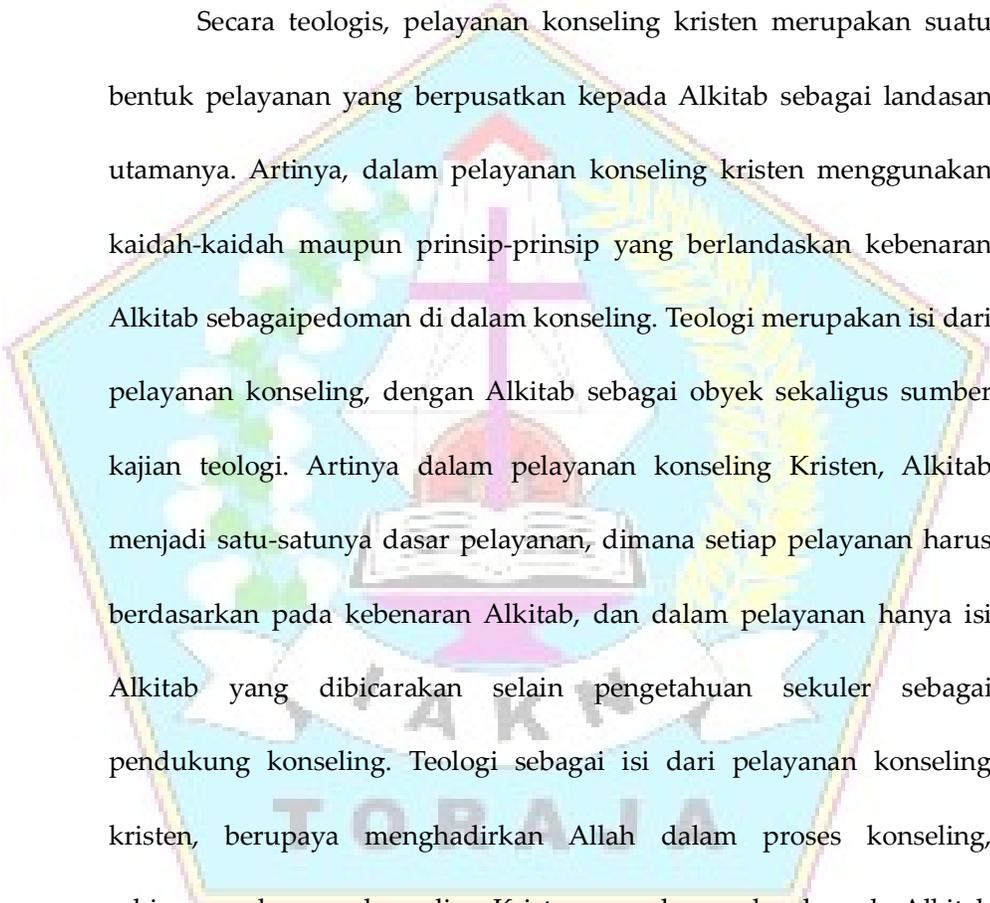


BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Konseling Kristen

1. Pengertian Konseling Kristen



Secara teologis, pelayanan konseling kristen merupakan suatu bentuk pelayanan yang berpusatkan kepada Alkitab sebagai landasan utamanya. Artinya, dalam pelayanan konseling kristen menggunakan kaidah-kaidah maupun prinsip-prinsip yang berlandaskan kebenaran Alkitab sebagaipedoman di dalam konseling. Teologi merupakan isi dari pelayanan konseling, dengan Alkitab sebagai obyek sekaligus sumber kajian teologi. Artinya dalam pelayanan konseling Kristen, Alkitab menjadi satu-satunya dasar pelayanan, dimana setiap pelayanan harus berdasarkan pada kebenaran Alkitab, dan dalam pelayanan hanya isi Alkitab yang dibicarakan selain pengetahuan sekuler sebagai pendukung konseling. Teologi sebagai isi dari pelayanan konseling kristen, berupaya menghadirkan Allah dalam proses konseling, sehingga pelayanan konseling Kristen yang bersumber kepada Alkitab sebagai landasan utamanya, akan menuntun konseli mengalami pertolongan dan solusi dari Allah dalam menghadapi persoalan hidup.

Dalam pelayanan konseling kristen yang menjadikan Firman Tuhan (Alkitab) sebagai landasan teologis, Paulus menulis di dalam

Kolose 1:28, "Dialah yang kami beritakan, apabila tiap-tiap orang kami nasihati dan tiap-tiap orang kami ajari dalam segala hikmat, untuk memimpin tiap-tiap orang kepada kesempurnaan dalam Kristus", bahwa interaksi verbalnya dengan orang-orang (konseling?) selalu didisain untuk memperkenalkan kedewasaan Kristen. Dengan demikian konseling alkitabiah akan menjadi sebagai strategi utamanya yaitu memperkenalkan kedewasaan rohani dan psikologi".¹¹ Ini berarti konseling Kristen sebagai alat Tuhan untuk menuntun orang-orang menuju pengenalan kepada Tuhan secara pribadi, sehingga masing-masing orang memiliki hubungan intim bersama Tuhan dan menaruh pengharapannya hanya kepada Tuhan dalam menyelesaikan persoalan pribadi berdasar pada Alkitab. Perjanjian Baru mencatat pelayanan Yesus Kristus tidak hanya berkhotbah dan mengajar, namun juga melalui pendekatan pelayanan konseling. Sebagai contoh, percakapan Yesus dengan seorang wanita Samaria yang tidak memiliki kepuasan hidup dalam Yohanes 4, melalui teknik konseling Yesus berhasil menolong wanita Samaria melihat inti persoalannya.¹² Selain itu Firman Tuhan juga menjiwai pelayanan konseling Kristen. Hal ini berkaitan dengan tujuan konseling, yaitu menolong, mendampingi, membimbing

¹¹ Larry Crabb, *Konseling yang Efektif dan Alkitabiah* (Yogyakarta: ANDI, 1995), 18

¹² Larry Crabb, *Konseling yang Efektif dan Alkitabiah* (Yogyakarta: ANDI, 1995), 10

dan menemukan solusi dimana Firman Tuhan sebagai landasan teologis pelayanan konseling Kristen.

