk mempertanyakan pilihan atau tindakan yang telah diambilnya dan mendorong mereka untuk memikirkan nilai-nilai yang baik dalam upaya membuat mereka berperilaku tepat (Lase 2024). Konselor berperan penting dalam membantu klien menentukan kebutuhan psikologis dan fisiologisnya dan konseli perlu mempertanggungjawabkan akibat dari perilaku yang dilakukannya, mampu mengubah perilakunya, dan melakukan evaluasi perilaku sesuai dengan kesepakatan yang telah disepakati (Lase 2022a; Ratuaki, 2023).

Konseling realitas ini menekankan pada masa sekarang dan tidak perlu melacak sejauh mana masa lalu konseli dalam memberikan alternatif bantuan, serta yang dipentingkan adalah bagaimana mereka dapat sukses mencapai hari ke depannya dengan menata masa depan yang lebih baik sesuai kebutuhan hidupnya. Hal ini ditegaskan karena manusia memiliki kebutuhan dasar yang berupa tujuan, cita-cita dan harga diri serta akan belajar untuk memenuhi kebutuhan dimaksud dengan cara bertingkah laku normal (Saragih et al. 2023; Telaumbanua, 2024). Teori ini berfungsi sebagai contoh, pedoman, guru dan model mengkonfrontasikan tindakan konseli dengan cara-cara yang bisa membantu mereka menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya. Inti dari konseling ini adalah penerimaan sikap tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental yang ada, berorientasi pada tingkah laku konseli sekarang yang dan merupakan bentuk proses rasional (Velyna et

al. 2023). Konselor mengarahkan konseli untuk menumbuhkan dan menanamkan tanggung jawab atas dirinya sendiri dan bukan orang lain. Pada proses konseling realitas ini konselor perlu menciptakan suasana yang hangat dan nyaman agar dapat menumbuhkan pengertian bagi konseli bahwa mereka perlu bertanggung jawab bagi dirinya sendiri atas tindakan yang dilakukan (Lase 2022b; Nurrahmah 2023).

Konseling realitas digunakan karena berfokus pada hakekat manusia untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan proses yang rasional. Diyakini bahwa manusia yang baik adalah mereka yang mampu keluar dari setiap permasalahan didalam kehidupannya, mampu menyesuaikan diri dengan realita yang ada dan memiliki identitas yang dapat berkembang dengan baik dan sehat (Banowati, 2023). Dengan demikian maka diperlukan suatu terapi pada konseli dalam merencanakan hal baru untuk masa depannya demi membantu mereka keluar dari masalah yang sedang dihadapi. Masih banyak orang yang belum dapat mencapai kebutuhan dasar psikologisnya yaitu kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta merasakan bahwa ia berguna bagi dirinya dan orang lain. Begitu juga masih banyak manusia yang belum mengetahui apa makna mencintai dan dicintai di dalam kehidupannya (Agustus et al. 2024). Pada dasarnya kasih sayang akan menjadikan sebuah motivasi yang berpengaruh dalam keberlangsungan hidup seseorang (Lase 2017; Konseling et al. 2024). Dapat ditegaskan bahwa konseling realitas merupakan suatu tindakan pertolongan yang dilakukan oleh seorang ahli atau konselor kepada individu yang bertekad untuk membantu bahwa individu dapat memahami dan mampu menghadapi setiap permasalahan yang dihadapi (Halawa, 2024).

Tujuan Konseling Realita. Tujuan pendekatan konseling realitas pada umumnya adalah untuk membantu individu dalam mencapai otonomi sebagai landasannya (Handika et al. 2024). Perkembangan ini menunjukkan bahwa individu dapat memiliki rasa tanggungjawab atas identitas mereka dan menjadi apa mereka ke depan dan apa yang mereka perlukan serta mengembangkan rancangan yang mampu dan masuk akal untuk mencapai dan menjelaskan tujuan mereka. Selain itu konseling ini bertujuan untuk membantu melatih individu secara khusus dengan mengembangkan system atau tata cara dalam hidupnya yang kaya akan keberhasilan. Beberapa tujuan dimaksud adalah: (1) membantu individu agar mampu mengurus dirinya supaya dapat melaksanakan kebutuhan perilaku yang positif dalam bentuk nyata; (2) mendorong individu agar mampu mengembangkan sikap bertanggung jawab dengan segala resiko maupun konsekuensi sesuai dengan kemampuan dan keinginan dalam pertumbuhan hidupnya; (3) dapat mengembangkan dan merumuskan rencana-rencana yang nyata agar tercapai tujuan yang telah ditetapkan dalam kebutuhan hidupnya; (4) menanamkan nilai-nilai untuk mengubah dirinya sendiri agar perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang juga sukses; dan (5) menekankan kedisiplinan dan tanggung jawab inidividu terhadap kesadaran diri sendiri (Halawa 2024; Manalu, 2024; Lase, 2022).

