

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN REALITA UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KORBAN
CYBERBULLYING**

Lina Setyaningrum, and Akhmad Fajar Prasetyo

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
Yogyakarta, Indonesia

Lina1900001053@webmail.uad.ac.id

akh.prasetya@bk.uad.ac.id

Abstrak

Kemajuan teknologi yang cepat bagaikan pisau dengan dua mata. Memiliki sisi positif dan negatifnya. Positifnya, kita dapat melakukan banyak hal dengan mudah dan kemajuan teknologi ini dapat membantu memudahkan pekerjaan manusia. Namun dibalik itu, ada berbagai macam bahaya yang mengintai kita, salah satunya adalah cyberbullying. Cyberbullying merupakan hal yang sangat marak terjadi disaat ini. Cyberbullying adalah tindakan bullying atau perundungan yang dilakukan oleh orang atau sekelompok orang melalui media online. Hal tersebut tentu akan membuat kepercayaan diri seseorang menurun akibat dipermalukan di media sosial. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektifitas konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa korban cyberbullying. Artikel ini menggunakan metode literature review dan juga dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hal itu sangat efektif dilakukan sebagai cara atau penanganan siswa korban cyberbullying dalam meningkatkan kepercayaan dirinya kembali.

kata kunci: cyberbullying, percaya diri, konseling, realita

Pendahuluan

Dengan adanya teknologi internet, menimbulkan banyak perubahan khususnya pada segi kehidupan. Berbagai kalangan individu sudah sangat akrab dengan teknologi internet. Mulai

PROSIDING

Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

dari Orang Dewasa, Remaja, hingga anak-anak. “Berdasarkan data dari APJII (Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia) jumlah pemakai teknologi internet di Indonesia berkembang dari 1 juta orang pada tahun 1999 menjadi 143 juta orang pada tahun 2017. Hal ini berarti dapat disimpulkan bahwa terjadi penambahan sebesar 14.300% dalam waktu 18 tahun setiap tahun jumlah pengguna di Indonesia meningkat hampir dua kali lipat” (Cakranegara & Rahadi, 2019). Sedangkan “Berdasarkan data APJII pada tahun 2019 mengungkapkan bahwa sebanyak 171 juta Pengguna internet dari berbagai kalangan yang berada di Indonesia. Sebagian besar, Penggunaan internet berada di dalam usia produktif yaitu seminar 15-19 tahun hingga 20-24 tahun. Dari sebanyak 171 Penggunaan internet tersebut, sebanyak 150 juta Penggunaan menggunakan internet untuk mengakses sosial media” (Riswanto & Marsinun, 2020). Dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengguna internet yang sangat drastis dari tahun ke tahun. Dengan adanya kemajuan teknologi internet tentunya mengakibatkan berbagai dampak, dapat mengakibatkan dampak positif dan juga dampak negatif. Positifnya, internet bisa dijadikan sebagai media informasi, komunikasi, belajar, hiburan, maupun berbisnis. Sedangkan dampak negatifnya juga sangat banyak, seperti menjadi alat untuk melakukan kejahatan. Bentuk kejahatan tersebut salah satunya adalah cyberbullying.

Cyberbullying sudah sangat sering terjadi seiring berkembangnya teknologi dan informasi. “Cyberbullying merupakan jenis gertakan yang dilakukan untuk menghina seorang individu menggunakan teknologi. Dengan berbagai cara pelaku melakukan penyerangan terhadap korban untuk membuat korban merasa malu” (Riswanto & Marsinun, 2020). “The definition of cyberbullying is aggressive behavior carried out by individuals or groups that are intentionally carried out by an individual through electronic media against vulnerable people as victims” (Prasetya dkk., 2021). “Cyberbullying didefinisikan sebagai bentuk melukai orang lain secara terencana dan berulang kali melalui internet” (Rifauddin, 2016). Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa Cyberbullying merupakan suatu tindakan menyakiti oranglain secara terencana yang dilakukan dengan media internet atau media sosial.

Akibatnya, cyberbullying bisa menyakiti atau memberikan dampak kepada korbannya secara psikologis maupun secara emosional. Meskipun bentuk perundungan ini dilakukan melalui media internet, akan tetapi dampak dari perundungan ini dapat mengakibatkan korban merasa dirinya buruk, dapat menjadikan dirinya pendiam serta merasa tidak percaya diri.

