



Diversity UIKA Bogor
E-ISSN: 2776-9798

Diversity

JURNAL ILMIAH PASCASARJANA

<http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/diversity>

Layanan Konseling Online Sebagai Upaya Untuk Memfasilitasi Remaja Korban Bullying

Amalia Hasanah^{a}, Anas Ardiansyah^b, Abdul Aziz^c, Faris Fathan R^d, Nadya Naqia Wardah^e, Saiful Bahri Al Batawi^f, Sitirahma Bahrin^g, Wahyu Alamsyah^h*
abcdefghUniversitas Ibnu Khaldun, Bogor

*Corresponding Author: Amaliahasanah085@gmail.com

DOI: 10.32832/djip-uika.v4i1.16417

ABSTRAK

Bullying adalah perilaku yang menyalahgunakan kekuasaan dengan menyakiti seseorang baik secara fisik maupun emosional. Namun yang sangat disayangkan dan lebih memprihatinkan adalah masih banyaknya tindakan bullying yang terjadi di lingkungan sekolah. Padahal sekolah seharusnya menjadi lingkungan yang aman bagi anak untuk bermain dan belajar. Tingkatan bullying paling sering dijumpai pada tingkat remaja karena masa remaja merupakan masa transisi, masa dimana terjadi perubahan-perubahan pada aspek fisik, spiritual, atau fisik, emosional, sosial, dan pribadi, sehingga terjadi pula perubahan perilaku remaja terkait dengan perilakunya, tantangan, apa yang mereka hadapi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memfasilitasi anak-anak korban bullying agar dapat melaporkan peristiwa yang dialaminya dengan aman tanpa ada rasa takut identitasnya diketahui. Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah tinjauan pustaka yang merupakan metode sistematis, eksplisit dan dapat direproduksi untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan mensintesis karya penelitian dan ide-ide yang telah dihasilkan oleh peneliti dan praktisi. Penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling (BK) dilakukan secara online dengan memanfaatkan teknologi sebagai sarana penunjang bimbingan dan konseling. Maka dari hasil penelitian ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang dialami oleh remaja (SMP) korban bullying yang terjadi di masyarakat.

Kata Kunci: Bullying, Remaja, Konseling Online.

ABSTRACT

Bullying is a behaviour that abuses power by hurting someone either physically or emotionally. However, what is very unfortunate and what is more concerning is that there are still many acts of bullying that occur in the school environment. Whereas schools should be a safe environment for children to play and learn. The level of bullying is most often found at the adolescent level because adolescence is a transitional period, a time when changes occur in the physical, spiritual, or physical, emotional, social, and personal aspects, so changes in adolescent behaviour also occur related to challenges, what they are facing. The purpose of this research is to facilitate young victims of bullying to safely report the events they experience without any fear of their identity being known. The method used in this paper is literature review which is a systematic, explicit and reproducible method for identifying, evaluating and synthesizing research works and ideas that have been produced by researchers and practitioners. The implementation of guidance and counselling (BK) services is carried out online by utilizing technology as a means to support guidance and counselling. So from the results of this study, we hope to be able to overcome the problems experienced by adolescent (junior high school) victims of bullying that occur in society.

Keyword: Bullying, Teens, Online Counseling.

Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Bullying merupakan perilaku yang menyalahgunakan kekuasaan dengan menyakiti seseorang baik menyakiti dalam bentuk fisik maupun emosional. *Bullying* di kalangan remaja merupakan permasalahan global dan dapat berdampak negatif kepada korban. *Bullying* mengacu pada penindasan atau kekerasan dengan tujuan untuk menyakiti atau mengganggu orang lain dalam tindakan berulang dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan sosial atau fisik. Fenomena *bullying* dapat menimpa kepada siapa saja dan terjadi di mana saja. Mulai dari anak-anak, remaja bahkan orang dewasa. Kejadiannya bisa di lingkungan rumah, sekolah dan juga tempat kerja.