Dapat ditegaskan bahwa tujuan pendekatan konseling realitas ini adalah untuk membantu individu memahami kematangan emosinya dan langkah-langkah yang akan diambil untuk mencapai kesuksesan, mendorong individu untuk terhubung kembali (*reconnected*) dengan orang lain untuk mencapai *quality world* (Islamiah, 2022; Lase 2022a), dunia berkualitas atau dunia kualitas adalah dimana individu

mampu memilih dan memprioritaskan nilai-nilai, tujuan, hubungan yang dianggap penting melalui gambaran kondisi, hubungan dan tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya. Selain itu akan mendorong individu agar mempunyai pilihan yang tepat untuk mempunyai rasa memiliki terhadap dirinya sendiri, mempunyai rasa memiliki atas resiko yang ada, membuat berbagai rancangan yang nyata dan masuk akal untuk mencapai tujuan dan mewujudkan dengan efektif keberhasilan berperilakunya (Murat, 2023). Berdasarkan tujuan yang telah dipaparkan ini maka konseling realita dilakukan sebagai intervensi untuk mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik (Lase et al. 2020).

Teknik dalam Konseling Realitas. Habsyi (2021) menjelaskan bahwa konseling realitas bukanlah teori yang bergantung pada strategi, melainkan teori yang beragam atau memilih prosedur terbaik dari berbagai sumber. Teknik yang digunakan dalam konseling ini adalah: (1) pertanyaan (*questioning*) yakni pertanyaan yang benar-benar mengarahkan bagian penting karena akan mendorong klien untuk memusatkan perhatian pada tindakan yang harus dilakukan dan bagaimana menilai diri mereka sendiri; (2) menjadi positive (*being positive*) yang berfokus pada apa yang seharusnya dapat dilakukan klien, konselor membaca pernyataan positif dan memanfaatkan peluang untuk menekankan perencanaan konstruktif dan tindakan positif; (3) metafora (*metaphors*), yakni konselor dapat menanggapi pernyataan klien dengan menggunakan metafora atau perumpamaan dengan maksud agar konselor lebih mudah menyampaikan pemahamannya melalui bahasa klien; (4) humor yakni konselor menggunakan humor untuk meredakan kekecewaan pada kliennya; (5) *Confrontation* atau konfrontasi yakni pengarahan realitas dan bukanlah dengan mengamati atau bersaing dengan klien, namun dengan terus menyelidiki perilaku secara keseluruhan dan membuat pengaturan yang sukses; (6) teknik paradox (*paradoxical techniques*) yakni ketika konselor memberikan instruksi bertentangan dengan konseli. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode metafora, humor, dan konfrontasi karena ketiga metode tersebut sangat tepat untuk membuat konseli lebih terbuka dan berpikir kritis untuk membuat rencana dan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya terhadap perilaku *bullying* (Tuaputimain et al. 2024).

Prosedur Konseling Realitas. Konseling realita dilaksanakan dengan sistem WDEP, yakni W = *wants and needs* adalah keinginan-keinginan dan kebutuhan kebutuhan, D = *direction and doing* atau arah dan tindakan, E = *self evaluation* atau evaluasi diri, dan P = *planning* atau perencanaan. Di samping itu, perlu juga diingat bahwa dalam pendekatan realitas harus terlebih dulu diawali dengan pengembangan keterlibatan. Dijelaskan lebih lanjut bahwa tahapan keterlibatan perlu didahului tahapan sistem WDEP sebelum dapat diimplementasikan. Tahapan pendekatan realitas dimaksud adalah menyangkut pembinaan hubungan dalam konseling yang efektif dan membangun hubungan dalam konseling realitas yang efektif adalah landasan dari proses konseling yang sukses (Lase 2023).

