

Cyberbullying & Body Shaming



***Karyanti
Aminudin***



***Editor
Ngalimun. M.Pd***

Karyanti, M.Pd. & Aminudin, S.Pd.

*Cyberbullying
&
Body Shaming*

Editor: Ngalimun, M.Pd.



Penerbit K-Media
Yogyakarta, 2019

CYBERBULLYING & BODY SHAMING

vi + 116 hlm.; 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-602-451-335-1

Penulis : Karyanti & Aminudin

Editor : Ngalimun, M.Pd.

Tata Letak : Uki

Desain Sampul : Uki

Cetakan : Januari 2019

Copyright © 2019 by Penerbit K-Media
All rights reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No 19 Tahun 2002.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektris maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Penerbit K-Media
Anggota IKAPI No.106/DIY/2018
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.
e-mail: kmedia.cv@gmail.com

Kata Pengantar

Individu dapat saling terhubung melalui internet khususnya media sosial yang menyediakan banyak aplikasi. Namun, media sosial menjadi peluang besar untuk individu melakukan *cyberbullying*. Komentar yang ditulis atau diucapkan dilakukan dengan menghina bentuk fisik orang lain yang dikenal dengan istilah *body shaming*. *Cyberbullying* dan *body shaming* menciptakan lingkungan *online* yang kurang empati, karena *cyberbully* tidak melihat langsung reaksi *victim*. Tipe *cyberbullying* dan *body shaming*, dua tipe menyakiti dan mempermalukan secara online.

Buku ini menyajikan tentang *bullying* tradisional, *cyberbullying*, *body shaming*, dan *online shaming*. Buku *Cyberbullying & Body Shaming* ini berisi tentang bab-bab yang berhubungan dengan perilaku menyakiti dan mempermalukan individu secara *online*. Secara umum dalam buku ini diraikan tentang pengertian, jenis *bullying* dan *cyberbullying*, peran dalam peristiwa *bullying* dan *cyberbullying*, karakteristik *cyberbully* dan *victim*, perbedaan gender *bullying* dan *cyberbullying*, dan *body shaming*, efek dari *bullying* dan *cyberbullying*, dan *body shaming*.

Penulis

Karyanti, M.Pd
Aminudin, S.Pd

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Bab 1 <i>Bullying</i>	1
Pengertian <i>Bullying</i>	5
Fakta <i>Bullying</i>	1
Peran-peran dalam Peristiwa <i>Bullying</i>	8
Jenis-jenis <i>Bullying</i>	14
Karakteristik <i>Bully</i> dan <i>Victim Bullying</i>	21
<i>Gender</i> dan <i>Bullying</i>	27
Faktor <i>Bullying</i>	31
Dampak <i>Bullying</i>	38
Bab 2 <i>Cyberbullying</i>	43
Pengertian <i>Cyberbullying</i>	43
Fakta <i>Cyberbullying</i>	44
Media <i>Cyberbullying</i>	48
Bentuk-bentuk <i>Cyberbullying</i>	50
Karakteristik <i>Cyberbullies</i> dan <i>Cybervictim</i>	54
Faktor <i>Cyberbullying</i>	56
Dampak <i>Cyberbullying</i>	58
<i>Gender</i> dan <i>Cyberbullying</i>	59
Bab 3 <i>Kondisi Lingkungan dan Cyberbullying</i>	63
Sekolah dan <i>Cyberbullying</i>	63
Mencegah dan Menghentikan <i>Cyberbullying</i>	65
Tanda-Tanda <i>Cybervictim</i>	78
Tanda-Tanda <i>Cyberbullies</i>	79

Aturan <i>Cyber</i>	77
Bab 4 <i>Body Shaming</i> Bagian Dari <i>Cyberbullying</i>	81
Pengertian <i>Body Shaming</i>	81
<i>Body Shaming</i> Bagian <i>Cyberbullying</i>	83
<i>Gender</i> dan <i>Body Shaming</i>	85
Efek <i>Body Shaming</i>	86
Karakteristi <i>Cyberbullies</i> Pada Perilaku <i>Body Shaming</i>	89
Bab 5 <i>Hukum Cyberbullying & Body Shaming</i>.....	93
Undang-undang <i>Cyberbullying</i> dan <i>Body Shaming</i>	93
Daftar Pustaka	101
Glosarium.....	108
Indeks	114
Profil Penulis.....	116

Bab 1

Bullying

A. Standar Kompetensi

Setelah mempelajari bab ini mahasiswa dapat memahami konsep dasar perilaku *bullying*.