Namun yang sangat disayangkan dan yang lebih memprihatinkan adalah masih banyak sekali tindakan *bullying* terjadi di lingkungan sekolah. Padahal seharusnya sekolah merupakan lingkungan yang aman buat anak-anak bermain dan belajar. Sekolah yang merupakan tempat menanamkan nilai-nilai luhur dari guru terhadap siswa seharusnya terbebas dari perbuatan *bullying*. Karena sekolah adalah lingkungan pendidikan kedua setelah lingkungan keluarga. Sekolah tidak hanya memberikan pendidikan secara kognitif saja, akan tetapi dilengkapi juga dengan adanya penanaman nilai afektif dan psikomotor. Tetapi hingga saat ini di lingkungan sekolah masih belum sepenuhnya terbebas dari *bullying*. Padahal sudah ada undang-undang yang telah mengatur tentang tindakan *bullying* di lingkungan pendidikan yaitu pada pasal 54 UU 35/2014 yang berbunyi: “Bahwa anak di dalam dan di lingkungan satuan pendidikan wajib mendapatkan perlindungan dari tindakan kekerasan fisik, psikis, kejahatan seksual, dan kejahatan lainnya yang dilakukan oleh pendidik, tenaga kependidikan, sesama peserta didik, dan/pihak lain.”

Perlindungan sebagaimana di maksud pada ayat (1) dilakukan oleh pendidik, tenaga kependidikan aparat pemerintah dan/masyarakat. Meski sudah ada undang-undang perlindungan *bullying*, tetapi kasus *bullying* masih dianggap remeh. Dimana kebanyakan kasus *bullying* tidak ditindaklanjuti, mereka hanya meminta pelaku *bullying* meminta maaf di atas materai dan kasus tersebut diselesaikan secara kekeluargaan.

Penegakan peraturan di Indonesia masih lemah, sehingga pemerintah belum optimal menangani kasus *bullying*. Meskipun pelaku di bawah umur namun sanksi tetap sanksi, karena pelaku sudah menyakiti orang lain dan sudah merusak mental korban *bullying*. Perundungan tersebut apabila dilakukan secara terus menerus dapat merusak mental korban dan beresiko dengan kesehatannya, sehingga muncullah depresi lalu pikiran untuk melakukan bunuh diri karena korban merasa sudah tidak kuat dengan *bullying* tersebut. Ditambah lagi mereka masih remaja di mana psikologis mereka masih labil dan rapuh, maka bunuh diri bisa menjadi

pilihan mereka. Banyak dampak yang ditimbulkan akibat *bullying* yaitu depresi, tidak percaya diri, selalu memiliki rasa takut saat keluar sehingga lebih nyaman sendiri di rumah, prestasi akademiknya merosot, bahkan yang lebih parah bisa menyebabkan korban sampai bunuh diri. Di era digital bentuk *bullying* pun makin beragam. Mereka para pelaku *bullying* dapat beradaptasi menyesuaikan dengan perkembangan zaman. Para pelaku memanfaatkan media sosial untuk membully lawannya atau istilah sekarang disebut dengan *cyberbullying*. Bentuk *bullying* melalui media sosial biasanya dilakukan dengan mengirim pesan yang mengganggu, mengancam, mempermalukan, atau menghina.

Berdasarkan data KPAI pada tahun 2022 ada 226 kasus kekerasan fisik, psikis termasuk perundungan (kompas.com, 24 Juli 2022). Ini termasuk angka yang cukup besar dan perlu perhatian dari berbagai pihak yang terkait. Baru-baru ini di Sukabumi seorang siswa MTS meninggal akibat dibully oleh teman-temannya. Kendati sangat tragis, kasus ini baru satu contoh dari sekian banyak fenomena *bullying* yang terjadi di Indonesia. Salah seorang psikolog di RSJD Dr Amino Gondohutomo menyampaikan bahwa dari pengalamannya praktek psikologi selama ini banyak pasien datang dengan keluhan menjadi pendiam daripada biasanya, menarik diri dari pergaulan dan keluarga, prestasi menurun, merasa tidak berharga, tidak mau berangkat sekolah, ada beberapa yang sudah *cutting* pergelangan tangan (*self-harm*), bahkan ada yang sudah melakukan percobaan bunuh diri. Keluhan-keluhan tersebut setelah digali ternyata berawal dari pengalaman *bullying* yang mereka terima di masa sekolah, baik mulai dari tingkat SD sampai masa perkuliahan.