2. Manfaat Pastoral Konseling

a. Menyembuhkan manusia seutuhnya

Menyembuhkan manusia seutuhnya lebih daripada hanya menyembuhkan manusia saja. Manusia adalah manusia yang utuh. Manusia yang utuh ini tidak berada seorang diri saja di dunia, melainkan bersama-sama dengan manusia lain: dengan istrinya, suaminya, orangtuanya, anak-anaknya dengan sahabat-sahabatnya dan lain-lain. Selain relasi dengan sesama manusia, manusia terutama mempunyai relasi dengan Allah, penciptanya. Melayani manusia yang utuh ini dalam arti pastoral ialah melayaninya begitu rupa, sehingga ia baik secara fisik, maupun psikis dapat berfungsi lagi dalam hidupnya dengan baik.

b. Membantu orang yang kita layani dalam pastorat

Banyak orang yang karena rupa-rupa sebab, hidup dalam situasi yang sulit. Mereka bergumul dengan berbagai-bagai persoalan: rumah tangga, persoalan dalam hubungan bagai suami-istri, persoalan pendidikan anak-anak, dan lain-lain. Persoalan itu kadang-kadang begitu rumit sehingga mereka hampir-hampir putus asa. Mereka tidak tahu apa yang akan dilakukan. Mereka membutuhkan bantuan, bukan saja supaya mereka tidak

“tenggelam” dalam pengumuman mereka, tetapi terutama supaya mereka dapat melanjutkan perjalanan mereka yang sulit itu.

c. Menuntun orang yang kita layani dalam pastorat

Pelayanan pastoral atau penggembalaan adalah suatu proses, kadang-kadang suatu proses panjang. Seseorang yang mempunyai masalah sangat membutuhkan orang untuk menuntunya dalam menghadapi masalah itu. Bantuan ini sangat dibutuhkan, kalau ia menghadapi hal-hal yang sulit. Maksud tuntunan itu adalah, supaya ia oleh bantuan seorang pastor dapat melihat kesalahannya.

d. Mendamaikan orang dalam pelayanan pastoral

Dalam pelayanan pastoral kita sering bertemu dengan anggota-anggota jemaat yang hidup terpisah atau terasing, baik dari anggota jemaat yang lain, maupun dari persekutuan mereka dengan Allah. Fungsi mendamaikan ialah: berusaha memperbaiki relasi yang rusak antara manusia dan sesamanya dan Allah. Pelayanan pendamaian yang ditugaskan kepada Gereja bersumber pada karya pendamaian Kristus sendiri sebagai jawaban atas dosa manusia.

B. Logoterapi

1. Sejarah Logoterapi

Viktor Emil Frankl, yang lahir pada 26 Maret 1905 di Wina, merupakan bagian dari sebuah keluarga Yahudi. Sebagai putra kedua

Gabriel dan Elsa Frankl, dia sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai dan kepercayaan Yudaisme, terutama dalam hal pemahaman tentang makna kehidupan. Dalam lingkungan keluarganya yang menjunjung tinggi nilai-nilai agama. Frankl menempuh sebagian besar pendidikan dasar dan tingginya (Koswara, 1992; Bastaman, 2007).

Viktor E. Frankl (1905-1997), seorang profesor neurologi dan psikiatri di Fakultas Kedokteran Universitas Wina, berasal dari kota Vienna, Austria. Ia memperkenalkan Logoterapi sebagai suatu pendekatan untuk meningkatkan terapi yang sudah ada dengan fokus pada dimensi makna atau dimensi spiritual dalam kehidupan manusia. Manusia mempunyai kebebasan sekaligus tanggung jawab untuk menampilkan diri sebaik mungkin dengan menyadari makna momen dalam setiap situasi.

Menurut Bastaman 2007, Viktor Frankl pernah menjadi tahanan di kamp konsentrasi yang sangat mematikan di Jerman. Selama periode tersebut, Frankl mengalami kehilangan yang mendalam dengan kepergian orang tuanya, saudara laki-lakinya, istri, dan anak-anaknya. Meskipun trauma ini selalu membayangi ingatannya, ia tetap tidak kehilangan semangat hidupnya. Di dalam kamp, Frankl menyaksikan penderitaan dan kekejaman, termasuk penyiksaan dan pembunuhan terhadap sesama tahanan. Meskipun menghadapi kondisi yang sangat sulit, Frankl berusaha untuk meringankan penderitaan rekan-rekan

tahanan dengan memberikan dukungan dan menginspirasi mereka yang merasa putus asa. Ia berupaya memberikan makna dan hikmah hidup, bahkan di tengah-tengah penderitaan yang dialami.

Logoterapi melihat manusia sebagai makhluk hidup yang berupaya mengubah kehidupannya sesuai dengan keinginan dan makna yang dimilikinya untuk menjadikannya kenyataan. Logoterapi, dalam aplikasinya, dijalankan melalui sesi-sesi konseling yang berpusat pada eksplorasi makna kehidupan bagi setiap individu. Inti dari logoterapi adalah untuk memperkaya makna dalam pengalaman hidup seseorang, dengan penekanan khusus pada pentingnya membuat keputusan yang bertanggung jawab.

Dalam penerapannya, logoterapi dilakukan melalui serangkaian sesi konseling yang menitikberatkan pada pencarian makna kehidupan pribadi seseorang. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk meningkatkan nilai dan makna dalam pengalaman hidup individu, dengan fokus khusus pada pentingnya mengambil keputusan yang bertanggung jawab.

