

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja adalah perubahan kehidupan, dari masa anak-anak ke dewasa yang rentan mengalami masalah psikososial (Steinberg (dalam Sakdiah et al., 2020: 119). Remaja dalam konteks ini melewati tahap di mana mereka mencari identitas untuk tetap terlihat di hadapan teman-teman, dan sebagian besar dari mereka termasuk dalam generasi milenial yang menginginkan pengakuan. Menurut Blakemore & Mills (dalam Xiaoqing, et al., 2025) selama masa remaja, otak mengalami perubahan besar, terutama di bagian yang mengatur cara berpikir tentang orang lain dan mengendalikan perasaan. Bagian korteks prefrontal masih berkembang, sementara sistem limbik justru lebih peka terhadap rangsangan, menciptakan kondisi di otak yang membuat pengalaman sosial bisa sangat memengaruhi perasaan. Menurut Sagala dan Perangin-angin (dalam Ivanka & Fransisca, 2024: 378), remaja diartikan sebagai tahap pencarian identitas dalam transisi menuju kedewasaan, di mana mereka biasanya mulai memilih individu yang dapat dipercaya serta yang tidak dapat dipercaya. Hurlock (dalam Ivanka & Fransisca, 2024: 378) menyatakan bahwa fase remaja berlangsung dari usia 13 hingga 18 tahun yang terfokus pada pertumbuhan fisik, emosional, dan sosial. Dalam konteks ini, remaja cenderung berasosiasi atau membentuk kelompok dengan teman-teman sebaya mereka. Interaksi remaja di lingkungan yang baik akan menghasilkan suasana yang mendukung. Namun, bergaul dengan kelompok yang tidak tepat bisa mengakibatkan perilaku menyimpang seperti *bullying* menurut Depkes (dalam Sakdiah et al., 2020: 119).

Bullying adalah masalah psikososial yang terjadi ketika seseorang secara berulang kali memperlakukan atau merendahkan orang lain. Hal ini memberi dampak negatif baik bagi si pelaku maupun korban, karena pelaku biasanya memiliki kekuatan yang lebih besar dibandingkan korban (Olweus (dalam Ivanka & Fransisca, 2024: 378). Menurut Nielsen et al (dalam Sabrina et al, 2025) *Bullying* adalah bentuk perilaku agresif yang berulang, dengan tujuan untuk menyakiti atau mengintimidasi seseorang. Masalah ini menjadi isu sosial yang penting karena dapat berdampak negative terhadap kesehatan mental akibat perundungan dapat terlihat melalui munculnya berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, hingga gejala stres pascatrauma. Fenomena perundungan atau *bullying* telah menjadi salah satu persoalan yang mendapat perhatian serius dalam sektor pendidikan. Taufik Damardjati, yang merupakan ahli dari Pusat Kurikulum dan Pembelajaran Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud Ristek), menjelaskan bahwa *bullying* termasuk tiga permasalahan utama yang masih dihadapi oleh dunia pendidikan di Indonesia (Kompas.com, 2024). Sejalan dengan itu, data yang dipublikasikan oleh Tirto.id (2024) menunjukkan bahwa Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) mencatat sebanyak 573 laporan kasus kekerasan yang terjadi di lingkungan pendidikan sepanjang tahun 2024.

Bullying yang terus-menerus terjadi di lingkungan sekolah menjadi masalah yang cukup serius dan perlu mendapat perhatian. Menurut Chikaodi et al (dalam Vivian & Anies, 2025) lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi terjadinya perundungan. Penelitian menunjukkan bahwa jika suasana sekolah tidak baik, masalah perundungan bisa semakin parah,