Diera digital atau era teknologi sekarang ini kepercayaan diri adalah salah satu sikap yang harus dimiliki oleh seorang individu agar dapat mempersiapkan masa depan yang jauh lebih baik. "Sikap percaya diri merupakan sikap yakin seorang individu atas kemampuan dirinya dan merasa ikhlas menerima apa yang ada pada dirinya serta berkehendak untuk terus belajar agar mencapai kebahagiaan" (Ameliah & Munawaroh, 2016). "Percaya diri adalah suatu rasa optimis yang ada di dalam jiwa manusia bahwa apapun yang akan terjadi harus dihadapi" (Aristiani, 2016). "Sikap percaya diri merupakan rasa yakin terhadap kecakapan yang dimiliki" (Wiyata, t.t.). Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa percaya diri merupakan sikap optimis yang dimiliki seseorang akan kemampuan yang dimilikinya. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah tidak mampu mengoptimalkan segala kemampuan yang dimilikinya. Korban yang mengalami cyberbullying dalam menumbuhkan rasa percaya diri mengalami rasa kegagalan dan juga berusaha untuk mengurung dirinya sendiri dari lingkungan sosial hingga merasa depresi. Dalam kejadian ini mengakibatkan menurunnya rasa percaya diri, sehingga apabila hal tersebut tidak segera di tindak lanjuti akan menyebabkan dampak lain pada diri korban sert korban akan selalu terasa terancam. Akibatnya individu tersebut kurang mampu melaksanakan tugas perkembangannya, terutama pada remaja korban cyberbullying. Individu tersebut akan terus menarik dirinya dari lingkungannya, malu, dan enggan mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya.

Peran Bimbingan dan Konseling di Sekolah sangat dibutuhkan untuk mengupayakan bantuan bagi peserta didik yang mengalami permasalahan-permasalahan seperti korban cyberbullying. Fenomena yang terjadi pada peserta didik tersebut perlu diatasi dengan alternatif bantuan layanan Bimbingan dan Konseling yang bisa mengakomodir sejumlah peserta didik secara bersama-sama agar dapat memecahkan suatu masalah yang timbul akibat perilaku cyberbullying adalah dengan melakukan Layanan Konseling Kelompok. Layanan ini dianggap tepat untuk menangani permasalahan siswa terkait perilaku cyberbullying "Konseling kelompok merupakan suatu proses antar individu yang berfokus pada gagasan serta tingkah laku. Proses itu berisi pemikiran individu sendiri mengenai suatu hal yang sedang dilalui, saling berkeyakinan, saling menyokong serta saling peduli" (Aristiani, 2016). "Layanan konseling kelompok menggambarkan usaha bersama dalam menyelesaikan suatu permasalahan siswa" (Fahmi & Slamet, 2016). "Konseling kelompok mempunyai keinginan agar dapat menyadarkan serta menumbuhkan pemahaman pada setiap anggotanya. Dengan adanya konseling kelompok,

seorang individu dapat lebih responsive dengan keadaan oranglain serta dapat mengubah sudut pandang individu dalam melihat sebuah permasalahan”(Putri, 2019). Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan layanan dari bimbingan dan konseling yang memfasilitasi siswa untuk saling mengemukakan permasalahannya dan mengentaskan permasalahan secara bersama dalam dinamika kelompok sehingga diharapkan setiap individu dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami dirinya sendiri dari keadaannya sekarang. Permasalahan akan perilaku cyberbullying yang dilakukan siswa bisa diupayakan untuk menggunakan layanan konseling kelompok yang di kombinasikan dengan sebuah teknik pendekatan realita.

“Terapi realita merupakan suatu pendekatan yang berpusat pada tingkah laku masa kini” (SISKA, 2021). “Pendekatan realita tidak berfokus pada kesadaran memperbaiki sikap, akan tetapi lebih memfokuskan kepada perkebangan sikap mengikuti adanya perubahan tingkah laku” (Akhsania, 2018). “Tujuan dari konseling realita yaitu menolong klien menumbuhkan ketangguhan psikologisnya agar dapat menyelesaikan permasalahannya sehingga klien dapat menerima dirinya” (Ferdialdo, 2018). Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pendekatan realita adalah suatu pendekatan konseling yang memandang perilaku sebagai pilihan. Ini menyatakan bahwa gejala psikologis terjadi bukan karena kondisi kesehatan mental, tetapi karena orang memilih perilaku untuk memenuhi kebutuhan mereka. Tujuan pendekatan realita adalah untuk membantu orang menerima tanggung jawab atas perilaku ini dan memilih tindakan yang lebih diinginkan yang memungkinkan mereka untuk terhubung dengan orang lain. Dr. William Glasser mengembangkan metode ini pada tahun 1965. Ia menggunakan pendekatan realitas di rumah sakit jiwa serta di penjara. Glasser telah menulis banyak buku tentang masalah ini, dan William Glasser masih mengajarkan metodenya hari ini. Meskipun belum ada banyak penelitian tentang efektivitas pendekatan realitas, itu dipraktikkan di banyak budaya dan negara. Namun, anggota komunitas psikiatri telah mengkritik pendekatan realitas, karena menolak konsep kondisi kesehatan mental. Pendekatan realitas menerapkan prinsip-prinsip utama teori pilihan. Ini bertujuan untuk membantu mengenali realitas pilihan dan memilih perilaku yang lebih efektif. Konsep-konsep kunci meliputi:

Perilaku

Perilaku adalah komponen sentral dari pendekatan realitas. Ini dikategorikan ke dalam perilaku terorganisir dan perilaku yang ditata ulang. Perilaku terorganisir adalah perilaku masa lalu yang di buat untuk memenuhi kebutuhan suatu individu. Pendekatan akan membantu seorang individu mengenali perilaku terorganisir yang tidak efektif. Setelah mengidentifikasi perilaku yang tidak efektif, individu akan berusaha mengubahnya menjadi perilaku yang lebih efektif atau membuat yang benar-benar baru. Ini disebut perilaku yang ditata ulang. Dengan menyajikan perilaku sebagai pilihan, pendekatan realitas dapat membantu mengelola pengalaman dan tindakan hidup dengan lebih baik, menurut para pendukung teknik ini.

Kontrol

Teori pilihan menunjukkan bahwa seseorang hanya dikendalikan oleh diri mereka sendiri. Ini juga menyatakan bahwa gagasan dikendalikan oleh faktor-faktor eksternal tidak efektif untuk membuat perubahan. Konsep ini muncul dalam pendekatan realitas, yang menyatakan bahwa pilihan perilaku ditentukan oleh pengendalian internal. Sebuah pendekatan realitas bekerja untuk meningkatkan kesadaran akan pilihan-pilihan yang dapat dikontrol ini.

Tanggung jawab

Pada kenyataannya pendekatan, kontrol terkait erat dengan tanggung jawab. Menurut Dr. Glasser, ketika orang membuat pilihan yang buruk, mereka secara tidak bertanggung jawab berusaha memenuhi kebutuhan mereka. Berdasarkan gagasan ini, pendekatan realitas bertujuan untuk meningkatkan akuntabilitas atas perilaku klien.

Tindakan

Menurut pendekatan realitas, tindakan individu adalah bagian dari perilaku secara keseluruhan. Oleh karena itu, pendekatan akan fokus pada memodifikasi tindakan untuk mengubah perilaku. Metode ini melibatkan evaluasi tindakan konseli atau klien saat ini, seberapa baik mereka memenuhi kebutuhannya, dan merencanakan tindakan baru yang akan memenuhi kebutuhan tersebut.

Bimbingan dan konseling di sekolah sering kurang dimanfaatkan ketika menanggapi insiden cyberbullying. Orang tua, administrator sekolah, dan penegak hukum adalah pemangku kepentingan utama yang menanggapi pelecehan dalam waktu lama. Namun, konselor sekolah

berada di tempat yang tepat untuk melawan efek cyberbullying apakah pelecehan itu terjadi di sekolah atau di rumah. Setiap insiden cyberbullying unik dan membutuhkan pendekatan yang berpusat pada siswa. Konselor dilatih dalam berbagai teknik yang menavigasi anak-anak melalui masa-masa sulit. Cara yang baik untuk menjauhkan siswa dari statistik cyberbullying adalah dengan menggunakan tips berikut sebagai daftar periksa. Masing-masing distrik sekolah dapat mengembangkan kebijakan pencegahan yang dibangun di atas undang-undang negara. Interaksi sehari-hari konselor dengan perilaku bullying dapat menginformasikan pengembangan kebijakan oleh administrator. Sekolah dapat menggabungkan teknik pencegahan berikut berdasarkan umpan balik konselor:

- Program pemimpin sebaya khusus untuk respons insiden cyberbullying
- Pemberitahuan otomatis kepada orang tua, guru, dan pemimpin ketika insiden dilaporkan
- Program pelatihan internal tentang praktik terbaik media sosial