2. Landasan Filosofi Logoterapi

Logoterapi didasarkan pada tiga prinsip fundamental yang membentuk fondasi filosofinya:

1) Kebebasan berkeinginan (*The Freedom of Will*)

Pesan utama dalam logoterapi adalah bahwa individu memiliki kebebasan untuk memilih di antara berbagai alternatif yang tersedia dan berhak memainkan peran penting dalam menentukan nasibnya sendiri (Wong, 2011). Dalam perspektif ini, dipahami bahwa manusia memiliki kebebasan yang signifikan, meskipun terbatas oleh dua faktor pembatas.

Pertama, kebebasan dalam konteks manusia, menurut Frankl, bukan hanya terbatas pada pembebasan dari kondisi biologis, psikologis, atau sosial. Ini lebih mengacu pada kapasitas untuk memilih bagaimana seseorang bereaksi dan menetapkan sikapnya terhadap situasi yang dihadapi. Frankl menekankan bahwa setiap individu memiliki pilihan untuk menyerah atau berjuang melawan tantangan hidupnya. Manusia tidak hanya ada, tetapi juga berperan aktif dalam mengarahkan jalannya hidupnya, yang membuatnya menjadi 'makhluk yang menentukan diri sendiri'. Artinya, manusia memiliki kebebasan untuk memutuskan apa yang dianggap benar dan esensial demi kebaikan mereka sendiri.

Kedua, kebebasan yang diiringi oleh tanggung jawab, karena kebebasan tanpa tanggung jawab dapat berpotensi menjadi perilaku sewenang-wenang. Dalam logoterapi, upaya dilakukan untuk membuat klien sepenuhnya menyadari tanggung jawabnya dan

memberikan kesempatan untuk memilih untuk apa, kepada apa, dan kepada siapa dia bertanggung jawab.

2) Keinginan akan makna (*The Will Meaning*)

Keinginan alami manusia untuk selalu mencari makna dianggap sebagai motivasi utama dalam kehidupan. Pencarian ini berbeda dengan keinginan sederhana untuk mengejar kesenangan, menandakan bahwa pencarian makna memiliki kedalaman dan tujuan yang lebih signifikan. Menurut Frankl dan Bastaman (2007), kesenangan bukanlah tujuan hidup, melainkan hasil samping dari pencapaian suatu tujuan. Frankl berpendapat bahwa manusia cenderung tertarik pada makna dan nilai-nilai hidup yang ada, yang kemudian mendorong mereka untuk memenuhinya. Oleh karena sifat tariknya, seseorang akan merasa didorong dan termotivasi untuk memenuhi makna tersebut, sehingga menjadi individu yang memiliki kebermaknaan.

3) Makna hidup (*The Meaning of Life*)

Dalam prinsip logoterapi, makna diinterpretasikan sebagai sesuatu yang intrinsik dan tersembunyi dalam setiap situasi yang dihadapi individu dalam kehidupannya. Sementara menurut Frankl dan Bastaman (2007), makna dilihat sebagai kesadaran bahwa dalam setiap keadaan selalu terdapat peluang dan potensi yang dapat dieksplorasi dalam situasi tertentu. Lebih lanjut, dalam konteks

tertentu, bertanggung jawab dianggap sebagai inti esensial dari eksistensi manusia.

3. Faktor yang dapat mempengaruhi kebermaknaan hidup

Adapun beberapa pandangan logoterapi terhadap manusia menurut Bastman, 2007:

- a. Manusia adalah entitas yang terdiri dari dimensi keseluruhan, melibatkan aspek fisik, kejiwaan, dan spiritual.
- b. Ada dimensi spiritual pada manusia yang saling terhubung dengan dimensi fisik dan kejiwaan.
- c. Manusia merupakan makhluk yang terbuka terhadap dunia luar dan aktif berinteraksi dengan sesama manusia serta lingkungan sosial dan budaya.

3 nilai berikut dapat menjadi sumber makna hidup seseorang (Tomy, 2014) sebagai berikut :

1) Nilai-nilai Kreatif/ daya cipta (*Creative Values*)

Nilai-nilai tersebut tercermin dalam tindakan kreatif. Arti dari aktivitas mencipta adalah sejauh mana seseorang mencintai pekerjaan yang sedang dilakukan, yang dapat dilihat dari keterlibatan pribadi (dedikasi, cinta terhadap pekerjaan, dan kesungguhan) terhadap pekerjaannya.

2) Nilai Penghayatan

Setelah memahami apa itu logoterapi selanjutnya penting memahami setiap metode yang ada dalam logoterapi.

C. Metode Logoterapi

1. Tujuan Logoterapi

Frankl dan Marsahaall (2011) menyatakan bahwa tujuan logoterapi adalah membantu klien untuk menemukan makna dari penderitaan yang mereka alami. Fokus utama dari logoterapi adalah mencapai kehidupan yang bermakna dan mengatasi hambatan pribadi dengan efektif. Tujuan logoterapi ini diarahkan pada setiap individu.

- 1) Mengakui bahwa setiap individu memiliki potensi dan sumber daya spiritual yang bersifat universal, tidak terikat pada ras, keyakinan, atau agama yang dianutnya.
- 2) Menyadari bahwa sumber makna yang dimiliki sebagai potensi itu kadang ditekan, dihambat bahkan diabaikan hingga terlupakan begitu saja.
- 3) Memanfaatkan setiap daya yang ada pada dirinya untuk kembali bangkit dari keterpurukan dan penderitaan yang dialaminya agar mampu untuk tetap tegar dan kokoh dalam menghadapi berbagai kendala bahkan terus berupaya mengembangkan dirinya meraih hidup yang lebih bermakna.