sehingga memengaruhi kemampuan belajar siswa dan menimbulkan tekanan mental yang lebih besar pada korban. Sebaliknya, menurut Lacey & Cornell (dalam Vivian & Anies, 2025) sekolah yang memiliki suasana yang positif cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik dan kasus perundungan yang lebih sedikit. Meningkatnya angka kejadian perundungan mengindikasikan bahwa persoalan ini tidak dapat dipandang semata-mata sebagai konflik antarindividu di kalangan siswa, melainkan sebagai gambaran dari kompleksitas interaksi sosial yang berkembang di lingkungan sekolah. Dalam kondisi tersebut, peserta didik yang menjadi sasaran bullying kerap mengalami berbagai konsekuensi yang memengaruhi beragam aspek kehidupannya. Pratiwi, et al. (2021) mengemukakan bahwa korban bullying umumnya mengalami hambatan dalam menjalin hubungan sosial, disertai rasa takut dan ketidaknyamanan ketika berada di sekolah. Kondisi tersebut dapat menyebabkan meningkatnya ketidakhadiran di sekolah, ketertinggalan dalam proses pembelajaran, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, serta munculnya gangguan pada kesehatan mental maupun fisik, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Di samping itu, bullying juga memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan dan perkembangan psikososial korban serta menciptakan lingkungan belajar yang kurang aman dan tidak kondusif (Harum, et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan kemampuan resiliensi sebagai upaya untuk membantu individu menghadapi serta meminimalkan dampak buruk yang ditimbulkan oleh pengalaman traumatis tersebut. Hasil penelitian sebelumnya tentang resiliensi korban *bullying* yang dipengaruhi oleh dukungan sosial, terutama dari teman sebaya, sudah banyak dibahas. Temuan-temuan tersebut menjelaskan bagaimana ketahanan psikologis

remaja yang mengalami bullying, seperti dari segi emosi dan lainnya. Oleh karena itu, resiliensi perlu dibangun oleh individu agar memiliki kemampuan untuk bangkit menghadapi dan meninggalkan pengalaman yang tidak menyenangkan (Fitrianur, et al., 2022).

Resiliensi, yang juga dikenal sebagai ketahanan, merujuk pada kemampuan untuk memperoleh hasil yang baik dalam keadaan sulit dan pengalaman hidup yang penuh tantangan. Dengan kata lain, itu adalah daya tahan seseorang untuk bertahan dan berkembang dengan baik meskipun terjebak dalam keadaan yang kurang mendukung dan penuh tekanan (Harap (dalam Jafni & Haerani, 2025: 6406). Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit dan menghadapi berbagai masalah dengan baik, serta mampu mengatasinya agar bisa berkembang di masa depan (Atika, 2021). Kemampuan ini bisa terbentuk karena adanya dukungan dari orang lain, terutama teman sebaya (Fitrianur, et al., 2022). Menurut Masten & Wright (dalam Liu Yang et al. 2023), beberapa orang mampu bangkit dan tumbuh meskipun menghadapi masalah dan kesulitan, namun ada pula yang tidak pernah bisa kembali mengendalikan hidup mereka. Orang yang memiliki resiliensi tinggi biasanya lebih tahan banting dalam menghadapi masalah, sehingga cenderung lebih bahagia dan sehat di masa depan (Supriyadi & Kartini, 2022). Oleh karena itu, pengaruh teman sebaya lebih besar dibandingkan lingkungan keluarga karena adanya hubungan yang saling mendukung (Nufiar, 2021).

Konseling teman sebaya dapat dijelaskan sebagai suatu aktivitas yang mencakup berbagai perilaku dalam rangka memberikan dukungan interpersonal kepada klien melalui teman sebayanya (Tindall dan Gray dalam Maliki, 2017).

Menurut Higashimura (dalam Hiroki Nozawa et al, 2019), konseling sebaya adalah bentuk konsultasi dan dukungan di mana kolega atau orang lain yang memiliki latar belakang demografis serupa saling mendengarkan masalah pribadi, menunjukkan empati, dan memberikan saran penyelesaian. Konseling teman sebaya adalah proses pembimbingan yang dilaksanakan oleh satu siswa kepada siswa lainnya secara sistematis. Siswa yang berperan sebagai pembimbing terlebih dahulu akan mendapatkan pelatihan atau bimbingan dari konselor. Siswa yang berperan sebagai pembimbing ini berfungsi sebagai mentor atau pendidikan yang membantu teman sebayanya dalam menyelesaikan permasalahan, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik. Selain itu, mereka juga berperan sebagai penghubung yang membantu konselor dengan memberikan informasi tentang situasi, kemajuan, atau isu-isu yang dihadapi oleh siswa lain yang membutuhkan layanan bimbingan dan konseling (Maliki, 2017). Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, peneliti menarik kesimpulan bahwa konseling sebaya adalah kegiatan pemberian dukungan konseling yang dilakukan melalui teman sebaya yang telah dilatih sebelumnya sebagai konselor sebaya untuk berfungsi sebagai penghubung yang bertujuan untuk menggali informasi secara mendalam terkait dengan permasalahan yang dihadapi oleh individu.