Selama periode 2016-2020 Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) telah menerima aduan dari 480 anak yang menjadi korban *bullying* di sekolahnya. Data ini mungkin hanya sebagian kecil dari korban yang berani melaporkan dan baru tercatat. Namun bagaimana dengan kejadian lain yang tidak dilaporkan dan terekspos oleh media. Menurut Kak Seto, Terjadinya *bullying* bukan hanya karena ada niat dari pelaku, tetapi juga bisa terjadi karena ada kesempatan. Di mana lingkungan bisa jadi memberikan ruang yang jauh dari pantauan orang dewasa sehingga menjadi faktor terjadinya *bullying*. Kak Seto menambahkan masalah *bullying* ini bisa jadi sebuah fenomena gunung es dimana kasus yang muncul dan dilaporkan hanya sebagian kecil saja. Sementara kemungkinan masih banyak korban *bullying* yang belum terungkap oleh media karena tidak adanya keberanian dari para korban untuk melaporkan para pelaku. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, misalnya adanya ancaman dari pelaku, perasaan takut dibully lagi dengan tingkatan yang lebih kasar, dianggap cemen, perasaan malu, tidak berani curhat, atau bisa jadi para korban tidak tahu sebaiknya harus mengadu kepada siapa.

Berangkat dari permasalahan tersebut, maka kita tertarik melakukan penelitian layanan konseling online sebagai upaya dalam memfasilitasi remaja korban *bullying*. Penelitian ini kita batasi untuk remaja usia SMP SMA karena umumnya usia remaja sudah mampu difasilitasi *handphone* dan mereka sudah bisa menggunakan aplikasi yang ada di HP. Adapun rumusan masalah yang kita angkat adalah pertama, bagaimana layanan konseling online sebagai upaya untuk memfasilitasi remaja korban *bullying*? Yang kedua apa saja kelebihan dan kekurangan layanan konseling online sebagai upaya untuk memfasilitasi remaja korban *bullying*. Tujuannya adalah ingin memfasilitasi para remaja korban *bullying* untuk melaporkan peristiwa yang dialaminya dengan aman tanpa ada kekhawatiran identitas mereka diketahui. Sehingga dari hasil penelitian ini kita berharap bisa mengatasi permasalahan yang di alami remaja (SMP-SMA) korban *bullying* yang terjadi di masyarakat.

Layanan Konseling Umum Dan Layanan Konseling Online. Konseling secara etimologi berasal dari bahasa latin yakni *counselium* yang artinya “dengan” atau “bersama” namun dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari *sellan* yang artinya “menyerahkan” atau “menyerahkan”(Ardi & Ifdil, 2013). Namun dalam terminologinya beberapa ahli membatasi makna konseling sesuai dengan maksud dan fungsi konseling itu sendiri. Arthur Jones membatasi makna konseling dengan proses membantu individu dalam memecahkan permasalahan dengan cara interview. Wibowo (Wibowo et al., 2019) , membatasi makna konseling dengan suatu upaya teknik pelayanan bimbingan secara keseluruhan dengan proses face to face. Sementara Muksin (Muksin et al., 2020) memahami makna konseling sebagai penyuluhan berupa pemberian bimbingan dengan berdiskusi antara konselor dan konseli. Adapun tujuan dari konseling sebagaimana yang tertulis dalam Modul Ajar Mandiri Mapel Bimbingan Konseling yang diterbitkan oleh Dirjen Guru dan Tenaga Kependidikan Kemendikbud adalah mengurangi cara berpikir keliru (irasional) dan memiliki pandangan hidup yang realistik dan toleran.(Tim GTK DIKDAS, 2021)

Layanan Konseling adalah suatu proses memenuhi kebutuhan seseorang secara langsung dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi atau suatu upaya merangsang daya berfikir yang keliru agar mendapatkan pandangan hidup yang relistik dan toleran. Pada umumnya proses layanan konseling ini dilakukan dengan menghubungkan antara konselor dan konseli baik secara langsung maupun surat menyurat sehingga tersampainya informasi dari konseli kepada konselor. Namun di era digitalisasi ini banyak pelayanan publik baik yang bersifat individu maupun kelompok dapat dilakukan secara cepat dan efisien tanpa dibatasi ruang dan waktu. Maka dari itu layanan-layanan publik yang digitalisasikan berubah istilah menjadi layanan online.