B. Kompetensi Dasar

1. Pengertian *Bullying*
2. Fakta *Bullying*
3. Peran-peran dalam Peristiwa *Bullying*
4. Jenis-jenis *Bullying*
5. Karakteristik *Bully* dan *Victim Bullying*
6. Gender dan *Bullying*
7. Faktor *Bullying*
8. Dampak *Bullying*



Pengertian *Bullying*

Bullying adalah pengalaman yang terjadi ketika seseorang merasa teraniaya oleh tindakan orang lain dan takut apabila perilaku buruk tersebut akan terjadi lagi, sedangkan *victim* merasa tidak berdaya untuk mencegah perilaku *bullying* yang dialami. Sejumlah besar penelitian telah dilakukan pada *bullying tradisional*. *Bullying* didefinisikan sebagai perilaku agresif atau 'kerusakan' yang sengaja dilakukan oleh satu orang atau kelompok, dilakukan dengan cara berulang dan melibatkan perbedaan kekuatan dan kekuasaan. (Nansel, Overpeck, Pilla et al., 2001; Hinduja & Patchin, 2010). *Bullying* adalah perilaku menyakiti orang lain dengan cara menyakiti

mental dan juga fisik, mengertak yang dilakukan oleh individu atau kelompok secara berulang dengan hubungan kekuasaan yang tidak setara antara *bully* dan *victim* (Roland & Vaaland, 2006).

Selain itu Roland & Vaaland (2006) juga menjelaskan bahwa *bullying* merupakan pelecehan mental atau fisik *victim*, yang dilakukan oleh siswa atau kelompok siswa. *Bullying* diasumsikan sebagai hubungan kekuasaan yang tidak setara antara *bully* dengan *victim*, dan episode kejadiannya terus berulang dari waktu ke waktu.

Olweus (Rigby, 2007) membagi dua tipe *bullying* yaitu:



1. *Bullying* secara langsung adalah perilaku menyakiti secara fisik oleh individu atau kelompok.
2. *Bullying* tidak langsung, seperti pengucilan melalui media sosial dan secara verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok. *Bullying* disebut juga sebagai bagian dari perilaku agresif karena di dalamnya melibatkan tindakan agresi atau serangan.

Rigby (2007) mengidentifikasi unsur-unsur perilaku sehingga dapat disebut *bullying*. Unsur *bullying* seperti keinginan untuk menyakiti, tindakan negatif, kekuatan yang tidak seimbang antara orang-orang yang terlibat dalam *bullying* melibatkan tindakan yang berulang dalam kurun waktu tertentu, bukan sekadar penggunaan kekuatan, tetapi rasa senang yang dirasakan oleh *bully* dan rasa tertekan di pihak *victim*.

Menurut Priyatna (Dyastuti, 2012) *bullying* adalah:

1. Perilaku menyakiti secara fisik, verbal dan psikologis yang disengaja oleh si *bully* pada *victimnya*, bukan sebuah kelalaian. Memang betul-betul disengaja.
2. Perilaku menyakiti secara fisik, verbal dan psikologis itu terjadi berulang-ulang *bullying* tidak pernah dilakukan secara acak atau cuma sekali.
3. Didasari perbedaan *power* yang mencolok antara *bully* dan *victim*. Jadi perkelahian diantara anak yang kurang seimbang dari segi ukuran fisik maupun usia bukan merupakan kasus *bullying*. Dalam *bullying* *bully* benar-benar berbeda di atas angin *victimnya*.