Fungsi Konseling teman sebaya untuk remaja menurut Krumboltz et al (dalam (Maliki, 2017) mencakup a) membantu individu dalam menyelesaikan masalahnya, serta menjalin dan memperluas hubungan dengan guru BK dan siswa lainnya. Sementara itu, keuntungan dari konseling sebaya bagi remaja meliputi a) kemampuan untuk mendekati dan membangun komunikasi dengan menerapkan 3M (mendengar, memahami, dan merespons) serta menggunakan komunikasi

nonverbal (melihat, tersenyum, dan memberikan dukungan minimal). Tujuan konseling sebaya menurut Hunainah (2016) untuk konselor sebaya adalah meningkatkan kepekaan, kepedulian, dan sikap positif dalam interaksi sosial. Sedangkan tujuan konseling sebaya bagi remaja yang menjadi sasaran (konseli) adalah membantu mereka dalam memahami permasalahannya secara lebih mendalam dan mengembangkan sikap positif dalam menghadapi atau menyikapi masalah secara konstruktif.

Menurut Suwarjo (2008), konseling antar teman dianggap sangat penting karena mayoritas remaja lebih cenderung berbagi masalah dengan teman sebaya dibandingkan orang tua, guru, atau dosen. Bahkan untuk isu yang dianggap serius, mereka lebih memilih berdiskusi dengan teman dekat mereka. Tindal dan Gray (1985) juga menyatakan bahwa ketika seseorang menghadapi masalah, langkah pertamanya biasanya adalah berdialog dengan teman atau kelompok sebayanya sebelum mencari bantuan konselor profesional. Pendapat ini diperkuat oleh Laurance M. Bramer (Loekmono, 1985) yang menunjukkan bahwa banyak individu lebih memilih untuk berbagi masalah dengan teman-teman dekat atau sebayanya daripada kepada guru atau orang tua. Perilaku ini terjadi karena para remaja lebih memahami seluk-beluk masalah tersebut dan memiliki kenyamanan dalam berinteraksi. Dengan demikian salah satu cara yang dapat dilakukan dalam permasalahan resiliensi remaja korban *bullying* adalah dengan melakukan konseling, yaitu dengan konseling teman sebaya. Hal ini dikarenakan remaja lebih cenderung berbagi masalah dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua, ataupun guru.

Konseling teman sebaya dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, salah satu pendekatannya adalah melalui pendekatan *client centred*. Rahman dan Putri (2023) dalam penelitian terbaru mereka menunjukkan bahwa cara yang hanya menggunakan hukuman bisa membuat masalah kekerasan terus berlanjut. Diperlukan pendekatan yang lebih luas, yang bisa mengatasi trauma masa lalu sekaligus mengubah cara berpikir dan bertindak yang merusak. Dalam hal ini, pendekatan *client centered* menjadi penting karena fokusnya pada penerimaan tanpa syarat dan pemahaman mendalam terhadap pengalaman korban kekerasan yang dialami oleh pelaku.

Dalam situasi ini, klien diberikan kesempatan yang cukup untuk membahas dan menjelaskan berbagai kendala atau masalah yang sedang dihadapinya. Pendekatan *client centered* ini bertujuan untuk memberikan dukungan emosional yang dapat membantu individu memahami dan mengatasi perasaan serta tindakan mereka dengan lebih baik (ML et al. , 2024). Pendekatan *client centered* ini yang dikembangkan oleh Carl Rogers, menekankan bahwa setiap individu memiliki potensi bawaan untuk tumbuh dan berkembang secara positif, asalkan mereka berada dalam suasana yang mendukung dan tanpa penilaian. Teori ini juga menyoroti pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian dalam menciptakan hubungan terapeutik yang efektif (Rockwood et al. , 2015). Rogers (Corey, 2013) menyatakan bahwa pendekatan *client centered* menekankan pada tanggung jawab dan kemampuan klien untuk mencari cara-cara mengatasi realitas secara menyeluruh. Klien, sebagai individu yang paling mengenal dirinya sendiri, harus menemukan perilaku yang lebih sesuai untuknya.