Demikian dengan dunia layanan konseling yang dahulu dilakukan secara klasikal namun saat ini di era digitalisasi dapat dilakukan secara langsung dengan menggunakan teknologi tanpa harus terjadwal dan diruang khusus, hal ini dilakukan untuk mempermudah konselor didalam membantu kliennya. Ifdil (Ardi & Ifdil, 2013) menyebutkan beberapa media yang biasa digunakan dalam konseling online antara lain; *Website/situs, Telephone/ Hand phone, Email, Chat, Mesagging, Jejaring Sosial dan Video Converencing.*

1. Website/Situs

Kumpulan halaman yang berisi informasi tertentu dan dapat diakses dengan mudah oleh siapapun, kapanpun, dan di manapun melalui internet.

2. Telephone/ Handphone

Merupakan alat telekomunikasi elektronik dua arah ada yang menggunakan kabel/kawat. Adapun handphone alat komunikasi terbaru tanpa kabel dan bisa dibawa kemana-mana dengan memiliki kemampuan untuk mengirimkan pesan tertulis dan berupa suara.

3. Email

Elektronik **mail**, atau surat elektronis adalah surat dengan format digital (ditulis dengan menggunakan komputer) dan dikirimkan melalui jaringan komputer.

4. Chat, Mesagging, dan Jejaring Sosial

Berbincang-bincang dalam bentuk teks atau pesan secara langsung dengan pengguna internet di seluruh dunia yang sedang online pada saat bersamaan.

5. Video Converencing

Seperangkat teknologi telekomunikasi interaktif yang memungkinkan dua pihak atau lebih di lokasi berbeda dapat berinteraksi melalui pengiriman dua arah audio dan **video** secara bersamaan.

Semua layanan konseling online diatas memang tidak mudah untuk mengawalinya namun butuh perangkat dan fasilitas lainnya namun kemanfaatannya sangat banyak dan memudahkan konselor dan klien dalam berdiskusi. Klien tanpa harus malu mengungkapkan semua permasalahan kepada konselor, karena diantara penghambat daripada konseling antara konselor dan konseli adalah ketidak adanya keberanian dari konseli dalam mengungkap permasalahan yang dihadapinya sehingga inilah menjadi salah satu pendorong adanya layanan konseling online.

Bully. Kata Bullying Berasal Dari Bahasa Inggris, yaitu Dari Kata *Bull* yang Berarti Banteng yang Senang Merunduk Kesana Kemari. Dalam Bahasa Indonesia, Secara Etimologi Kata *Bully* Berarti Penggertak, Orang yang Mengganggu Orang Lemah. Sedangkan Secara Terminology Definisi Bullying Menurut Ken Rigby Dalam

Astuti (2008; 3, Dalam Ariesto, 2009) Adalah Sebuah Hasrat Untuk Menyakiti. Hasrat Ini diperlihatkan Dalam Aksi, Menyebabkan Orang Menderita. Aksi ini dilakukan Secara Langsung oleh Seseorang atau Sekelompok yang Lebih Kuat, Tidak Bertanggung Jawab, Biasanya Berulang, dan dilakukan Dengan Perasaan Senang.

Kehidupan Sosial Manusia Terdiri Atas Beberapa Fase dan Tingkatan. Pada Saat Lahir, Manusia Sebagai Individu Tumbuh dan Berkembang dilingkungan Keluarga. Setiap Hari, Ia Melakukan Kontak dan Interaksi dengan Keluarga Terutama Orangtua. Pada Fase ini, Bayi ditanamkan Nilai-Nilai yang dianut oleh Orangtuanya. Bertumbuh Dewasa dan Menjadi Remaja, Manusia Sebagai Individu Mulai Mengenal Lingkungan yang Lebih Luas dari Pada Keluarga. Sosialisasi yang dialami Individu Mulai Bertambah Luas. Individu Mulai Berinteraksi Dengan Teman Sebayanya. Hal Ini Membuat Keterampilan Sosial Individu Makin Meningkatkan. Jika Nilai-Nilai yang ditanamkan oleh Kedua Orangtua diserap dengan Baik, Maka Keterampilan Sosial yang dimiliki oleh Individu Tersebut Bisa Menjadi Lebih Baik. Hal Itu disebabkan Karena Manusia Tumbuh dan Berkembang dari Fase ke Fase Tanpa Meninggalkan Apa yang Telah Ia Pelajari dari Fase Sebelumnya. Sebaliknya, Apabila Sosialisasi Nilai-Nilai yang ditanamkan Keluarga Kurang Terserap Oleh Anak, Maka Bisa Jadi Perkembangan Perilaku dan Psikososialnya Terhambat. Akibatnya, Remaja Mulai Menunjukkan Gejala-Gejala Patologis Seperti Kenakalan dan Perilaku-Perilaku Beresiko Lainnya, Salah Satunya Adalah Bullying.