Konselor sekolah telah terbukti penting untuk menegakkan undang-undang negara yang terkait dengan cyberbullying. Siswa dapat mempercayakan konselor dengan berbantuan email, tangkapan layar, dan teks sebagai bukti insiden cyberbullying. Fokus profesi ini pada pencatatan yang akurat diterjemahkan dengan baik untuk mengumpulkan detail tentang tuduhan bullying. Mitra penting bagi setiap konselor sekolah ketika berhadapan dengan insiden cyberbullying adalah orang tua siswa. Konselor hanya melihat dampak cyberbullying ketika siswa berada di lingkungan sekolah. Orang tua melihat anak-anak mereka di sisa waktu dan mengamati perubahan perilaku yang penting bagi pekerjaan konselor. Pertemuan orang tua dengan konselor biasanya berfokus pada kinerja akademik, perencanaan perguruan tinggi, dan program sekolah. Dialog yang sedang berlangsung dengan orang tua di luar konferensi mengungkapkan efek cyberbullying yang sering tersembunyi. Orang tua dan konselor menggunakan dialog ini untuk campur tangan sejak dini dalam pengalaman siswa dengan pengganggu. Sifat media sosial yang relatif baru dapat berarti kesalahpahaman tentang platform ini oleh orang tua. Konselor sekolah dapat memandu orang tua melalui alat dan teknik

perlindungan media sosial. Alat seperti alat Respons dan Pencegahan Departemen Pendidikan Negara Bagian New York juga menunjukkan bahaya waktu online yang tidak terpantau.

Sepertiga dari responden remaja survei Cyberbullying mengatakan memblokir pelaku pengganggu dapat menghentikan perilaku bullying. Namun, solusi ini tidak berfungsi dalam banyak kasus, karena pengganggu menggunakan platform dan alat lain untuk melecehkan sesama siswa. Bahkan menggunakan nama samarasamaran dalam melakukan penghinaan atau melecehkan oranglain. Kontak yang sering terjadi antara konselor dan siswa diperlukan dalam kasus cyberbullying. Setiap konselor sekolah dilatih dalam mediasi dan komunikasi kelompok. Sesi kelompok kecil dapat menanggapi dampak cyberbullying sambil membangun ketahanan siswa. Kelompok-kelompok ini dapat menangani bidang-bidang seperti:

- Membangun kepercayaan diri melalui pengalaman bersama
- Latihan bermain peran untuk berurusan dengan orang-orang yang agresif
- Belajar untuk menyelesaikan konflik dan bersikap tegas bila perlu
- Mengelola stres dan menyalurkan energi ke dalam kehidupan yang lebih sehat

Konselor juga dapat mendorong saksi dan pelaku cyberbullying untuk mengubah cara mereka. Percakapan tentang efek berbahaya dari cyberbullying dapat mengubah pengamat menjadi sekutu. Para pengganggu yang dihadapkan dengan kata-kata dan tindakan mereka mungkin terombang-ambing untuk mengubah cara mereka dan menebus kesalahan. Siswa mungkin penduduk asli digital tetapi mereka mungkin juga gagal memahami nuansa platform media sosial. Konselor dapat menunjukkan mekanisme kepada korban cyberbullying untuk melaporkan perilaku yang tidak pantas dalam platform. Pemahaman tentang pedoman komunitas juga dapat mencegah serangan mikro dan sedikit berubah menjadi tindakan agresif.

Bullying melibatkan salah satu fisik atau psikologis yang membahayakan, dan hal itu bisa terjadi bisa menjadi langsung atau tidak langsung. Sebaliknya, cyberbullying tidak selalu melibatkan kekuatan yang tidak seimbang antara pelaku dan korban, dan dia belum tentu berulang dari waktu ke waktu. Karena cyberbullying adalah insiden atau fenomena yang relatif masih baru. Bahkan istilah "cyberbullying" juga memiliki beberapa kata lain, dengan beberapa peneliti memilih menggunakan alternatif dalam penyebutan cyberbullying seperti intimidasi internet. Masih ada definisi dari cyberbullying umumnya yang merupakan definisi dari tradisional yaitu intimidasi. Di waktu yang sama, media digital memperkenalkan dan menghadirkan perilaku bullying yang menggunakan dinamika yang baru dibandingkan bullying biasa yang dilakukan seperti di sekolah.