2. Hubungan Konselor dan Konseli dalam Logoterapi

Sebagaimana dalam konselor bahwa keputusan tertinggi selalu berada di tangan klien, konselor hanya sebagai pemberi masukan atau saran atas apa yang dihadapi oleh klien. Dalam logoterapi, konselor harus memiliki kemampuan subjektif untuk memahami persepsi klien terhadap dunianya sendiri. Klien diharapkan menjadi aktor utama dalam proses terapeutik, karena klien memiliki hak untuk menentukan bagaimana mengatasi kecemasan atau ketakutan yang mereka alami.¹³

Dalam logoterapi, konseli diharapkan terlibat dalam proses membuka diri terhadap pengalaman-pengalaman, baik yang menakutkan maupun menyenangkan, atau gabungan dari kedua perasaan tersebut. Dengan membuka diri terhadap pengalaman-pengalaman tersebut, konseli dapat mendapatkan bantuan dalam melepaskan segala kungkungan yang menyebabkan penahanan psikologis pada dirinya.¹⁴

Menurut Frank dan Bastaman (2007), peran utama konselor dalam logoterapi adalah mengekspresikan setiap isu yang dihadapi konseli terkait dengan perasaan ketidakberdayaan, keputusan, kurangnya makna, dan kekosongan eksistensial. Dalam konteks proses terapeutik, tugasnya adalah membantu konseli mengatasi

¹³Dr. Ni Ketut Sri Diniari, *Logoterapi sebagai pendekatan untuk hidup bermakna*, Jakarta: 2017, hlm2

¹⁴*Ibid* 22

ketidakbermaknaan dan mendukung mereka dalam menemukan serta memberikan makna pada realitas hidup yang dihadapi, atau dengan kata lain, menghadapi penderitaan atau tekanan hidup yang tengah dialami oleh konseli.¹⁵ Frankl dan Bastaman (2007) menegaskan bahwa peran konselor dalam logoterapi bukanlah memberitahu konseli mengenai makna hidup yang harus diciptakan, melainkan mengungkapkan kepada konseli bahwa dalam penderitaan dan kecemasan yang dialaminya, ia memiliki kemampuan untuk mengubah penderitaan tersebut menjadi suatu pencapaian melalui sikap yang diambilnya. Setelah memahami metode yang diterapkan dalam logoterapi penting juga memahami tahapan-tahapan yang perlu dijalankan agar memperoleh keberhasilan.

D. Tahapan-tahapan Logoterapi

Proses konseling biasanya terdiri dari beberapa langkah, yang mencakup tahap perkenalan, eksplorasi dan identifikasi masalah, diskusi bersama, penilaian, serta kesimpulan. Setelah melewati jangka waktu yang disepakati oleh konselor dan konseli, sering kali diikuti dengan pengawasan atas upaya perubahan perilaku. Klien juga memiliki opsi untuk memperpanjang konsultasi, jika diperlukan, setelah periode konseling selesai (Tommy,2004)

¹⁵*Ibid* 22-23

Dalam konseling logoterapi, fokus umumnya terarah pada aspek masa depan dan makna hidup. Hubungan yang terjalin antara konselor dan konseli disebut sebagai "*encounter*," di mana hubungan personal ditandai oleh keakraban, keterbukaan, serta sikap dan kesediaan untuk sepenuhnya memahami dan menerima satu sama lain. (Tommy, 2004).

Proses konseling logoterapi melibatkan empat tahap utama, yaitu:

1. Menciptakan jarak terhadap gejala, di mana klien dibimbing untuk menyadari bahwa gejala yang dialaminya bukanlah identitas dirinya, melainkan kondisi yang dapat diatasi atau dikendalikan oleh dirinya sendiri.
2. Modifikasi sikap, yang melibatkan bantuan kepada klien untuk memperoleh pandangan baru terhadap diri sendiri dalam situasi yang dihadapinya. Hal ini bertujuan agar klien dapat menemukan pandangan atau sikap baru dalam menetapkan arah dan tujuan hidupnya ke depan.
3. Mengurangi gejala, yang melibatkan penerapan teknik-logoterapi untuk mengatasi atau setidaknya mengurangi gejala yang dialami oleh klien. Perubahan sikap ini diharapkan dapat membuka kemungkinan bagi klien untuk menemukan makna baru dalam situasinya.
4. Orientasi terhadap makna, di mana konselor dan konseli bersama-sama menjelajahi nilai dan makna hidup yang potensial ada dalam kehidupan mereka.

E. Teknik Logoterapi

Teknik logoterapi digunakan untuk mengatasi manusia dengan memperhatikan tiga dimensi, yaitu fisik, psikis, dan spiritual. Dalam menangani berbagai masalah, logoterapi mengembangkan berbagai teknik, seperti berikut:

1. Paradoxical intention

Dalam teknik ini, upaya dilakukan untuk memanfaatkan kemampuan manusia dalam mengambil jarak diri (*self detachment*) dan kemampuan untuk mengambil sikap terhadap kondisi diri sendiri, termasuk lingkungan di sekitarnya. Dalam Teknik ini rasa humor menjadi point utamanya dimana berusaha mengubah sikap klien, mengambil jarak dari setiap keluhan yang dialami dan menganggapinya secara humoristis. Dalam tahap ini, klien akan dibimbing untuk mengubah keluhannya, rasa takut, dan kecemasan, sehingga mereka dapat merasa lebih akrab dengan hal yang menimbulkan ketakutannya dengan melihatnya dari sudut humor dari keluhan tersebut. Teknik ini dapat diterapkan pada orang yang mengalami fobia atau ketakutan kepada obyek yang ditakuti supaya bisa menjadi akrab dengan yang ditakutinya. Selain itu Teknik ini juga bisa diterapkan pada penderita insomnia atau gangguan sulit tidur.

Kekurangan dari teknik ini sulit diterapkan bagi klien yang kurang memiliki rasa humor. Metode ini tidak dapat diterapkan pada

individu yang menderita gangguan depresi berat karena dapat memicu perilaku bunuh diri yang serius. Menurut Frankl dan Marshall (2011), penerapan paradoksial intention dalam mengatasi kecemasan harus memperhatikan hal-hal berikut:

- a. Kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi penyebab kecemasan.
- b. Kemampuan untuk melawan kecemasan yang sedang dialami.
- c. Pelaksanaan tindakan harus disertai dengan sikap humor.
- d. Mencegah terjadinya situasi yang menegangkan.