Hubungan yang efektif didasarkan pada kepercayaan, keakraban dan persahabatan antara konselor dan konseli. Tahapan dimaksud adalah: (1) melakukan asesmen yakni sebelum memulai proses konseling dan bagian penting dari proses dimaksud adalah penilaian; tujuan penilaian ini adalah untuk mengumpulkan informasi tentang masalah klien di masa lalu dan saat ini; Habsyi (2021) menyebutkan tiga instrumen yang dikembangkan dalam konseling realita antara lain *the basic needs self*

*asessment* yang digunakan untuk mengukur kebutuhan dasar, *the contextual needs asessment* dan *Students Needs Survey* (Habsy et al. 2024).

Sebelum memulai proses konseling, bagian penting dari proses tersebut adalah penilaian. Kedua instrumen ini digunakan untuk mengukur spekulasi keputusan. Latihan penilaian sebenarnya membimbing, mengingat dan memenuhi keinginan klien, menetapkan tujuan, mencari tahu inspirasi klien, menyelidiki kebutuhan yang perlu dipenuhi klien, jumlah cara bertindak sebagai laporan dan evaluasi perilaku mutlak; (2) eksplorasi perilaku total melalui prosedur WDEP dan hakikat pengarah realitas adalah suatu keyakinan tentang cara berperilaku manusia yang disesuaikan dengan kebutuhan internal setiap orang; 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 sudah 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; (b) D = arah dan perlakuan; penasihat membantu klien melalui pertanyaan-pertanyaan yang menguji lebih jauh cara berperilaku; terlepas dari kenyataan bahwa klien pernah mempunyai masalah sebelumnya, mereka perlu mempelajari cara dan langkah yang lebih baik agar dapat menghadapinya di kemudian hari; konseling realitas berfokus pada kesadaran seperti apa yang kamu lakukan sekarang? apa yang anda lakukan besok? (c) E = evaluasi diri = konseling realita dikatakan berhasil dan efektif apabila konseli dapat mengevaluasi dirinya semisal apakah perilaku ku saat ini membuat ku lebih dekat dengan apa yang aku inginkan? Dalam konseling realitas ada beberapa penilaian, khususnya penilaian perilaku, penilaian keinginan yang sesuai, penilaian perspektif, penilaian tanggung jawab, penilaian evaluasi; (d) P = perencanaan, yang sangat penting dan diperlukan dalam segala hal, baik digunakan untuk melakukan perubahan atau mencapai suatu tujuan, dan pada hakikatnya perencanaan dilakukan secara sederhana, harus masuk akal dan praktis, berkomitmen dan dapat diprediksi (Mementuk et al. 2024).

Konsep Dasar Perilaku *Bullying*. Kata "*bullying*" dalam bahasa Inggris mengacu pada seseorang yang melecehkan orang yang memiliki kelemahan atau keterbatasan. *Bullying* memiliki nama yang berbeda-beda, yaitu penghindaran, teror, penganiayaan, penyiksaan, permulaan dan kekerasan serta kegiatan yang dilakukan dengan sengaja dan bertekad untuk mengancam, mengkhawatirkan melalui bahaya permusuhan, dan merugikan. Ahli lain mendefinisikan *bullying* secara keseluruhan adalah bentuk perilaku yang menindas dengan tulus, secara mental, sosial, dan keras yang dapat menyakiti orang yang bersangkutan. Perilaku ini menguntungkan para pelaku intimidasi karena mereka dapat merasa nyaman dengan diri mereka sendiri dengan menyakiti korbannya (Yuliani, 2019).

Perilaku *Bullying* ada beberapa jenis yakni: (1) *bullying* fisik, termasuk tindakan langsung seperti mencubit, memukul, mendorong, memeras, merusak barang, mengurung, menendang, dan lain-lain; (2) *bullying* verbal, khususnya tindakan langsung seperti sarkasme, makian, intimidasi, kritik, ejekan, dan panggilan buruk; (3) *bullying* non verbal langsung artinya tindakan yang dilakukan langsung kepada

korban dengan menggunakan alat indra seperti menyeringai, menjulurkan lidah, atau bahkan meludahi orang lain; (4) *bullying* bersikap manipulatif, membungkam seseorang, mengabaikan dan mengucilkan diri, mengirimkan surat lewat kaleng atau media sosial, mendiamkan dan mengucilkan teman merupakan contoh tindakan verbal tidak langsung; (5) *bullying* seksual adalah tindakan mengganggu korban secara fisik, hal ini telah ditegur sebagai cara berperilaku yang benar-benar atau secara verbal memaksa. Dari beberapa jenis *bullying* diatas maka peneliti akan melakukan penelitian pada *bullying* verbal dan *bullying* non verbal (Pamungkas, 2020).