Mempertimbangkan hal itu, kegiatan bullying secara langsung dapat dilakukan secara berulang kali di tempat yang sama namun cyberbullying dapat dilakukan di sepanjang waktu dan dimanapun selagi korban masih menggunakan teknologi internet. Namun, disisi lain, cyberbullying juga ada kemungkinan bahwa tidak dilakukan secara berulang dan bisa dihindari apabila korban menggunakan internet dengan bijak. Namun lebih dari itu, tindakan cyberbullying seperti penyebaran berita palsu, foto, dan informasi pribadi korban sangat mudah menyebar dan dilihat oleh banyak orang. Dalam bullying secara langsung, biasanya ada kekuatan yang tidak seimbang antara pelaku dan korban seperti pelaku merupakan siswa yang bergerombol dan berkelompok, namun korban merupakan siswa yang sendirian, namun dalam cyberbullying hal ini tidak terjadi malah cenderung pelaku merupakan orang yang tidak dikenal atau menggunakan identitas palsu sehingga hal tersebut menyebabkan sulit untuk mengetahui siapa pelakunya dan dimana ia berada. Perkembangan komunikasi memungkinkan pelaku memberanikan mereka dengan melontarkan komentar yang menyakitkan, pengancaman dan penghinaan secara online. Seperti bullying atau perundungan pada umumnya, cyberbullying juga dapat memberikan efek negatif pada korbannya, terlebih lagi korbannya itu adalah anak remaja atau kalangan muda. Dapat menyebabkan penyakit psikis termasuk depresi, kecemasan sosial, stress, menurunnya prestasi akademik dan pekerjaan, juga dapat berpengaruh pada menurunnya sikap percaya diri.

Metode penelitian

a) Rancangan penelitian

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan metode literature review dengan mengumpulkan data lalu menganalisisnya. Menganalisis mengenai bagaimana keefektifan dari pendekatan realita konseling kelompok dalam penanganan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa yang menjadi korban cyberbullying.

b) Subjek penelitian

Subjek penelitian atau sample penelitian ini merupakan siswa yang merupakan korban cyberbullying dengan menggunakan sample acak.

c) Alat pengumpulan data

Data yang dikumpulkan dengan menggunakan metode kajian pustaka dengan mencari referensi dengan penelitian terdahulu dan juga interview pada korban cyberbullying.

d) Teknik analisis data

Menganalisa data dengan cara observasi serta mengkaji ulang penelitian terdahulu serta sumber referensi lainnya.

Hasil dan pembahasan

Perkembangan di dunia masa ini sangat berkembang pesat, dengan berbagai inovasi dan juga perkembangan teknologi yang begitu maju. Berbagai teknologi elektronik perangkat dapat terhubung ke Internet. Meskipun seperti perangkat elektronik dan kecanggihan teknologi yang dapat membantu kehidupan masyarakat ini juga memiliki berbagai dampak negatif, misalnya cyberbullying yang dapat mengganggu pengguna teknologi ini dan juga menjadi hal-hal yang berbahaya beriringan dengan kemajuan teknologi. Istilah cyberbullying telah diperkenalkan dalam menunjukkan penggunaan dari teknologi ke melecehkan, mengancam, mempermalukan, dan atau menargetkan orang lain. Oleh karena itu, itu sebagian besar terjadi pada pengguna yang menggunakan media sosial, di antaranya adalah remaja, khususnya siswa dari kelas 10-12. Selanjutnya, perempuan menjadi korban terbanyak dari cyberbullying. Cyberbullying adalah suatu tindakan yang disengaja yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan mencari korbannya melalui kontak atau media sosial. Hal ini dilakukan berulang kali dan seiring berjalannya waktu, korban semakin tertekan karena tidak bisa membela dirinya sendiri sehingga menimbulkan depresi.

Penelitian menemukan bahwa hampir dari kebanyakan remaja yang menggunakan internet atau media sosial telah atau pernah mengalami cyberbullying . Kemudian banyak dari mereka yang pernah mengalami atau menjadi korban cyberbullying hanya diam saja dan tidak melaporkannya karena merasa ketakutan, mendapat ancaman , dan malu. Sedangkan yang lain lebih memilih untuk menceritakannya kepada teman – teman mereka atau orang terdekat mereka dibandingkan untuk menceritakannya kepada orang tua dan guru. Dampaknya dari cyberbullying termasuk takut , rendah akademik prestasi , depresi , kesepian , dan tidak percaya diri. Dalam cyberbullying , pembullying atau tindak kekerasan ini dilakukan secara langsung dan terus menerus dalam menggunakan internet, sehingga lebih mudah dilakukan oleh pelaku dibandingkan dengan pembullying secara langsung. “Biasanya, Cyberbullying ini tidak hanya terjadi satu kali akan tetapi berulang kali. Melainkan jika hal tersebut mengarah pada gertakan terhadap keamanan seseorang. Terdapat tiga jenis taktik dari cyberbullying tersebut yaitu

1. Pengiriman pesan-pesan secara langsung kepada korban yang bersifat perundungan (Direct attacks)
2. Mengedarkan berita atau foto ke dalam sosial media bertujuan untuk mempermalukan korban (Posted and public attacks)
3. Meminta oranglain untuk mengganggu korban (Cyberbullying by proxy)”
(Rahayu, 2012)