Menurut Afriana, dkk (2014) *bullying* merupakan suatu bentuk perilaku agresif yang diwujudkan dengan perlakuan secara tidak sopan dan penggunaan kekerasan atau paksaan untuk mempengaruhi orang lain secara fisik, verbal dan psikologis, yang dilakukan secara berulang atau berpotensi untuk terulang, dan melibatkan ketidak seimbangan kekuatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Olweus dan Roland (James, 2010) hasil penelitian menunjukkan sebuah kesimpulan agar bisa disebut disebut sebagai *bullying*, yaitu perilaku menyakiti dengan cara fisik, verbal dan psikologis atau bentuk kekerasan lain harus terjadi sedikitnya sekali dalam seminggu atau lebih selama periode waktu satu bulan. Berdasarkan hasil kesepakatan beberapa peneliti bahwa pengertian *bullying* adalah tindakan yang mengakibatkan kekerasan atau agresi secara langsung dan agresi secara tidak langsung. Tindakan kasar atau kekerasan bisa dikatakan *bullying* jika individu sebagai *victim* merasa tidak menyukai

tindakan yang dilakukan oleh orang lain atau kelompok, dan telah melukai perasaan *victim*.

Dan Olweus, yang secara luas diakui sebagai bapak penelitian *bullying*. Menurut Olweus (Fleming et al, 2002), *bullying* adalah perilaku agresif perilaku yang: (a) tindakan dimaksudkan untuk menyebabkan kerusakan atau tekanan pada seseorang atau sekelompok individu, (b) tindakan kekerasan terjadi berulang-ulang dari waktu ke waktu, dan (c) tindakan terjadi pada hubungan di mana ada ketidak seimbangan kekuasaan atau kekuatan. Hal ini penting untuk dicatat bahwa *bullying*, sebagai bentuk pelecehan terhadap individu lain, banyak karakteristik dengan jenis kekerasan lainnya, yaitu penganiayaan anak dan kekerasan dalam rumah tangga. Secara tradisional, banyak anggota masyarakat umum berpikir *bullying* sebagai tindakan menyakiti secara fisik dan terbuka (Misalnya, memukul, menendang, mendorong anak lain). Akan Tetapi, *bullying* juga dapat melibatkan kata-kata atau non-verbal, cara-cara non-fisik. Selain itu, meskipun perilaku *bullying* mungkin melibatkan tindakan secara langsung, serangan relatif terbuka terhadap *victim*, *bullying* sering tidak langsung, atau halus.

Menurut Tattum dan Tattum (Widayanti & Siswati, 2009) *bullying* adalah "*the willful, conscious desire to hurt another and put him/her under stress*". Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa *bullying* adalah hasrat untuk menyakiti individu lain yang dilakukan secara sadar dan membuat individu tersebut merasa tertekan. *Bully* merasa bahagia jika *victim* merasa takut dan tertekan sehingga *bullying* akan dilanjutkan.

"*Bullying*" sering didefinisikan sebagai agresif, disengaja tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh kelompok atau individu berulang kali dan seiring waktu melawan korban yang tidak bisa

dengan mudah membela diri (Whitney & Smith, 1993; Olweus, 1999; Slonje, & Smith, 2008).

Fakta *Bullying*

Bandura (O'connell, et al, 1999) diidentifikasi tiga kondisi yang mempengaruhi kemungkinan pemodelan.

1. Anak-anak lebih mungkin meniru model ketika model adalah nyata yang kuat.
2. Model dihargai dari pada dihukum karena perilaku itu dan model tersebut memiliki karakteristik yang sama dengan anak.
3. Dalam kasus *bullying* kondisi ini sering hadir. Orang-orang yang hadir saat melakukan episode *bullying* memiliki kesempatan untuk mengamati sosok yang kuat (*bully*).