Faktor Penyebab dan Dampak Perilaku *Bullying* adalah: (1) korban memiliki kehidupan ekonomi yang rendah atau miskin; (2) korban memiliki rasa percaya diri yang rendah; (3) korban yang tidak bisa membela diri; (4) korban yang kurang populer dibanding lainnya. *Bullying* berdampak bagi korban seperti: minder dan tidak percaya diri, trauma berkepanjangan, depresi, sulit percaya orang lain, bunuh diri, penurunan prestasi akademik. Sedangkan dampak bagi pelaku adalah: mengalami gangguan emosi, sulit mendapatkan kepercayaan dan pekerjaan, dan resiko kecanduan obat-obatan terlarang (Fadillah, 2022). Perilaku *bullying* di kalangan pelajar merupakan sesuatu yang buruk dan memerlukan pertimbangan tambahan dari pihak sekolah dan orang dewasa. Perbuatan tersebut berdampak buruk bagi pelaku, korban dan orang-orang di sekitar yang menyaksikannya, baik secara lahiriah maupun batiniah. Korban, pelaku dan orang-orang disekitarnya mendapatkan konseling melalui layanan konseling realitas, dan mereka juga kembali memahami etika dan saling menghargai (Rahmat, 2023).



Gambar 1. Kerangka Berpikir

## **METODE**

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori di atas, penelitian ini dilakukan sesuai dengan masalahnya menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design* yaitu untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2017). Desain penelitian ini digambarkan:  $O_1 \quad X \quad O_2$ .  $O_1$  adalah nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan),  $X$  adalah perlakuan/*treatment* (Konseling realitas) dan  $O_2$  adalah nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan). Artinya *pretest* ( $O_1$ ) diberikan kepada responden sebelum memberikan perlakuan layanan konseling realitas untuk mengetahui kondisi awal mengenai perilaku *bullying* peserta didik. Setelah mengetahui kondisi yang mendasari tersebut, mereka diberikan terapi melalui konseling realitas dengan menggunakan teknik WDEP. Kondisi akhir peserta didik kemudian dinilai dengan *posttest* ( $O_2$ ). Setelah itu hasil kedua tes tersebut akan dibandingkan dengan mengetahui akibat dari terapi yang telah diberikan, apakah berdampak atau berubah pada orang tersebut. Pokok-pokok masalah penelitian ini adalah: (1) konseling realitas dan (2) perilaku *bullying* (Lase, et al. 2024).

Dalam menyelesaikan penelitian ini, tes diberikan oleh eksperimenter kepada konseli, kemudian hasilnya diolah dan dikumpulkan. Konseli yang memiliki perilaku *bullying* dan kemudian diberikan layanan oleh peneliti. Pelaksanaan pembinaan realitas dimulai dengan tahapan sebagai berikut: (1) kegiatan awal yakni (a) konselor membangun hubungan terapeutik dengan konseling dan berusaha membuat klien merasa nyaman selama proses konseling; dan (b) menciptakan lingkungan konseling yang nyaman; (c) menggunakan prosedur untuk mendorong konseli dalam mengikuti layanan konseling realitas, seperti menggunakan lembar isian yang dibuat oleh peneliti untuk mulai menanyakan klien tentang keinginan, kebutuhan, dan persepsinya terhadap kebutuhan pribadi; (2) kegiatan inti yakni: (a) berdasarkan lembar isian yang diberikan kepada konseli dan menanyakan keinginan dan kebutuhan konseli sendiri, konselor dapat mengetahui dan menentukan apa yang diinginkan dan dibutuhkan konseli; (b) konselor bertanya kepada konseli bagaimana dia telah melakukan untuk memenuhi kebutuhannya; (c) konselor membantu klien mengidentifikasi kebutuhan dasar, menjelaskan konsep teori konseling realitas kepada mereka, dan menjelaskan bahwa klien yang menentukan perubahan perilakunya; (d) agar klien dapat membedakan perilaku positif dan negatif dari dirinya, konselor membantu klien dalam melakukan penyesuaian dan pilihan yang lebih baik; (e) konseli dilatih untuk membuat konsep penerapan konseling realitas dalam mengintervensi pengurangan perilaku *bullying*; (f) mendorong konseli untuk menyadari bahwa peserta didik akan lebih kecil kemungkinannya untuk terlibat dalam *bullying* jika mereka menerima konseling realitas yang efektif; dan (g) kegiatan akhir atau evaluasi dan tindak lanjut perilaku. Pada tahap ini, konselor mengamati perubahan tingkah laku mereka dan menghimbau untuk mempunyai pilihan mengikuti tingkah laku baru dengan memberikan hadiah, misalnya memberikan pujian kepada konseli di kelas yang diikuti oleh temannya. Setiap kali perilaku konseli berubah, hal ini dilakukan untuk merencanakan kegiatan di masa depan (Lase 2023; Zega, 2024).