2. Dereflexion.

Dalam teknik ini, klien menggunakan kemampuan dirinya untuk berusaha membebaskan diri dari kondisinya. Klien mengalihkan fokus hidupnya kepada kegiatan-kegiatan atau hal-hal yang memiliki makna, positif, dan bermanfaat bagi dirinya. Teknik ini bertujuan mengubah sikap yang terlalu memusatkan perhatian pada kepuasan diri sendiri, dengan mengkomitmenkan diri untuk melakukan aktivitas yang memiliki makna bagi kehidupannya. Teknik ini khususnya efektif digunakan pada individu yang mengalami insomnia.

3. Medical Ministry (Bimbingan Rohani)

Frankl menyadari bahwa dalam logoterapi, tidak selalu diperlukan terapi untuk banyak kasus, melainkan ada kebutuhan akan bimbingan rohani. Dalam kehidupan manusia, seringkali kita

dihadapkan pada situasi sulit di mana upaya yang dilakukan tidak selalu menghasilkan penyelesaian, seperti penyakit yang tidak sembuh, kelainan bawaan, kemandulan, atau kecelakaan yang menyebabkan kecacatan.

4. *Socratic Dialogue*

Dalam teknik ini, terbentuklah dialog atau percakapan antara klien dan konselor, di mana terapis menggunakan pertanyaan atau kalimat-kalimat pertanyaan untuk membantu klien menemukan sendiri jawaban terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Melalui dialog ini, terapis memberikan pertanyaan sehingga klien dapat dengan sadar menyadari impian dan harapan mereka.

5. *Family Logoterapi*

Family logoterapi berfokus pada penemuan makna atau arti di balik rintangan-rintangan, sehingga anggota keluarga yang menghadapi masalah dapat menyadari makna hidup dari setiap anggota keluarganya yang mengalami kesulitan.

Telah diuraikan diatas bahwa logoterapi dapat membantu klien dalam mengatasi kecemasan, keputusasaan bahkan ketakutan dan ketidakbermaknaan hidup yang dialaminya oleh karena penderitaan atau tekanan yang dialaminya. Seperti halnya dari kasus kasus yang diuraikan diatas, penting juga mengetahui bahwa metode logoterapi dapat diberikan kepada orang yang mengalami kecemasan seperti pada

kasus *bullying* atau kecemasan karena perlakuan dan tekanan dari orang lain secara berulang-ulang.

F. Bullying

Dari asal kata, "*bully*" berarti menakut-nakuti atau mengganggu individu yang dianggap lebih lemah. *Bullying*, atau tindakan perundungan, merujuk pada perilaku mengintimidasi yang dilakukan seseorang terhadap orang lain, yang bisa berdampak pada gangguan psikologis pada korban, termasuk stres yang dapat manifestasi dalam bentuk fisik. Secara keseluruhan, *bullying* dapat didefinisikan sebagai perilaku agresif, baik verbal maupun fisik, yang berulang dan menyebabkan korban merasa tidak aman atau bahkan membenci situasi yang mereka alami.

Roland dan Vaaland mengartikan *bullying* sebagai tindakan yang secara mental dan fisik merugikan seseorang, dilakukan berulang oleh individu atau kelompok, menyebabkan korban merasa takut, cemas, dan terancam.¹⁶ Sementara menurut Ken Rigby, *bullying* dianggap sebagai keinginan untuk melukai orang lain yang dilakukan secara langsung oleh individu atau kelompok yang lebih dominan, seringkali tanpa rasa tanggung jawab, berulang, dan terjadi baik secara fisik maupun psikologis dalam durasi yang panjang. Tindakan ini ditujukan pada seseorang yang tidak

¹⁶Aminuddin Karyanti, *Cyberbullying dan Body Shaming*, (Yogyakarta: K-Media, 2018) hlm,1

mampu melindungi diri sendiri, dengan maksud sengaja membuat orang tersebut merasa ketakutan, terancam, atau tidak bahagia.¹⁷

Bullying dilihat sebagai bentuk perilaku yang menyimpang dalam masyarakat, yang sering kali muncul akibat lemahnya penerapan aturan dan norma sosial, serta kekurangan dalam proses sosialisasi. Hal ini dapat mengarah pada pembentukan subkultur yang menyimpang.¹⁸ *Bullying* termasuk dalam jenis kekerasan psikologis, mengingat dampaknya langsung terhadap kesehatan mental individu yang menjadi korban dari tindakan tersebut.

Bullying dapat diidentifikasi sebagai tindakan yang disengaja dan sadar, bertujuan untuk menciptakan ancaman agresi lebih lanjut dan menimbulkan ketakutan, didasari oleh ketidakseimbangan kekuatan serta maksud untuk menyakiti dan mencemarkan. Ancaman agresi lebih lanjut dan penciptaan teror mungkin terjadi jika penindasan terus berlanjut tanpa henti.¹⁹ Dari berbagai pandangan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah bentuk perilaku yang dilakukan berulang-ulang oleh seseorang atau kelompok, baik dengan tujuan sengaja maupun tidak, yang menyebabkan penderitaan fisik atau psikologis pada korban.

¹⁷Fitria Chakrawati, *bullying, Siapa takut?*(Solo: Tiga Ananda, 2015), hlm,11.

¹⁸Jokie M.S. Siahaan , *Sosiologi Perilaku Menyimpang*, (Jakarta: Universitas Terbuka,2010),6

¹⁹Nissa Adila, *Pengaruh Kontrol Sosial Terhadap Perilaku Bullying Pelajar di Sekolah Menengah Pertama*, *Jurnal Krimonologi*, Vol.5 No 1, 2009,58.