Field (2007) menyatakan bahwa ada beberapa fakta tentang *bullying*. Berikut beberapa fakta tentang *bullying*:

1. *Bullying* melibatkan pelecehan psikologis, emosional, sosial atau fisik.
2. Ciri yang krusial adalah persepsi: *victim* terasa tidak berdaya.
3. Masalah kritis adalah tingkat kerusakan yang terjadi pada *victim*.
4. Sekitar satu dari lima siswa diganggu secara teratur dan sekitar satu di antara lima *victim* adalah *bully* secara teratur.

Olweus (Ttofi, & Farrington, 2011). Menyatakan bahwa jika tidak melibatkan perbedaan kekuatan itu bukan *bullying* ketika dua orang dari kekuatan yang sama (fisik, psikologis, atau verbal) saling mengorbankan satu sama lain. Tidak boleh disamakan dengan agresi atau kekerasan; tidak semua agresi atau kekerasan melibatkan

bullying, dan tidak semua *bullying* melibatkan agresi atau kekerasan (Ttofi, & Farrington, 2011).

Nansel dan rekan (Crawford, 2002) juga menemukan bahwa:

1. *Bullying* terjadi paling sering dari kelas enam hingga delapan, dengan sedikit variasi di antara keduanya daerah perkotaan, pinggiran kota, kota dan pedesaan.
2. Pria lebih cenderung menjadi *bully* dan *victim* dari pada wanita. Pria lebih banyak cenderung mengalami *bullying* secara fisik, sementara wanita lebih mungkin untuk secara verbal atau secara psikologis diganggu.
3. *Bully* dan *victim* mengalami kesulitan penyesuaian diri dengan lingkungan mereka, keduanya secara sosial dan psikologis. *Victim* memiliki kesulitan lebih besar dalam mencari teman dan mengalami kesepian.
4. *Bully* lebih cenderung merokok dan minum alkohol, dan menjadi siswa yang lebih rendah dalam prestasi.
5. *Bully-victim* anak yang merupakan *bully* dan penerima *bullying* - cenderung mengalami isolasi sosial, melakukan yang buruk di sekolah dan terlibat dalam perilaku bermasalah seperti merokok dan minuman beralkohol.

Maliki, et al (2009) menyatakan bahwa untuk intervensi *bullying* agar menjadi efektif harus fokus di luar anak yang agresif atau *bully* dan *victim* termasuk teman sebaya, staf sekolah, orang tua dan komunitas. Sebuah anti-*bullying* yang komprehensif pendekatan dapat mengurangi *bullying*. Fitur utama dari intervensi adalah kode yang dinyatakan dengan jelas perilaku dengan tindak lanjut yang konsisten dan mendukung. Dibutuhkan banyak waktu untuk mewujudkannya baik perubahan sikap maupun perilaku di antara siswa staf, dan orang tua di sekolah.

Tempat Terjadi *Bullying*

Field (2007) mengidentifikasi tempat-tempat di mana terjadi *bullying*

1. Di sekolah mana pun, miskin atau kaya, pribadi atau negara, dunia pendidikan atau sekolah satu jenis kelamin, kecil atau besar, agama atau non-agama, konservatif, sekolah tradisional atau progresif, hari atau asrama.
2. Di sekolah: di ruang kelas, taman bermain, kantin, toilet, loker, fasilitas olahraga, ruang ganti, koridor terisolasi, kamp sekolah.
3. Di luar sekolah: bepergian ke dan dari sekolah, di penitipan setelah program sekolah, taman bermain, pusat perbelanjaan.
4. Di dunia maya: pesan teks, email, ruang obrolan Internet dan situs web, papan buletin, foto digital.

Ybarra, et al, (2007) menyatakan bahwa sedikit yang diketahui tentang berapa banyak *bullying* pengalaman remaja baik *online* maupun di sekolah. Meskipun demikian, orang tua sering menghubungi pejabat sekolah yang menuntut intervensi itu terjadi jika anak mereka *dibullying* oleh siswa lain secara *online*. Ini menantang, karena *bullying* sering terjadi di luar sekolah dan di luar waktu sekolah. Penelitian sebelumnya menunjukkan kemungkinan tumpang tindih. Target *cyberbullying* lebih mungkin menjadi *victim* dalam lingkungan tatap muka oleh teman sebaya.