Subjek penelitian, sumber data dan populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara dan sampel sebanyak 30 orang ditarik secara *sampling purposive*. Instrumen pengumpul data adalah tes yang diberikan kepada semua sumber data dan dianalisis secara kuantitatif. Sebelum instrumen digunakan diadakan uji coba dan diuji validitas dan realibilitas dan begitu juga sebelum data diolah dilakukan pengujian normalitas dan homogenitas data.

## HASIL DAN DISKUSI

### *Hasil*

Hasil Pre-test ( $O_1$ ) Tentang Perilaku *Bullying* Peserta Didik. Hasil penelitian mengenai perilaku *bullying* peserta didik sebelum diberi perlakuan yakni konseling realitas kepada 30 orang peserta didik dengan tes, maka ditemukan bahwa ada tiga (3) orang peserta didik (10%) yang melakukan *bullying* verbal, dan pada bagian ini digambarkan sebagai perilaku negatif, dan juga melakukan *bullying* verbal dengan perilaku memberi panggilan jelek terhadap teman dan mengejeknya. Sedangkan *bullying* nonverbal, ditemukan 2 orang peserta didik (6,67%) yang melakukan *bullying* nonverbal terhadap



temannya seperti meludahi, menunjukkan ekspresi muka yang jelek dan membentak. *Bullying* verbal tidak langsung, ditemukan ada dua (2) orang peserta didik (6,67%) yang melakukan perilaku mengucilkan dan mendiamkan temannya. Dua puluh tiga (23) orang lainnya (76,67%) adalah ikut-ikutan dalam melakukan *bullying* baik verbal, non verbal maupun tidak langsung.

Hasil *Post-Test* ( $O_2$ ) Tentang Perilaku *Bullying* Peserta Didik. Hasil penelitian mengenai perilaku *bullying* peserta didik setelah diberi perlakuan yakni konseling realitas dengan teknik WDEP kepada semua peserta didik dengan hasil tes maka ditemukan bahwa semakin menurun sampai tidak ada lagi yang memiliki perilaku *bullying* baik secara verbal, non verbal maupun secara tidak langsung. Ini membuktikan bahwa layanan konseling realitas teknik WDEP sangat efektif dalam mengentaskan perilaku *bullying*. Sehingga setelah diberikan perlakuan hasilnya adalah sudah tidak ada lagi peserta didik yang *bullying* temannya. Ini juga membuktikan bahwa perlakuan yang diberikan yakni konseling realita teknik WDEP sangat ampuh dalam mengentaskan perilaku ini.

### ***Diskusi***

Hasil penelitian yang telah dilakukan setelah diberikan perlakuan yakni konseling realitas teknik WDEP membuktikan bahwa dari 7 orang subjek penelitian yang memiliki perilaku *bullying* yakni 3 orang berperilaku *bullying* verbal, 2 orang berperilaku *bullying* nonverbal, dan 3 orang berperilaku *bullying* verbal tidak langsung dan 23 orang lainnya adalah ikut-ikutan, jumlahnya semua 30 orang, terjadi penurunan yang berarti dan sudah tidak ditemukan lagi. Ini membuktikan bahwa layanan konseling realitas teknik WDEP sangat efektif dalam mengentaskan perilaku *bullying* pada peserta didik. Lebih lanjut dibuktikan lagi korban *bullying* dengan menurunnya kecemasan konseli sampai pada taraf nol, mempunyai rencana hidup yang berguna, menilai rencana perilaku yang dibuatnya dan perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya, serta proses dan tujuan konseli (Munthe, 2022; Lase et al. 2020).

Perilaku peserta didik yang melakukan *bullying* verbal terhadap temannya seperti: mempermalukan teman, memberikan julukan yang tidak menyenangkan dan menyindir, dapat diatasi dengan baik dengan konseling realita ini. Begitu juga perilaku *bullying* nonverbal, dan verbal tidak langsung yakni pada awalnya mereka mengucilkan dan membeda-bedakan teman. Setelah diberikan *treatment* atau perlakuan konseling realita dengan teknik WDEP peserta didik dapat mengatasi perilaku *bullying* yang dialami mereka (Lase 2024; Masyarakat et al. 2022).