Pada wawancara yang telah dilakukan kepada 5 siswa di SMP IT NURUL FADHILAH pada tanggal 30 September 2025 menunjukkan bahwa adanya perilaku *bullying* di sekolah tersebut. Para responden terdiri dari 5 orang siswa yang pernah mendapatkan perlakuan *bullying* dan juga yang menjadi saksi saat melihat perilaku *bullying* tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang siswa, diperoleh gambaran bahwa sebagian dari mereka pernah menjadi korban *bullying* di lingkungan sekolah. Bentuk *bullying* yang dialami bervariasi, mulai dari verbal, seperti ejekan, pemberian julukan yang merendahkan, hingga sindiran yang terus-menerus; serta nonverbal, seperti perlakuan mengucilkan, tatapan merendahkan, dan tindakan fisik ringan yang dianggap sebagai “candaan” oleh pelaku. Para korban mengungkapkan bahwa pelaku *bullying* umumnya adalah teman sebaya dalam satu kelas, namun ada juga kasus yang dilakukan oleh kakak kelas. Sebagian besar korban menyatakan bahwa tindakan tersebut sering terjadi berulang dan membuat mereka merasa tidak nyaman berada di lingkungan sekolah. Dampak yang dirasakan korban cukup signifikan, terutama dalam aspek emosional dan psikologis. Korban mengaku sering merasa sedih, malu, takut, marah, serta mengalami rasa kesepian akibat perlakuan tersebut. Perasaan tersebut kemudian memengaruhi motivasi dan konsentrasi belajar, di mana beberapa siswa mengaku sulit fokus saat pelajaran, kehilangan semangat untuk belajar, bahkan ada yang enggan masuk sekolah karena takut bertemu pelaku.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang siswa yang pernah mengalami *bullying*, diketahui bahwa tingkat resiliensi siswa berbeda-beda. Sebagian siswa sudah menunjukkan kemampuan untuk bangkit dengan cara

mengendalikan emosi, berusaha tetap fokus belajar, serta mencari dukungan dari teman, orang tua, atau guru. Dukungan tersebut membantu mereka merasa lebih kuat dan tidak sendirian. Namun, sebagian siswa lainnya masih memiliki resiliensi yang rendah. Mereka cenderung merasa sedih, takut, kurang percaya diri, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, mereka masih kesulitan menerima pengalaman bullying dan belum mampu sepenuhnya mengatasi dampak emosional yang dirasakan.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa resiliensi remaja korban bullying masih perlu ditingkatkan, terutama dalam aspek pengendalian emosi, penerimaan diri, dan pemanfaatan dukungan sosial agar siswa mampu bangkit dan beradaptasi secara lebih positif.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Mayoeri et al., (2025) dengan judul penelitian “ Hubungan Kejadian *Bullying* dengan Harga Diri dan Resiliensi Pada Remaja Kelas 8 & 9 di SMP Tunas Harapan Tahun 2024” yang melibatkan 65 partisipan mengungkapkan bahwa 35 responden (53,2%) menunjukkan resiliensi yang rendah, 17 responden (26,2%) menunjukkan resiliensi sedang, dan 13 responden (20,0%) menunjukkan resiliensi yang tinggi. Akibatnya, dapat disimpulkan bahwa mayoritas partisipan menunjukkan harga diri yang rendah. Studi ini sejalan dengan temuan Yuliani et al. (2018) dalam “Resiliensi Remaja dalam Menghadapi Perilaku Perundungan” yang menunjukkan bahwa 90 responden (73%) menunjukkan resiliensi yang rendah.

Adapun selanjutnya di dukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Adhani et al., (2025), dengan judul penelitian “Hubungan Perilaku *Bullying* Terhadap Resiliensi Remaja di SMP Negeri 13 Kota Bandar Lampung” yang

melibatkan 170 responden, berdasarkan frekuensi 45,9% responden memiliki resiliensi sangat tinggi sedangkan 54,1% memiliki resiliensi sangat rendah.

Dengan adanya data dan fenomena yang ditemukan terkait permasalahan *bullying* di kalangan remaja terutama pada tingkat sekolah menengah pertama dimana tingkat kasus *bullying* masih banyak ditemukan. Yang tidak hanya meninggalkan luka fisik, tetapi juga dampak psikologis jangka panjang yang dapat mengganggu perkembangan sosial-emosional siswa yang menyebabkan resiliensi siswa menjadi rendah. Di tengah keterbatasan sumber daya pendampingan di sekolah, pendekatan konseling teman sebaya muncul sebagai alternatif strategis yang potensial, terutama ketika diterapkan melalui pendekatan *client-centered* yang berfokus pada empati, penerimaan, dan pemahaman mendalam terhadap pengalaman individu. Sayangnya, meskipun pendekatan ini menunjukkan prospek yang menjanjikan, penelitian yang secara khusus mengevaluasi efektivitasnya terhadap peningkatan resiliensi remaja korban *bullying* di tingkat SMP masih sangat terbatas, khususnya dalam konteks Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi celah tersebut dan memberikan kontribusi ilmiah maupun praktis dalam pengembangan layanan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa. Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti tertarik untuk mengangkat topik ini dalam sebuah penelitian yang berjudul **“Pengaruh Konseling Teman Sebaya Melalui Pendekatan *Client Centered* Terhadap Resiliensi Remaja Korban *Bullying* Pada Siswa Kelas VIII di SMP IT Nurul Fadhilah Tahun Ajaran 2025/2026”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah disampaikan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang menjadi dasar dilaksanakannya penelitian ini, yaitu:

1. Rendahnya tingkat resiliensi remaja korban *bullying*.
2. Siswa korban *bullying* merasa tertekan, rendah diri, dan kesulitan bangkit dari pengalaman negatif.
3. Minimnya keterlibatan siswa dalam memberikan dukungan psikososial terhadap teman sebaya yang menjadi korban *bullying*.
4. Peran pendekatan *client centered* belum banyak diterapkan dalam konseling teman sebaya, padahal pendekatan ini menekankan empati, penerimaan tanpa syarat, dan penghargaan terhadap potensi individu.
5. Siswa korban *bullying* cenderung merasa lebih nyaman bercerita kepada teman sebaya dibandingkan dengan guru atau orang tua, namun keterampilan teman sebaya dalam memberikan dukungan belum terarah dengan baik.

1.3 Batasan Masalah

Untuk menjaga fokus penelitian agar tetap berada dalam ruang lingkup yang relevan dan tidak meluas ke luar topik utama, maka ditetapkan batasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada kajian mengenai pengaruh konseling teman sebaya melalui pendekatan *client centered* terhadap resiliensi remaja korban *bullying* pada siswa kelas VIII di SMP IT Nurul Fadhillah tahun ajaran 2025/2026.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta batasan masalah yang ada, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah ada pengaruh konseling teman sebaya melalui pendekatan *client centered* terhadap resiliensi remaja korban *bullying* pada siswa kelas VIII di SMP IT Nurul Fadhillah tahun ajaran 2025/2026?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari masalah yang ada, maka tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran resiliensi remaja korban *bullying* pada siswa kelas VIII di SMP IT Nurul Fadhillah tahun ajaran 2025/2026.
2. Untuk mengetahui pengaruh konseling teman sebaya terhadap resiliensi remaja korban *bullying* melalui pendekatan *client centered* pada siswa kelas VIII di SMP IT Nurul Fadhillah tahun ajaran 2025/2026.

1.6 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat, baik secara teoritis maupun praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Studi ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan mengenai teori psikologi perkembangan serta teori bimbingan dan konseling remaja, khususnya terkait sejauh mana pengaruh konseling teman sebaya melalui pendekatan *client centered* terhadap peningkatan resiliensi remaja korban *bullying* pada siswa SMP.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis studi ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

a. Bagi remaja korban *bullying*

Temuan studi ini ditujukan untuk membantu para remaja korban *bullying* agar dapat meningkatkan resiliensi diri, mampu menghadapi tekanan sosial, serta tidak mudah menyerah terhadap situasi yang dihadapi. Dengan demikian, remaja dapat lebih tangguh, percaya diri, dan mampu beradaptasi secara positif.

b. Bagi Guru BK

Guru BK berperan dalam merancang dan mengimplementasikan layanan konseling dengan memanfaatkan pendekatan *client centered* dan konseling teman sebaya sebagai strategi intervensi. Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam penyusunan materi bimbingan untuk memperkuat resiliensi siswa yang mengalami *bullying*, sehingga siswa dapat berkembang menuju kematangan pribadi secara lebih optimal.

c. Bagi Orang tua

Dukungan yang diberikan oleh orang tua berperan penting dalam memperkuat resiliensi anak. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi orang tua agar lebih memahami pentingnya komunikasi, penerimaan, dan dukungan emosional dalam mendampingi anak yang pernah mengalami *bullying*, sehingga anak mampu mengoptimalkan potensi perkembangan dirinya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Studi ini menghadirkan pengalaman dan pembelajaran yang bermakna dalam desain serta pelaksanaan kajian ilmiah. Peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang metodologi penelitian, analisis data, serta interpretasi hasil. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi literatur pada bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan konseling teman sebaya melalui pendekatan *client centered* untuk meningkatkan resiliensi remaja. Hal ini dapat memperkuat reputasi akademik peneliti sekaligus memperluas jaringan profesional di bidangnya.