Bullying Terjadi Karena dipengaruhi Beberapa Faktor.

1. Faktor Keluarga.
Pola Asuh yang diterapkan Keluarga Merupakan Salah Satu Faktor Munculnya Perilaku Bullying.
2. Faktor Teman Sebaya.
Teman Sekolah Merupakan peer yang Signifikan Bagi Remaja Karena Sebagian Besar Waktu dihabiskan disekolah Bersama Teman-Teman Sekolah. Pada Remaja Perilaku Bullying Umumnya Terjadi Karena Pengaruh Teman Kelompok (peer group).
3. Faktor Media Massa
Anak-anak maupun remaja merupakan kelompok yang paling mudah untuk dipengaruhi, sebab mereka sedang mencari jati diri sehingga mereka sangat mudah meniru atau mencontoh apa yang dilihat. Seperti pada film atau sinetron yang berisi adegan kekerasan dan sebagainya.

Di zaman yang sudah maju ini, bullying bisa dilakukan dengan cara mengirim pesan melalui SMS atau email, dan meninggalkan komentar buruk dimedia sosial. Perilaku bullying sangat rentan terjadi pada remaja putra dan putri. UNICEF

menjelaskan cyberbullying (perundungan dunia maya) ialah bullying atau perundungan dengan menggunakan teknologi digital. Hal ini dapat terjadi di media sosial, platform chatting, platform bermain game, dan ponsel. Cyberbullying merupakan perilaku berulang yang ditunjukkan untuk menakuti, membuat marah, atau mempermalukan mereka yang jadi sasaran. Bullying secara langsung atau tatap muka dan cyberbullying seringkali dapat terjadi secara bersamaan. Namun, cyberbullying meninggalkan jejak digital atau sebuah rekaman yang dapat berguna dan memberikan bukti ketika membantu menghentikan perilaku salah ini.

Remaja. Masa remaja adalah masa terjadinya gejolak yang meningkat. Masa ini juga dikenal sebagai masa transisi, masa terjadinya perubahan-perubahan baik dalam aspek jasmani, rohani, atau juga perubahan fisik, emosional, sosial, dan personal, sehingga terjadi juga perubahan tingkah laku remaja berkaitan dengan tantangan yang sedang mereka hadapi. Papalia dan Olds (2001) menyebutkan bahwa pada masa remaja, remaja masih cenderung labil dan mulai terpengaruh oleh lingkungannya. seperti halnya teman sebaya, orang tua, dan lingkungan sehingga jika remaja tidak bisa menyikapinya dengan baik maka hal tersebut akan mempengaruhi resiliensi dalam diri. Untuk mewujudkan individu yang cemerlang (Kurniawan et al, 2019).

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Diananda, A. (2019). Menurut (Sobur, 2003) masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi dalam tahapan berikut ini:

1. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun; untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun - 13 atau 14 tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Remaja menunjukkan peningkatan reflektivitas tentang diri mereka yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka. Seperti pertanyaan: Apa yang mereka pikirkan tentang aku? Mengapa mereka menatapku? Bagaimana tampilan rambut aku? Apakah aku salah satu anak “keren”? dan lain lain.

2. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)

Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Ia mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga (Tressa et al, 2002).

3. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Dirinya ingin menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan dirinya; caranya lain dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkana identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional. Ada perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja yang begitu cepat, misalnya perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang untuk anak perempuan sedangkan anak laki-laki tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam. Perubahan mentalpun mengalami perkembangan. Pada fase ini pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis, dan semakin banyak waktu diluangkan di luar keluarga (Jhon et al, 2002).