1. Bentuk- bentuk *Bullying*

Sulvan membedakan *bullying* ke dalam dua kategori utama: fisik dan non-fisik. *Bullying* fisik termasuk aksi-aksi seperti dorongan, pukulan, tinjauan, tarikan, cabutan rambut, cakaran, ludahan, dan kerusakan pada barang milik korban. Tindakan *bullying* fisik ini relatif mudah dikenali, dan dalam situasi di mana pelaku berperilaku demikian tanpa alasan yang jelas, perilaku ini sering kali dipersepsikan sebagai kejahatan serius, sebanding dengan tindak kriminal atau pembunuhan.

Bullying yang bersifat non-fisik dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu verbal dan non-verbal. *Bullying* secara verbal mencakup ancaman, pemerasan, penggosipan, atau penyebaran aib terhadap korban. Sementara itu, *bullying* secara non-verbal dapat terjadi baik secara langsung maupun tidak langsung. Bentuk langsung mencakup tindakan mengancam dengan tatapan mata, menunjuk-nunjuk, atau menghantam benda-benda untuk menimbulkan ketakutan pada korban. *Bullying* secara non-verbal yang tidak langsung mencakup pengasingan seseorang dari pergaulan, hasutan, atau tindakan manipulasi yang dilakukan secara tersembunyi terkait dengan diri korban.²⁰

²⁰Paresma Elvigro, *Secangkir Kopi Bullying* ,(Jakarta,PT Elen Media Kamputindo, 2014) hlm,4

Bullying dapat dikelompokkan ke dalam empat bentuk, yakni fisik, verbal, psikologis, dan elektronik.

a. *Bullying* fisik

Bullying fisik adalah bentuk *bullying* yang terlihat jelas. Perilaku ini melibatkan sentuhan fisik antara pelaku dan korban, yang dapat dilihat oleh siapa saja. Tindakan *bullying* fisik mencakup tindakan seperti menampar, meludahi, memalak, dan melempar benda pada korban.²¹ Meskipun kejadian *bullying* fisik tidak sebanyak bentuk *bullying* lainnya, remaja umumnya melakukan *bullying* fisik secara teratur.

Bullying fisik dikategorikan sebagai bentuk kekerasan langsung, di mana seseorang secara eksplisit diserang secara fisik. Perilaku seperti penculikan, penyiksaan, dan penganiayaan juga masuk dalam kategori ini. Semua tindakan ini merupakan pelanggaran terhadap hak asasi manusia yang paling fundamental, yaitu hak untuk hidup dengan aman dan terlindungi.²²

b. *Bullying* Verbal

Bullying verbal adalah bentuk perundungan yang terdeteksi melalui indra pendengaran dan termasuk perilaku seperti memaki,

²¹Grasindo, *Bullying Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak* (Jakarta :PT Grasindo 2008)2-3

²²Jami Salmi, *Kekerasan dan Kapitalisme*, (Yogyakarta: Pustaka Pelaja Offset, 2003) 31-32.

menghina, memberi julukan negatif, mengancam, menuduh, serta menyebarkan rumor.²³ Jenis *bullying* ini menggunakan kata-kata kasar yang dapat merusak harga diri dan semangat korban. Sering ditemukan di kalangan anak-anak, baik perempuan maupun laki-laki, *bullying* verbal dapat terjadi secara halus dan seringkali tidak terdeteksi oleh orang dewasa atau teman sebaya. Kekerasan verbal ini cenderung dianggap remeh, dianggap sebagai bagian dari interaksi biasa, dan tidak selalu mendapat perhatian yang layak. *Bullying* verbal bisa berupa nama panggilan negatif, fitnah, kritikan tajam, penghinaan, atau komentar seksual yang tidak pantas. Ini adalah salah satu bentuk *bullying* yang paling umum dan sering menjadi pemicu untuk bentuk-bentuk perundungan lain yang lebih serius.

c. *Bullying* psikologis atau mental

Bullying psikologis merupakan bentuk pelecehan yang sangat berbahaya karena sulit terdeteksi oleh indera manusia, kecuali jika seseorang memiliki keterampilan khusus untuk mendeteksinya. Bentuk perilaku ini sering terjadi secara rahasia dan di luar pemantauan yang biasa. Contohnya mencakup pandangan sinis, ancaman terselubung, penghinaan di depan umum, pengucilan, dan

²³Grasindo, *Bullying Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak* (Jakarta :PT Grasindo 2008)3-4.

perilaku merendahkan.²⁴ *Bullying* psikologis bertujuan merusak harga diri korban secara bertahap melalui pengabaian dan isolasi. Tindakan tersebut dapat mencakup sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan tajam, isyarat mata, napas berat, tertawa mengejek, dan gerakan tubuh yang merendahkan. Bentuk *bullying* ini sulit dideteksi secara kasat mata.

Individu yang menjadi korban *bullying* psikologis berada dalam risiko tinggi, karena dampaknya tidak selalu tampak secara langsung. Bahkan, pelecehan semacam ini dapat memiliki konsekuensi serius, bahkan berpotensi menyebabkan dampak kesehatan yang fatal jika korban tidak mampu mengatasi tekanan yang dialaminya.

d. *Bullying* Elektronik (*Cyber bullying*)

Umumnya, *bullying* elektronik dilakukan oleh pelaku melalui berbagai media elektronik seperti jejaring sosial internet (*Facebook*, *Twitter*), pesan singkat (SMS), surel (e-mail), aplikasi pesan instan (*WhatsApp*), dan permainan daring (*game online*). Dalam tindakan ini, pelaku mempermalukan atau menyebarkan gosip negatif mengenai seseorang melalui platform-platform tersebut.²⁵ *bullying* tidak hanya terjadi disaat seseorang bertatapan muka atau melihat korban,

²⁴Ibid,4-5

²⁵Andri Priyatna, *Lets End Bullying, Memahami ,Mencegah dan Mengatasi Bullying* . (Jakarta : PT Elex Media Komputindo), 32.

melainkan *bullying* bisa dilakukan seseorang melalui media sosial untuk meneror seseorang. *Bullying* elektronik adalah jenis *bullying* yang dapat diidentifikasi dengan mudah, karena korban *bullying* sering kali dapat menyimpan bukti melalui handphone atau emailnya sebagai bentuk pembelaan diri jika kasus *bullying* berlanjut. Meskipun kasus *bullying* elektronik jarang terjadi, terutama di sekolah yang terletak di daerah terpencil, namun anak-anak yang memiliki pemahaman teknologi cenderung lebih sering mengalami hal ini.