Kowalski et al. (Mishna & Solomon, 2009) Alat komunikasi elektronik sedang memindahkan diskusi tentang *bullying* ke dunia elektronik jalan raya informasi. Mirip dengan *bullying* tradisional, *cyberbullying*, juga dikenal sebagai penindasan elektronik atau kekejaman sosial *online*.

Peran-peran dalam Peristiwa *Bullying*

Bullying yang terjadi merupakan proses komunikasi antar individu. Proses komunikasi yang cenderung kurang baik sehingga terjadi *bullying*. *Bullying* yang dilakukan oleh individu atau kelompok, masing-masing individu yang terlibat memiliki peran atau sebutan tersendiri. Hymel dkk, (2009) menyatakan bahwa *bullying* memiliki tingkat yang sangat bervariasi di setiap negara. Sekitar 9% sampai 73% dari remaja dan anak-anak melaporkan bahwa mereka telah mem-*bully* remaja dan anak-anak lain dan 2% sampai 36% dari remaja dan anak-anak mengatakan bahwa mereka adalah *victim*.



Menurut Rigby (2007) terdapat peran-peran dalam peristiwa *bullying*, yaitu:

1. *Bully* adalah anak yang dikategorikan sebagai pelaku dan pemimpin. Berinisiatif dan aktif terlibat dalam peristiwa *bullying* sebagai pelaku.
2. *Assistance Bully* adalah anak yang juga terlibat aktif dalam peristiwa *bullying*, namun cenderung bergantung atau mengikuti perintah *bully*.

3. *Reinforcer* adalah anak yang ada ketika peristiwa *bullying*, ikut menyaksikan, mentertawakan *victim*, memprovokasi *bully*, mengajak anak lain untuk menonton dan sebagainya.
4. *Victim* adalah anak yang menjadi *victim* atau anak yang di-*bully*.
5. *Defender* adalah anak yang berusaha membela dan membantu *victim*., sringkali *defender* akhirnya menjadi *victim* juga.
6. *Outsider* adalah anak yang tahu terjadi *bullying*, namun tidak melakukan apapun seolah-olah tidak peduli.

Salmivalli (Smith & Ananiadou, 2003) mengemukakan enam peran remaja dan anak-anak dalam perilaku *bullying*, yaitu:

1. *Bully* (pelaku dalam peristiwa *bullying*).
2. *Assistance* (asisten atau individu yang membantu *bully* dalam peristiwa *bullying*).
3. *Reinforcer* (individu yang menguatkan perilaku *bully* dalam peristiwa *bullying*).
4. *Defender* (individu yang cenderung membela *victim* dalam peristiwa *bullying*).
5. *Outsider* (individu yang tahu adanya peristiwa *bullying* namun tidak terlibat sama sekali dalam peristiwa *bullying*).
6. *Victim* (individu yang menjadi *victim* dalam peristiwa *bullying*).

Menurut Rigby (2007) selain dari enam peran yang terlibat dalam peristiwa *bullying*, terdapat satu peran yang disebut *bully-victim* yaitu keadaan dimana individu yang pernah menjadi *victim* dalam peristiwa *bullying*, juga menjadi *bully*. Beberapa remaja dan anak-anak adalah *victim* dan *bully* dalam peristiwa *bullying* (Olweus,

1993; Svendsen, 1999; Roland & Vaaland, 2006). Olweus (Roland & Vaaland, 2006) Ini disebut *bully-victims* mungkin sulit untuk membantu jika *bully-victims* diizinkan untuk terus menjadi *bully*. Satu alasan adalah mudah untuk membenarkan *bully-victims* dengan mengatakan bahwa *bully-victims* layak mendapatkannya.