Berdasarkan sumber data penelitian baik melalui tes maupun observasi menunjukkan hasil yang konsisten yang menunjukkan bahwa penerapan konseling realitas teknik WDEP sangat efektif dalam mengatasi perilaku *bullying* pada peserta didik, mereka menjadi peserta didik yang berperilaku baik dan menghargai teman-temannya. William Glasser mengemukakan bahwa komponen yang sangat khas dari konseling realitas adalah tidak memusatkan perhatian pada kejadian-kejadian sebelumnya, namun mendorong klien untuk menghadapi kenyataan. Teori ini juga tidak berfokus pada proses berpikir yang tidak disadari seperti yang dilihat oleh para psikoanalisis. Akan tetapi, ada lebih banyak penekanan pada perubahan perilaku menjadi lebih penuh tanggungjawab dengan merencanakan dan melakukan kegiatan-

kegiatan tersebut (Rukaya, 2019; Lase 2020). Pendekatan realitas bertujuan untuk membantu individu dalam mencapai otonomi. Kemandirian adalah perkembangan dekat dengan rumah yang diharapkan seseorang dengan menggantikan bantuan dari luar dengan bantuan dari dalam diri seseorang. Pembangunan dekat dengan rumah juga digambarkan dengan kesiapan untuk merasakan rasa memiliki terhadap cara berperilakunya (Lubis, 2014). Dapat ditarik ditegaskan bahwa tujuan pendekatan realitas adalah untuk membantu individu dalam memahami kematangan emosi dan langkah-langkah yang akan diambil untuk mencapai kesuksesan (Lase et al. 2022; Nirwana 2018).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pokok, tujuan, kajian teori, dan rumusan masalah dan hasil penelitian ini maka dapat dikemukakan simpulannya untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah diajukan sebelumnya, berikur ini.

1. Konseling realitas teknik WDEP yang diberikan oleh konselor sangat ampuh dalam mengentaskan masalah *bullying* pada peserta didik, baik *bullying* verbal, non verbal maupun tidak langsung. Hal ini dibuktikan dengan peserta didik yang berperilaku baik dan menghargai teman- temannya.
2. Korban *bullying* sudah mampu mengatasi masalahnya, baik baik *bullying* verbal, non verbal maupun tidak langsung. Hal ini dibuktikan dengan menurunnya kecemasan konseli sampai pada taraf nol, mereka mempunyai rencana hidup yang berguna, menilai rencana perilaku yang dibuatnya dan perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya, serta proses dan tujuan konseli.

Disarankan kepada guru BK agar merencanakan dan melaksanakan layanan konseling realita teknik WDEP kepada peserta didik dengan materi yang cocok dan tepat untuk mengentaskan perilaku *bullying* verbal, non verbal maupun tidak langsung.

## **REFERENSI**

- Agustus, No, Sikap Percaya, Diri Siswa, and S M P Negeri. 2024. "Konseling Individual Dengan Pendekatan Realita Dalam Mengembangkan Memecahkan Masalah Pribadinya Baik Sosial Maupun Emosional Yang Dialaminya . Konseling." 4(3): 57–69.
- Banowati, Banowati, Luh Putu Sri Lestari, and Dewi Arum Widhayanti Metra Putri. 2023. "Efektivitas Konseling Kelompok Model Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah Menengan Kejuruan." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 9(1): 564.
- Dewantara, Jagad Aditya, T Heru Nurgiansah, and Fazli Rachman. 2021. "Mengatasi Pelanggaran Hak Asasi Manusia Dengan Model Sekolah Ramah HAM (SR-HAM)." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3(2): 261–69.
- Erina, Agisyaputri, Nadhirah Nadia Aulia, and Saripah Ipah. 2023. "Identifikasi Fenomena Perilaku Bullying Pada Remaja." *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3: 19–30.  
<https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/201/152>.
- Gea, Deliani, and Famahato Lase. 2024. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok , Kemampuan