Adapun menurut (Jahja, 2011) berpendapat bahwa masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu:

1. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa storm & stress. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi bari yang berbeda dari masa-masa yang sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring berjalannya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal-awal masa kuliah di Perguruan Tinggi.
2. Perubahan yang cepat secara fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin

akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

3. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungannya dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.
4. Perubahan nilai, di mana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena telah mendekati dewasa.
5. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan itu, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab itu.

Selanjutnya, (Wirawan, 2002) menjelaskan bahwa untuk mendefinisikan remaja seharusnya disesuaikan dengan budaya setempat, sehingga untuk di Indonesia digunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah dengan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut :

1. Usia 11 tahun adalah usia di mana pada umumnya tanda-tanda sekunder mulai nampak.
2. Pada masyarakat Indonesia, usia 11 tahun sudah dianggap akil baligh, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak.
3. Pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas ego (menurut Ericson), tercapainya fase genital dari perkembangan psikoseksual (menurut Freud), dan tercapainya puncak perkembangan kognitif (menurut Piaget), maupun moral (menurut Kohlberg).
4. Batas usia 24 tahun adalah merupakan batas maksimal, yaitu untuk memberi peluang bagi mereka yang sampai batas usia tersebut masih

menggantungkan diri pada orangtua, belum mempunyai hak-hak penuh sebagai orangtua.

5. Dalam definisi tersebut, status perkawinan sangat menentukan apakah individu masih digolongkan sebagai remaja atautakah tidak.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan ini yaitu dengan *literature review* yang merupakan sebuah metode yang sistematis, eksplisit dan reproduibel untuk melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis terhadap karya-karya hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi (Noviana & Wreksagung 2021). Literature review memakai 30 Jurnal yang digunakan dan di batasi dari tahun 2018-2022 (Triandini et al., n.d.). Jurnal yang diperoleh dari berbagai sumber jurnal diantaranya Google Scholar, Jurnal Garuda, Jurnal Nasional, DOAJ, Emerald Insight.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Layanan Konseling Online. Konseling online dapat membantu individu dengan mudah, karena dapat mencari bantuan tanpa ada intimidasi, terutama terkait dengan identitas yaitu hal yang sangat penting untuk harga diri seseorang. Karena pelaksanaan konseling ini di laksanakan secara online pertemuan konselor dan konseli lewat berbagai aplikasi seperti, *website/situs, Handphone, Email, Video Conferencing* dengan perkembangannya zaam semua informasi bisa di akses dengan mudah salah satunya adalah bimbingan konseling online/daring (Handika & Herdi, 2021). Beberapa penelitian sebelumnya yang telah di lakukan bahwasanya hasil dari pelaksanaan bimbingan secara online/daring sangat di butuhkan oleh para korban bullying sangat efektif dalam pelaksanaannya, diantaranya penelitian yang di lakukan oleh (Gozali, 2020).

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (BK) dilakukan secara online dengan memanfaatkan teknologi sebagai sarana untuk mendukung bimbingan dan konseling dalam pengelolaan data, mengimput data dalam mendukung bimbingan dan konseling berbasis online yang mempengaruhi keberhasilan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Konseling secara online baik secara proses memiliki berbagai tujuan yang di arahkan diantaranya meningkatkan kepercayaan sosial, kompetensi interpersonal atau mengambil keputusan dan memupuk rasa lebih kohesif, harga diri. Dalam menghadapi permasalahan seperti ini lebih cenderung mencari solusi, bantuan atau informasi di lakukan secara online (Petrus & Sudiby, 2017).

Pelaksanaan konseling online dinilai efektif, karena melalui beberapa tahap yaitu Build up Rapport, mengidentifikasi dan menilai masalah, memfasilitas perubahan

counseling dengan membangun Resources klien, dan evaluasi dan terminasi. Build up Rapport yaitu membangun hubungan awal yang diawali dengan sapaan yang ramah, kata kata yang santun, sehingga klien merasa nyaman seperti assalamualaikum, bagaimana kabar nya, sehingga terbangun suatu kepercayaan (trust) terhadap layanan yang diberikan (Junita & Adyani 2021). Hal senada juga di kemukakan oleh (ifdil, 2013) pelaksanaan online di anggap efektif dalam pelaksanaanya, karena konseli yang jarak nya jauh atau memiliki kendala jarak dapat melakukan konseling online sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan yang di hadapi oleh konseli.