Menurut Roland & Vaaland (2006) pada peristiwa *bullying* terdapat peran yang anak-anak ambil, seperti:

1. *Audien*

Sering ada audiens ketika *bullying* terjadi. Audiens melihat dan tahu bahwa *bullying* terjadi, tetapi tidak aktif mengambil bagian di sisi mana pun baik sebagai pelaku atau penolong. Kadang-kadang geng bisa berdiri dan menonton seseorang menggoda atau menyerang secara fisik sesama anak. Pada kesempatan lain, audiens hanya melihat bahwa sesuatu sedang terjadi tanpa benar-benar dekat dengannya. Sering ada lebih banyak anak menjadi audiens dari pada anak yang aktif terlibat dalam situasi, dan kita bisa melihat anak sebagai mayoritas yang diam..

2. *Observer*

Seorang *observer* percaya bahwa yang lain lebih berpandangan positif tentang *bullying* dari pada yang sebenarnya. Kesalah pahaman semacam itu mencegah *observer* mendukung *victim*. *Observer* berpikir mereka adalah satu-satunya yang tidak menyukai apa yang mereka lihat dan karena itu tidak berani berbicara tentang bagaimana perasaan sebenarnya. Ini bisa memimpin seorang *observer* untuk memihak *bully* terhadap viktim. *Bully* juga salah menafsirkan situasi dan sering percaya bahwa para *observer* mendukung tindakan mereka.

3. *Bully*

Anak laki-laki menggertak anak laki-laki dan perempuan. Anak perempuan menggertak murid di kelompok angkatan mereka sendiri dan tahun-tahun lainnya. Terutama perempuan menggertak gadis lain dan paling sering perempuan dalam kelompok tahun mereka sendiri.

Englander (2012) Beberapa ahli mengidentifikasi 5 peran, seperti:

1. *Bully*.

Anak-anak ini adalah pengganggu di sekolah "tradisional". Motivasi *bully* untuk mendominasi atas *victim*, meningkatkan status sosial *bully* sendiri, dan menanamkan ketakutan pada calon *victim*. Modus operandi *bully* adalah menyalahgunakan *victim* mereka, baik secara fisik atau (lebih umum) secara psikologis / verbal. Sebagai suatu kelompok, *bully* cenderung memiliki harga diri yang tinggi dan cenderung yang ditandai untuk melihat diri *bully* sebagai yang diserang di lingkungan yang tidak bersahabat.

2. *Eggers*

"*Eggers*" (disebut oleh Olweus sebagai "antek" atau "pengikut") disebut demikian karena fungsi utama *eggers* adalah mengikuti *bully*. Anak-anak ini adalah sistem pendukung utama untuk *bully* di sekolah. *Eggers* sering memiliki harga diri yang rendah dan keterampilan sosial yang buruk. *Eggers* berteman dan membantu pengganggu karena *eggers* takut menjadi *victim* dan karena dengan melakukan sesuatu yang diperintahkan *bully* jadi *eggers* mendapat status tinggi, dan teman yang kuat secara sosial.

Tidak seperti *bully*, *eggars* tidak melihat perilaku *bullying* sendiri sebagai respon yang dibenarkan untuk dunia yang tidak bersahabat; *eggars* secara akurat merasa bahwa perilaku mereka berbahaya dan tidak dapat diterima, tetapi *eggars* cenderung meminimalkan keterlibatan mereka sendiri atau meminimalkan dampak dari perilaku *eggars* sendiri. Meskipun beberapa *eggars* konsisten ramah dengan *bully*, subtype adalah *floaters*. *Floaters* bukan teman-teman biasa *bully*, tetapi yang mungkin mengikuti atau membantu *bully* selama *bullying* situasi tertentu karena *floaters* takut menjadi *victim* sendiri, atau karena *floaters* melihatnya secara sosial diinginkan untuk membantu *bully* menjadi populer. *Floaters* mungkin "mengambang" keluar masuk membantu *bully*; dalam beberapa situasi, *floaters* mungkin pengamat diam, sedangkan di tempat lain, *floaters* dapat secara aktif membantu *bully* (misalnya, dengan menertawakan *victim*). Seperti semua *eggars*, *floaters* meminimalkan kerusakan perilaku disebabkan dan mencoba untuk menghindari konfrontasi diri mengenai peran mereka sendiri dalam *bullying*. *Floaters* mungkin "*cyberbullies* tidak disengaja" juga.