- Berinteraksi Sosial, Kontrol Diri Dan Peningkatan Kualitas Kegiatan Belajar Terhadap Motivasi Berprestasi Dalam Belajar.” 06(03): 16383–96.
- Gulo, Sridevi, Famahato Lase, Elizama Zebua, and Hosianna Rodearni Damanik. 2023. “Pengaruh Konseling Client Centered Terhadap Peningkatan Motivasi Beprestasi.” 2(1): 194–202.
- Habsy, Bakhrudin Al, Mutia Aulia Rahmah, Cindy Kartika Putri, and Tri Wahyu Arifuddin. 2024. “Konsep Dasar Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Realita.” *Jurnal Pendidikan Non formal* 1(4): 12.
- Halawa, Noibe, and Famahato Lase. 2024. “Seni Mendengar Konselor Dalam Komunikasi Konseling.” *Journal on Education* 06(03): 17978–92.
- Handika, Keris, Petrus Yunianto, Sekolah Tinggi, and Teologi Tawangmangu. 2024. “Terapi Realitas : Upaya Memahami Self-Concept Pada Muda-.” 8(1).
- Konseling, Bimbingan, and Ikip Gunungsitoli. 2021. “Implementasi Layanan Konseling Profesional Menyeluruh Dalam Lima Wilayah Kegiatan Untuk Mewujudkan Perilaku Positif Terstruktur.” 3(1): 7–16.
- Konseling, Pengaruh et al. 2024. “Jurnal Dunia Pendidikan 1731.” 4: 1731–41.
- Lase, Famahato. 2017. “Perbedaan Konsentrasi Belajar Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberi Konseling Format Klasikal.” *Jurnal PPKn & Hukum* 12(2): 160–70.
- . 2020. *Pendidikan Karakter Cerdas Di Perguruan Tinggi*. Padang: PPs UNP.
- . 2022a. “Kontribusi Layanan Konseling Profesional Menyeluruh Strategi BMB3 Dan Pembentukan Perilaku Positif Terstruktur Terhadap Pengentasan Masalah Dan Pencegahan Pernikahan Dini.” 1(1): 181–93.
- . 2022b. *Model Pembelajaran Pendidikan Karakter Cerdas Di Era Revolusi 4.0 Dan Society 5.0*. I. ed. Famahato Lase. Gunungsitoli: Nas Media Indonesia.
- . 2022c. “The Influence of Classical Counseling, BMB3 Strategy, Education In Understanding of Addiction, Development of Structured Positive Behavior on The Dangers of Behavioral Addiction and Napsa.” 6(2): 3023–33.
- . 2023. *Buku Model Pembelajaran Karakter Cerdas Di Perguruan Tinggi*. I. ed. Rida Patria. Gunungsitoli: Edupedia Publisher.
- . 2024. “Peningkatan Karakter Jujur : Studi Pengaruh Layanan BK Klasikal PKC- KA Strategi BMB3.” 06(03): 16646–59.
- Lase, Famahato, and Noibe Halawa. 2022. “Mendidik Peserta Didik Dengan Nilai Nilai Karakter Cerdas Jujur.” 1(1): 190–206.
- . 2024. “Improving Motivation to Perform in Learning : A Study of The Influence of Two-Dimensional Media, Interest in Learning and The Value of Hard Work Character.” 01: 69–81.
- Lase, Famahato, Universitas Nias, Article Info, and Article History. 2023. “Pengaruh Layanan Konseling Klasikal Strategi BMB3 Dan Edukasi Pencegahan Bahaya Pornografi Di Era Digital Terhadap Perilaku Positif Terstruktur Anak.” 6: 4400–4408.