a. Kelebihan dan Kelemahan Konseling online

Cyber Counseling atau konseling *online* memang menjadi salah satu aspek kehidupan yang yang ikut berkembang karena kemajuan ilmu teknologi komunikasi dan informasi. Layanan konseling *online* juga dinilai menjadi salah satu alternatif konseling yang tepat untuk generasi milenial sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dyah, 2019) umumnya generasi milenial atau anak-anak muda saat ini merupakan generasi yang melibatkan teknologi untuk seluruh aspek kehidupannya maka layanan konseling *online* menjadi salah satu upaya solutif yang dilakukan masyarakat untuk menangani masalah yang mereka hadapi. Kelemahan *Cyber Counseling* yang sering ditemui sesuai hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sulistiawati & Yusuf, 2021) yaitu jika proses konseling melalui *via chat* konselor kurang memahami atau memperhatikan kondisi tubuh dan ekspresi wajah, sulitnya membangun keakraban, dan tidak dapat dikontrol secara menyeluruh perilaku-prilaku konseli selama proses konseling berlangsung. Karena itu konselor harus memiliki kemampuan imajinasi dan pemahaman yang baik dalam menginterpretasi kata-kata yang yang ditulis oleh konseli.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pesatnya kemajuan teknologi informasi dan komunikasi berpengaruh terhadap bimbingan layanan konseling. Di era glonalisasi, program layanan konseling *online* atau *cyber counseling* sangat diperlukan dan dinilai efektif karena mudahnya dalam melakukan layanan konseling dimanapun dan kapanpun. Meskipun layanan konseling *online* memiliki banyak kelebihan, konseling *online* juga memiliki beberapa keterbatasan seperti layanan bimbingan konseling dapat berjalan dengan baik tergantung pada jaringan internet, proses konseling *online* yang dilakukan dengan tidak bertatap muka secara langsung membuat konselor kesulitan dalam membangun hubungan yang mendalam untuk bertukar pikiran, memahami perasaan dan mengenali kondisi mental konseli dan di Indonesia konseling *online* belum memilki kejelasan hukum hingga saat ini. (Muthia, Dimas & Abdul 2021)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dini, Ucin & Dede 2020) proses layanan konseling *online* dilakukan dengan model Interaktif *Synchronous*, Non Interaktif, dan Psikoedukasi. Dengan memanfaatkan media teknologi *chatting via website, call* dan bentuk layanan non interaktif dalam bentuk pemberian informasi berupa artikel, tips dan motivasi mengenai permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Adapun kekurangan yang dihadapi dalam proses layanan konseling *online* diantaranya yaitu terbatasnya jam operasional yang disediakan, kurang optimal dikarenakan terbatasnya staff yang memberikan layanan dan kurangnya interaksi secara mendalam mengakibatkan konselor kurang memahami keadaan emosi konseli. Sedangkan kelebihan dari konseling online adalah tidak terbatas oleh jarak serta lebih efisien karena hanya mengandalkan akses internet tanpa dipungut biaya apapun kecuali konseli memilih sesi konseling yang berbayar. Layanan konseling *online* juga dinilai lebih efektif dalam pengumpulan dan penyimpanan data rekam konseli yang dilaksanakan *via video converencing* serta dari segi anggaran dinilai lebih hemat untuk lembaga.

SIMPULAN

Layanan Konseling adalah suatu proses memenuhi kebutuhan seseorang secara langsung dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi atau suatu upaya merangsang daya berfikir yang keliru agar mendapatkan pandangan hidup yang religius dan toleran. Definisi Bullying Menurut Ken Rigby Dalam Astuti (2008; 3, Dalam Ariesto, 2009) Adalah Sebuah Hasrat Untuk Menyakiti. Hasrat Ini diperlihatkan Dalam Aksi, Menyebabkan Orang Menderita. Aksi ini dilakukan Secara Langsung oleh Seseorang atau Sekelompok yang Lebih Kuat, Tidak Bertanggung Jawab, Biasanya Berulang, dan dilakukan Dengan Perasaan Senang. Faktor terjadinya bullying yaitu; faktor keluarga, faktor teman sebaya, dan faktor media sosial. Masa remaja adalah masa terjadinya gejolak yang meningkat. Masa ini juga dikenal sebagai masa transisi, masa terjadinya perubahan-perubahan baik dalam aspek jasmani, rohani, atau juga perubahan fisik, emosional, sosial, dan personal, sehingga terjadi juga perubahan tingkah laku remaja berkaitan dengan tantangan yang sedang mereka hadapi.