Dengan memahami konsep di atas, dapat disimpulkan bahwa *bullying* dapat dibagi menjadi empat jenis, yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* psikologis, dan *bullying* elektronik. Dari keempat jenis tersebut, *bullying* psikologis dianggap sebagai yang paling berbahaya karena tidak terlihat secara langsung, tetapi mampu merusak kesejahteraan mental korban, bahkan dapat berujung pada tindakan bunuh diri.

2. Factor Penyebab *Bullying*

Bullying atau perilaku *bullying* merujuk pada tindakan seseorang yang melakukan agresi, baik secara fisik, verbal, maupun psikologis kepada orang lain dengan maksud untuk menunjukkan kekuatan atau mendemonstrasikan dominasi. Sebagian besar perilaku *bullying* muncul

dari berbagai faktor lingkungan yang kompleks. Beberapa faktor penyebab *bullying* meliputi:

3. Faktor keluarga

Anak yang menyaksikan perilaku *bullying* dari orang tua atau saudaranya cenderung mengembangkan perilaku *bullying* juga. Saat anak mengalami pengalaman negatif seperti hukuman di rumah, mereka dapat membentuk konsep diri yang negatif dan cenderung menunjukkan perilaku agresif terhadap orang lain sebagai bentuk perlindungan diri dari ancaman lingkungan. Persepsi anak terhadap kekuatan dan melibatkan diri dalam perilaku *bullying* mungkin dipengaruhi oleh dinamika keluarga, termasuk pola asuh dan kurangnya kasih sayang dari orang tua.²⁶

Menurut Sander Cherly ada enam faktor yang dapat melatarbelakangi perilaku *bullying* yaitu:

- a) Kurangnya kehangatan dalam lingkungan emosional dengan kurangnya perhatian dan kasih sayang antar anggota keluarga.
- b) Pola asuh yang terlalu lepas dan memperbolehkan tanpa aturan yang jelas dalam perilaku serta struktur keluarga yang kurang terdefinisi.
- c) Keterlibatan keluarga yang minim dalam kegiatan masyarakat.

²⁶Ponno Retno Astuti, *Merekam Bullying, Cara Efektif Mengatasi K.P.A.* (Jakarta:Grasindo,2008) 53.

- d) Konflik antara orang tua dan ketidakharmonisan dalam dinamika keluarga.
- e) Penggunaan disiplin yang cenderung menghukum atau memperkuat perilaku agresif, sementara kurangnya pemberian penghargaan.
- f) Pola asuh otoriter yang menggunakan kontrol dan hukuman sebagai bentuk disiplin tinggi, menciptakan rumah tangga dengan aturan standar yang ketat.

Dapat disimpulkan bahwa terjadinya *bullying* bisa dipengaruhi oleh faktor keluarga, seperti kurangnya harmoni, perceraian orang tua, dan pola asuh yang tidak tepat.

4. Faktor sekolah

Bullying seringkali terjadi di lingkungan sekolah, terutama di tempat-tempat yang tidak terawasi oleh guru atau orang tua. Guru yang menyadari potensi *bullying* seharusnya lebih sering memeriksa ruang kelas, lorong sekolah, dan kantin dengan pengawasan menyeluruh serta pemantauan yang intensif. Dengan langkah-langkah ini, guru dapat mencegah terjadinya *bullying*. Tidak hanya di lingkungan sekolah, *bullying* juga dapat terjadi di tempat-tempat lebih luas, seperti jalan menuju sekolah. Selain itu, kemajuan teknologi memungkinkan perilaku

bullying terjadi di rumah atau tempat umum melalui pesan pendek dan media sosial.²⁷

5. Faktor Teman Sebaya

Pada masa remaja, anak cenderung lebih aktif di luar rumah dan memiliki keinginan untuk mandiri serta mencari dukungan dan rasa aman dari teman sebaya. Faktor tersebut dapat menjadi penyebab perilaku *bullying* pada remaja, karena interaksi dengan teman sebaya dapat memberikan pengaruh negatif. Teman sebaya dapat secara aktif atau pasif memberikan ide bahwa *bullying* adalah hal yang wajar dan tidak berdampak buruk. Oleh karena itu, saat berinteraksi di sekolah atau dengan teman sekitar, anak-anak terkadang terdorong untuk melakukan *bullying*.

6. Faktor media

Dalam era perkembangan teknologi yang pesat, media elektronik, seperti televisi, telepon, dan laptop, memberikan dampak yang signifikan baik positif maupun negatif pada siswa di sekolah. Penggunaan perangkat elektronik, terutama handphone dengan fasilitas Android, menjadi fenomena yang cukup mencolok saat ini.

²⁷Grasindo, *Bullying Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak* (Jakarta :PT Grasindo 2008),13

7. Faktor kelompok atau *geng*

Menurut Feldman, *bullying* adalah fenomena sosial yang melibatkan individu dan kelompok. Pada usia remaja, tak dapat dipungkiri bahwa remaja merupakan individu yang ingin mencoba berbagai hal yang masih baru baginya. Dalam kegiatan *bullying*, remaja biasanya terpengaruh oleh kelompoknya dengan tujuan agar bisa bergabung dan diakui dalam kelompok tersebut. Seiring berjalannya waktu, remaja tersebut dapat menjadi pelaku *bullying*.