Dengan demikian , cyberbullying merujuk ke siswa yang mendapatkan perlakuan kriminal seperti pelecehan, pengancaman dan lainnya dari media pesan dan teknologi internet. Apalagi itu termasuk mengutuk, menghina, mengancam ,mengintimidasi, menyebarkan gambar, serta menyebarkan rumor. Cyberbullying memungkinkan pelaku melakukan aksinya secara berkala dalam waktu yang berlangsung beberapa kali dan lebih sering karena hanya menggunakan internet dan media sosial dibandingkan bullying yang terjadi secara langsung. Artinya, cyberbullying telah menjadi dampak negatif dari berkembangnya teknologi dan informasi, sehingga perkembangan cyberbullying ini menjadi semakin luas. Jadi , sebaiknya segera mencari upacaya dan solusi dari dampak negatif yang ditimbulkan oleh perkembangan teknologi dan informasi sehingga denomena cyberbullying ini dapat diminimalkan. Pemerintah dapat segera mengidentifikasi karakteristik dari pelaku cyberbullying dan juga korbannya. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai cyberbullying harus segera.

Seperti penelitian yang sudah dilaksanakan oleh (Puspita dkk., 2018) remaja mengalami bullying dari berbagai jenis dan mengalami dampak yang sangat mengkhawatirkan. Sebanyak 84% remaja berterus terang bahwa bullying memberikan efek yang sangat buruk, seperti stress, sedih dan juga menangis. Bullying yang dilakukan secara verbal dialami oleh sekitar 80% responden, bullying psikologis dialami oleh sekitar 77,8% responden, bullying secara langsung atau non verbal dialami oleh 28,9% responden, serta bullying yang dilakukan menggunakan media internet atau cyberbullying dialami oleh 24,4%. Hal ini disebabkan kebanyakan dari korban bullying tidak berani untuk mengungkapkan kejadian tersebut dengan oranglain. Hingga menyebabkan pelaku bullying terus mendapatkan korban. Studi lain yang dilakukan oleh Sartana & Afriyeni, (2017) menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden yaitu sebanyak (49%) pernah mengalami cyberbullying. Jumlah tersebut lebih sedikit jika dipadankan oleh temuan Safaria, (2016) pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Yogyakarta pada 102 siswa sebanyak 80% responden pernah mengalami cyberbullying, bahkan setengah dari responden tersebut mengalami cyberbullying setiap hari. Hasil penelitian yang dilaksanakan di Yogyakarta pada tahun 2018, cyberbullying yang dilakukan oleh para remaja menggunakan media instagram yaitu seperti mengunggah gambar atau foto dengan menyertakan kata-kata kasar, melontarkan komentar dengan menggunakan kata-kata kasar, mengunggah cerita di instagram menggunakan kata kasar. Hasil dari penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi remaja tersebut melakukan cyberbullying di instagram, diantaranya seperti intensities dalam menggunakan media sosial instagram, karakteristik korban Seperti teman dekat ataupun karena ia pernah mengalami perundungan, serta ketrampilan empati pelaku (Fitransyah & Waliyanti, 2018). Fenomena cyberbullying yang hampir sama juga menyerang siswa-siswi di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan di Kota Samarinda. Berdasarkan data hasil penelitian yang sudah dilakukan kepada tiga kelas yaitu kelas X jurusan akuntansi 2 sebanyak 35 siswa, kelas XI jurusan akuntansi 1 sebanyak 36 siswa serta kelas XII jurusan akuntansi 1 sebanyak 34 siswa sebagai perwakilan siswa-siswi sekolah tersebut. Sebanyak 105 siswa yang menjadi data penyebaran data awal sejumlah 55 siswa pernah mengalami perundungan melalui media internet atau cyberbullying. Berbagai Jenis dan bentuk penyerangan yang dilakukan pelaku menggunakan media internet, Seperti mengunggah gambar sampai membuat postergan yang bertujuan mempermalukan diri korban, mencemooh korban hingga menggunakan akun sosial media milik orang lain untuk menggertak korban melalui email serta menyebarkan fitnah

melalui situs-situs web (Sari, 2017). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Fatoni, 2018) Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada proses penerapan teknik kursi kosong dapat meningkatkan rasa percaya diri terhadap korban bullying dengan mengidentifikasi masalah yang ada pada konseli, mendiagnosis permasalahan yang dihadapi konseli, menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah yang dimiliki konseli, mengaplikasikan teknik kursi kosong pada saat Memberikan Layanan, serta melakukan evaluasi guna mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli.