- Lase, Famahato, and Herman Nirwana. 2018. "A Model of Learning of Intelligent Characters In Higher Education." 263(Ielle): 72–77.
- Lase, Famahato, Herman Nirwana, Neviyarni Neviyarni, and Marjohan Marjohan. 2020. "The Differences of Honest Characters of Students Before and After Learning with A Model of Learning of Intelligent Character." *Journal of Educational and Learning Studies* 3(1): 41.
- Lase, Famahato, Adrianus Zega, Pendidikan Teknik Bangunan, and Institut Keguruan. 2022. "Sikap Kepribadian Guru PAUD Yang Menarik Dan Disukai Peserta Didik." 6(3): 2107–26.
- Lombu, Daniel, and Famahato Lase. 2023. "Membangun Rasa Percaya Diri Individu Dalam Komunikasi Interpersonal." *Educativo: Jurnal Pendidikan* 2(1): 241–51.
- Manalu, Pesta Greci, Sri Ngayomi, and Yudha Wastuti. 2024. "Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan Konseling Realita Untuk Menumbuhkan Kesadaran Tanggung Jawab Belajar Siswa Kelas VII SMP Deli Murni Sukamaju." 4(1): 9–16.
- Marhaely, Shofiyyah et al. 2024. "Literatur Review: Model Edukasi Upaya Pencegahan Bullying Untuk Sekolah." 2024 5(1): 826–34.
- Masyarakat, Jurnal Pengabdian et al. 2022. "Menjaga Dan Mendidik Anak Di Era Digital Terhadap Bahaya Pornografi." 1(1): 57–68.
- Maynawati, Aldila Fitri Radite Nur. 2020. "Jurnal Bimbingan Dan Konseling." *Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19* 6(1): 55–61.
- Mementuk, Untuk et al. 2024. "Konseling Individu Dengan Pendekatan Realitas Untuk Mementuk Rasa Percaya Diri Siswa Kelas Ix Mts Al-Uswah Kuala." 3(1): 113–19.
- Munthe, Mondang, and Famahato Lase. 2022. "Faktor-Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kegiatan Belajar Mahasiswa." 1(1): 216–25.
- Murat, Afan Rifat, Muhammad Japar, and Nofi Nur Yuhanita. 2023. "Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Self Esteem Anak Korban Bullying." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 9(1): 268.
- Nurrahmah, Laili Azkia. 2023. "Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Dengan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa SMK Farmasi Banjarmasin." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 9(1): 1.
- Pamungkas, Romario Seger Aji, and Jan Wantoro. 2020. "Jurnal Basicedu. Jurnal Basicedu." *Jurnal Basicedu* 5(5): 3(2), 524–32. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>.
- Permadi, Wahyu. 2023. "Komparasi Teori Konseling Kelompok Realitas Corey Dan Konseling Kelompok Adlerian." *Mutiara : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 1(1): 26–34.
- Rahmat, Nurul isnaeni, Intan Dwi Hastuti, and Muhammad Nizaar. 2023. "Analisis Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Bullying Di Madrasah Ibtidaiyah." *Jurnal Basicedu* 7(6): 3804–15.
- Raidila, Aulia Syahrani, Makmun Uli Hasibun, Naia Azzahra, and Sarah Raudhatul Aulia. 2024. "Kefektifan Asas Kerahasiaan Dalam Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Realita Untuk

- Anak Brokenhome.” 7(1): 15–24.
- Ratuaki, Finsensius, I Ketut Gading, and Ni Ketut Suarni. 2023. “Pengaruh Konseling Realita Untuk Menurunkan Kecanduan Terhadap Smartphone Dan Meningkatkan Prestasi Belajar.” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 9(1): 37.
- Sakila, Nesa et al. 2024. “Efektivitas Pendidikan Karakter Terhadap Permasalahan Bullying Di Lingkungan Sekolah.” 7(1999): 8159–64.
- Saragih, Angel Patricia Fandela et al. 2023. “Peran Uji Realitas Dalam Konseling: Sebuah Studi Kualitatif.” *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala* 8(2): 447–52.
- Sari, Azmatul Khairiah, Triave Nuzila Zahri, and Al Ikhlas. 2023. “Peningkatan Meaning Life Bagi Wanita Terlambat Menikah Melalui Konseling Realita.” *An Nadwah* 29(1): 45–51.
- Suriawati Zega, and Famahato Lase. 2024. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Konseling Behavioral Terhadap Peningkatan Kesehatan Mental.” *Journal on Education* 06(03): 17466–80.
- Telaumbanua, Sri Julianti, and Famahato Lase. 2024. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Keterbukaan Diri ( Self Disclousure ) Peningkatan Kualitas Kegiatan Belajar Terhadap Motivasi Berprestasi Dalam Belajar.” 06(03): 16397–409.
- Tuaputimain, Hendrik et al. 2024. “Penggunaan Pendekatan Konseling Realitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Remaja Pada Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar.” *Jurnal Pendidikan Indonesia* 13(1): 65–82.
- Velyna, Tri et al. 2023. “Upaya Meningkatkan Kohesi Sosial Untuk Pencegahan Tawuran Melalui Konseling Realitas.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(2): 5825–31.
- Zebua, Elizama, Famahato Lase, Hosianna Rodearni Damanik, Mondang Munthe, Jonisman Kristian Laoli. 2023. *Pedoman Konseling Eksistensial Suatu Panduan Untuk Konselor*. I. ed. Famahato Lase. Yogyakarta: Nas Media Indonesia.
- Ziliwu, Mawarni, Famahato Lase, Mondang Munthe, and Jonisman Kristian Laoli. 2023. “Kemampuan Menerima Diri ( Self Acceptance ) Terhadap Tindakan Bullying Antar Siswa.” 2(1): 203–10.