8. Dampak Bullying

Sangat penting untuk menyadari bahwa *bullying* bukanlah bagian dari permainan atau cara yang benar untuk menindas individu yang dianggap lemah. Tindakan *bullying* dapat memiliki dampak serius bagi korban. Beberapa dampak yang mungkin dialami oleh korban *bullying* adalah:

a. Frustrasi

Frustrasi berasal dari Bahasa Latin "*frustration*," yang mengacu pada perasaan kecewa atau jengkel akibat terhalang dalam pencapaian tujuan. Tingkat frustrasi dapat meningkat seiring dengan pentingnya tujuan yang ingin dicapai. Frustrasi, jika tidak ditangani, dapat berujung pada stres. Secara umum, frustrasi diartikan sebagai perasaan tidak enak, kekecewaan, kelelahan, dan kehilangan semangat serta motivasi. Menurut Purwanto, frustrasi merujuk pada

kondisi batin seseorang yang mengalami ketidakseimbangan jiwa dan perasaan tidak puas karena dorongan yang tidak terpenuhi.²⁸

b. Stres

Stres adalah respons umum dan adaptasi terhadap tekanan, baik dari internal maupun eksternal, yang dialami individu. Ini muncul ketika seseorang merasa bahwa kemampuannya tidak sebanding dengan tuntutan yang dihadapi, menghasilkan perasaan bahwa keberadaan dan integritas diri terancam.²⁹ Ahli lain menyoroti bahwa stres juga dapat dipicu oleh faktor-faktor eksternal seperti lingkungan atau stimulus yang dianggap berbahaya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres adalah dorongan internal yang tidak terpenuhi secara fisik atau spiritual yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental seseorang.

c. Defresi

Tekanan dari lingkungan, baik pada tingkat individual maupun kelompok, dapat memicu timbulnya stres. Dampak dari stres dapat berupa perilaku yang menunjukkan rasa putus asa dan mungkin berujung pada depresi. Respon terhadap stres dapat bervariasi, mulai dari menyerah, merasa pasrah, menyalahkan diri

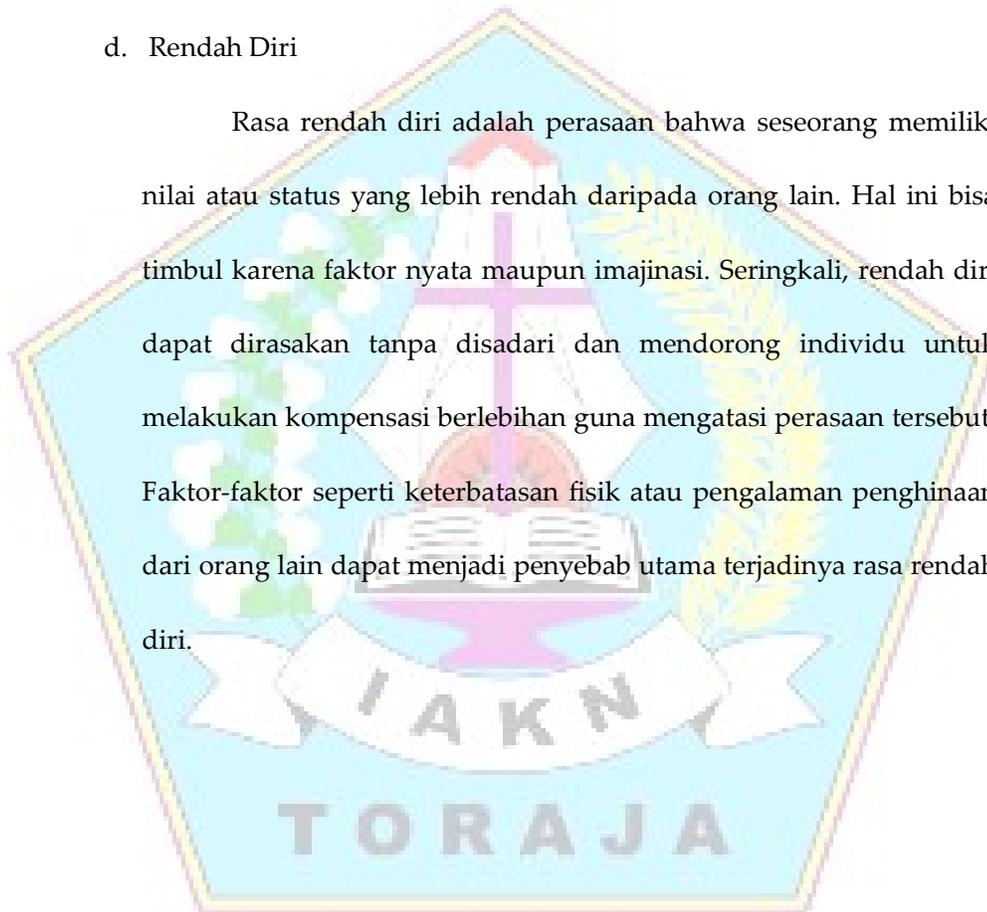
²⁸Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya 2007), 127.

²⁹Musradidur, *stress dan Cara mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*, Jurnal Edukasi Vol 2, No 2 Juli 2016, hlm 186.

sendiri, hingga menghadapi lingkungan dengan sikap nekat dan bertindak agresif untuk mengatasi hambatan.³⁰ Depresi bisa muncul ketika individu merasa tidak mampu mengendalikan diri mereka sendiri karena tekanan, baik yang datang dari luar maupun dari dalam.

d. Rendah Diri

Rasa rendah diri adalah perasaan bahwa seseorang memiliki nilai atau status yang lebih rendah daripada orang lain. Hal ini bisa timbul karena faktor nyata maupun imajinasi. Seringkali, rendah diri dapat dirasakan tanpa disadari dan mendorong individu untuk melakukan kompensasi berlebihan guna mengatasi perasaan tersebut. Faktor-faktor seperti keterbatasan fisik atau pengalaman penghinaan dari orang lain dapat menjadi penyebab utama terjadinya rasa rendah diri.



³⁰Sofyan S.Willis, *Remaja dan Masalahnya*(Bandung: ALFABETA,2014),125