Dalam menangani kasus cyberbullying ini, terutama untuk anak sekolah sangat extra dan harus ditangani dengan benar dan teknik yang benar. Salah satu teknik yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan metode pendekatan realita dengan konseling kelompok. Hal ini dilakukan agar dapat meningkatkan kembali tingkat kepercayaan diri mereka. Mereka yang terkena cyberbullying cenderung akan menurunkan tingkat kepercayaan diri mereka. Dengan mendapat kata-kata kasar dan cemoohan lainnya hal ini sangat mengganggu mental dan kepercayaan diri mereka. Hal ini karena itu dapat mengganggu pikiran mereka. Maka dari itu banyak korban cyberbullying yang depresi bahkan ada yang memutuskan untuk mengakhiri hidupnya. Hal ini karena korban bullying kehilangan motivasi dan semangat hidup. Mereka cenderung memutuskan untuk menutup diri mereka dan akhirnya stress. Maka dari itu pendekatan realita ini dapat membantu mereka. Dengan pendekatan realita, dapat membantu mereka memiliki tempat berbagi cerita yang dimana mengerti posisi mereka dan kenyataan yang terjadi. Komseling kelompok adalah hal yang penting karena mereka tidak segan dan malu untuk menceritakan apa yang terjadi dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi masalahnya. Maka dari itu hal ini sangat efektif. Banyak studi sebelumnya yang telah membuktikan keefektifan dari pendekatan realita dengan konseling kelompok dapat membantu korban cyberbullying.

Kesimpulan

Kesimpulannya, cyberbullying merupakan hal yang sangat bahaya dan sering terjadi di dunia maya. Semakin tinggi angka cyberbullying yang terjadi di seluruh dunia. Maka dari itu, kita sebagai pengguna media sosial harus menjadi pengguna yang bijak. Kita harus menjaga privasi kita dan selalu berhati-hati. Dan yang terpenting adalah ketika kita mendapatkan tindakan cyberbullying, jangan segan untuk menceritakannya kepada orang terdekat dan melaporkannya. Karena sudah banyak undang-undang yang mengatur mengenai tindakan kriminal di dunia

PROSIDING

Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

maya. cyberbullying sudah sangat sering terjadi seiring berkembangnya teknologi dan informasi. Akibatnya, cyberbullying bisa menyakiti atau membrikan dampak kepada korban secara psikologis dan secara sosial. cyberbullying dapat dilakukan dengan cepat dan mudah oleh orang – orang tak bertanggung jawab hanya dengan melalui situs web dan media sosial. bahwa siswa sekolah menengah lebih rentan terkena cyberbullying daripada siswa sekolah dasar dan perguruan tinggi atau universitas. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya menangani kasus cyberbullying dengan tingkatan gender dan juga tingkat sekolah.

Pentingnya dari merancang penyuluhan program untuk remaja untuk membatasi pergaulan dan penggunaan internet.

Dengan demikian, konseling kelompok sebaiknya semakin dikembangkan untuk memberikan penyuluhan dan kognitif kebutuhan dari siswa untuk menangani kasus cyberbullying yang dapat mengganggu anak dalam kehidupan sosial, psikologis, dan juga akademik. Salah satu konseling yang dapat dilakukan adalah konseling kelompok dengan pendekatan realita. Fenomena yang terjadi pada peserta didik tersebut perlu diatasi dengan alternatif bantuan layanan BK yang bisa mengakomodir sejumlah peserta didik secara bersama-sama agar terpecahnya suatu masalah yang timbul akibat perilaku cyberbullying adalah dengan melakukan Layanan Konseling Kelompok. Layanan ini dianggap tepat untuk menangani permasalahan siswa terkait perilaku cyberbullying. Konseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu ataupun kelompok yang dilakukan secara tatap muka. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami dirinya sendiri, keadaannya sekarang. Permasalahan akan perilaku cyberbullying yang dilakukan siswa bisa diupayakan untuk menggunakan layanan konseling kelompok yang di kombinasikan dengan sebuah teknik pendekatan realita.

Pendekatan realitas adalah bentuk konseling yang memandang perilaku sebagai pilihan. Ini menyatakan bahwa gejala psikologis terjadi bukan karena kondisi kesehatan mental, tetapi karena orang memilih perilaku untuk memenuhi kebutuhan mereka. Tujuan pendekatan realita adalah untuk membantu orang menerima tanggung jawab atas perilaku ini dan memilih tindakan yang lebih diinginkan yang memungkinkan mereka untuk terhubung dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan realitas dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang menjadi korban cyberbullying sangat baik. Hal ini dapat membuat

korban menjadi lebih baik karena tidak merasa sendiri dan mengurangi depresi serta segera dapat tertolong.