Konseling online dapat membantu individu dengan mudah, karena dapat mencari bantuan tanpa ada intimidasi, terutama terkait dengan identitas yaitu hal yang sangat penting untuk harga diri seseorang. pelaksanaan online di anggap efektif dalam pelaksanaannya, karena konseli yang jarak nya jauh atau memiliki kendala jarak dapat melakukan konseling online sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan yang di hadapi oleh konseli. Kelemahan *Cyber Counseling* yang sering ditemui sesuai hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sulistiwati & Yusuf, 2021) yaitu jika proses konseling melalui *via chat* konselor kurang memahami atau memperhatikan kondisi tubuh dan ekspresi wajah, sulitnya membangun keakraban, dan tidak dapat

dikontrol secara menyeluruh perilaku-prilaku konseli selama proses konseling berlangsung. Kelebihan layanan konseling online juga dinilai lebih efektif dalam pengumpulan dan penyimpanan data rekam konseli yang dilaksanakan *via video conferencing* serta dari segi anggaran dinilai lebih hemat untuk lembaga.

REFERENSI

- Alex Sobur. (2003). *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*, Bandung: Penerbit Pustaka Setia.
- Amti, Erman dan Prayitno. 2004. *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. *Pokok-Pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama* (di sekolah dan di luar sekolah), (Jakarta: Bulan Bintang, 1977).
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, CV. Ilmu, Bandung, 1975.
- Ela, Sahadi, Meilanny. 2017. *Faktor yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying*. Bandung: Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial FISIP Universitas Padjajaran dan Departemen Kesejahteraan Sosial FISIP Universitas Padjajaran.
- Fitria, Ati, H Moh Amin. 2021. *Pencegahan Kasus Cyberbullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media*. Jakarta: Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta
- Ifdil. 2011. *Penyelenggara Layananan Konseling Online Sebagai Salah Satu Bentuk Pelayanan E-Konseling*.
- Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana.
- J John W Santrock. (2002). *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup*, Jakarta: Erlangga.
- Matraisa. 2014. Studi Deskriptif Perilaku Bullying pada Remaja. Surabaya: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.3 No. 1.
- Noviana, E., & Wreksagung, H. (2021). Nusantara Hasana Journal. *Nusantara Hasana Journal*, 1(3), 96–102.
- Sari, D. I., Wahyudi, A., & Kurniawan, S. J. (2022). Layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk meningkatkan resiliensi diri siswa korban bullying. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 135-145.
- Teressa M, Mc Devitt & Jeanes Ellis Omrod. (2002) *Child Development and Education*, Colombos Ohio, Merril Prentice.
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Putra, G. W., Iswara, B., Studi, P., Informasi, S., Bali, S., Raya, J., & No, P. (n.d.). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. In *Indonesian Journal of Information Systems (IJIS)* (Vol. 1, Issue 2). <https://www.google.com>.

Winkel, W.S. (1997). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grasindo. *Modul Ajar Mandiri Mapel Bimbingan Konseling* yang diterbitkan oleh Dirjen Guru dan Tenaga Kependidikan Kemendikbud (2021).

Wirawan, S. (2002). *Psikologi Remaja*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

<https://www.fimela.com/parenting/read/4718450/3-faktor-penyebab-bullying-yang-paling-umum-terjadi-pada-remaja>.

<https://www.kompasiana.com/luydwi/62aeb5efdcdb464a055ecd3/fenomena-bullying-di-kalangan-remaja>

<https://hai.grid.id/read/073390757/jumlah-kasus-bullying-anak-di-sekolah-masih-tinggi-kpai-ungkap-data-mirisnya-di-hari-anak-nasional>

<https://www.youtube.com/watch?v=gLHF4fBbKK8>

<https://www.youtube.com/watch?v=KMFFFIjtEPQ>

<https://rs-amino.jatengprov.go.id/dampak-psikologis-korban-perundungan/#:~:text=Berdasarkan%20data%20KPAI%20pada%20tahun,dari%20berbagai%20pihak%20yang%20terkait>.