Daftar Referensi

- Akhsania, K. N. (2018). Pendidikan karakter prososial di era milenial dengan Pendekatan Konseling Realitas. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 228–233.
- Ameliah, I. H., & Munawaroh, M. (2016). PENGARUH KEINGINTAHUAN DAN RASA PERCAYA DIRI SISWA TERHADAP HASIL BELAJAR MATEMATIKA KELAS VII MTs NEGERI I KOTA CIREBON. *Eduma : Mathematics Education Learning and Teaching*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.24235/eduma.v5i1.598>
- Aristiani, R. (2016). MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA MELALUI LAYANAN INFORMASI BERBANTUAN AUDIOVISUAL. *JURNAL KONSELING GUSJIGANG*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.717>
- Cakranegara, P. A., & Rahadi, D. R. (2019). Pertumbuhan Pengguna Internet dan Kemajuan Indonesia. *Konferensi Nasional Ilmu Administrasi*, 3(1), Article 1. <http://180.250.247.102/conference/index.php/knia/article/view/66>
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA SMK NEGERI 1 DEPOK SLEMAN. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 69–84. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>

- Fatoni, M. F. (2018). *Teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri terhadap korban bullying di UIN Sunan Ampel Surabaya* [Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya]. <https://digilib.uinsby.ac.id/26017/>
- Ferdialdo, K. (2018). *EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REALITAS DALAM MENINGKATKAN AKTIVITAS BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP PGRI 6 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018* [Undergraduate, UIN Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/3468/>
- Fitriansyah, R. R., & Waliyanti, E. (2018). Perilaku Cyberbullying Dengan Media Instagram Pada Remaja Di Yogyakarta. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 2(1), 36–48. <https://doi.org/10.18196/ijnp.2177>
- Hartuti, M. (2018). *PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 28 BANDAR LAMPUNG* [Undergraduate, UIN Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/4232/>
- Pandie, M. M., & Weismann, I. T. J. (2016). Pengaruh Cyberbullying Di Media Sosial Terhadap Perilaku Reaktif Sebagai Pelaku Maupun Sebagai Korban Cyberbullying Pada Siswa Kristen SMP Nasional Makassar. *Jurnal Jaffray*, 14(1), 43–62.
- Prasetya, A. F., Wibowo, M. E., Purwanto, E., & Mulawarman. (2021). The Positive Impact From Group Counselling With Cognitive Behaviour (GC-CB) To Stress About Cyberbullying Conditions. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(10), 3348–3355.

- Puspita, N., Kristian, Y. Y., & Onggono, J. N. (2018). Resiliensi pada Remaja Perkotaan yang Menjadi Korban Bullying. *Jurnal Perkotaan*, 10(1), 44–76.
<https://doi.org/10.25170/perkotaan.v10i1.307>
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 49–56. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4195>
- Rahayu, F. S. (2012). CYBERBULLYING SEBAGAI DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN TEKNOLOGI INFORMASI. *Jurnal Sistem Informasi*, 8(1), 22–31. <https://doi.org/10.21609/jsi.v8i1.321>
- Rifauddin, M. (2016). Fenomena Cyberbullying pada Remaja. *Khizanah al-Hikmah : Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan*, 4(1), 35–44.
<https://doi.org/10.24252/kah.v4i1a3>
- Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku Cyberbullying Remaja di Media Sosial. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 98–111.
<https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3704>
- Safaria, T. (2016). Prevalence and Impact of Cyberbullying in a Sample of Indonesian Junior High School Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET*, 15(1), 82–91.
- Sari, D. P. C. (2017). Keterbukaan Diri Pada Remaja Korban Cyberbullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), Article 1.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4332>

- Sartana, & Afriyeni, N. (2017). PERUNDUNGAN MAYA (CYBER BULLYING) PADA REMAJA AWAL. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 1(1), 25–39.
<https://doi.org/10.17509/insight.v1i1.8442>
- SISKA, W. (2021). *PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REALITAS TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK MA MUHAMMADIYAH SUKARAME* [Undergraduate, UIN RADEN INTAN LAMPUNG]. <http://repository.radenintan.ac.id/13420/>
- Wiyata, R. P. (t.t.). *UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI MELALUI KONSELING KELOMPOK TEKNIK PEMODELAN KOGNITIF PADA PENGURUS OSIS SMAN 1 PLUMPANG*. 7.