3. Semua *Bully*

Para *bully* di sekitar adalah pengganggu di sekolah yang melebarkan kegiatan *bullying* keranah elektronik (mis. *cyberbullying*). Motivasi dan modus operandi *bully* adalah sama seperti *bully* lainnya; mereka hanya menganggap dunia elektronik sebagai arena peluang baru untuk melanjutkan aktivitas kasar mereka.

4. *Cyberbullies*

Cyberbullies adalah anak-anak yang tidak akan terlibat dalam *cyberbullying* sekolah, tetapi lakukan terlibat dalam *cyberbullying* karena mereka memiliki seperangkat keyakinan atau sikap yang mendukung *cyberbullying* secara spesifik. Misalnya, hanya *cyberbullies* yang mungkin tidak mem-*bullying* secara langsung karena *cyberbullies* tidak berdaya secara sosial atau diinvestasikan di sekolah dan akademisi, namun mereka bersedia untuk melakukan *cyberbullying* karena *cyberbullies* percaya bahwa *cyberbullying* itu tanpa risiko, karena kecakapannya dilihat sebagai tidak menjadi bagian dari dunia maya. Satu-satunya *cyberbullies* bisa menjadi *victim bullying* di sekolah, yang menyerang secara *online*, di mana *cyberbullies* bisa melakukannya dengan relatif aman.

5. *Cyberbullies* yang tidak disengaja

Anak-anak ini juga *cyberbullying* karena serangkaian keyakinan atau sikap, tetapi mereka tampaknya melakukannya tanpa niat untuk secara aktif menggertak yang mencirikan hanya *bullying*. Satu sikap umum dalam kelompok ini adalah bahwa Internet "tidak menghitung "atau" tidak nyata "dan apa yang terjadi di sana tidak terlalu menyakitkan siapa pun atau membawa risiko apa pun. Karena kemampuan anak-anak yang terbatas untuk menerapkannya sendiri pengalaman penganiayaan, anak-anak mungkin mempercayai mitos-mitos ini bahkan ketika diri mereka sendiri terluka secara *online*. Atau, beberapa *cyberbullies* yang tidak disengaja mungkin benar-benar berniat untuk bercanda tetapi tulisan mereka tidak

menyampaikan nada akurat, dan kata-kata mereka dianggap serius meskipun tidak selalu dimaksudkan untuk seperti itu. Kita tahu bahwa banyak orang dewasa terlalu percaya diri dengan tulisan mereka secara akurat mencerminkan nada emosional yang dimaksudkan.

Jenis-jenis *Bullying*

Jenis *bullying* dapat berupa tindakan fisik dan verbal yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Menurut Field (2007) terdapat empat jenis *bullying*, yaitu (1) *bullying* fisik (memukul, menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, dan merusak serta menghancurkan barang-barang milik *victim*); (2) *bullying* verbal (julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, teror, surat-surat yang meng*bullying*, tuduhan-tuduhan yang tidak benar kasakusuk yang keji dan keliru, gosip dan lain-lain), dan (3) *bullying* secara psikologis (pengabaian, pengucilan atau penghindaran).

Peneliti awal terutama berfokus pada fisik dan verbal agresi yang menandai interaksi *bullying*. Para peneliti tahun 1990-an mengakui bahwa bentuk-bentuk lain yang lebih halus agresi juga digunakan, seperti agresi relasional, dicirikan oleh upaya atau ancaman terhadap kerusakan hubungan (Crick & Grotpeter, 1996; Dooley et al et al, 2009). Agresi relasional terdiri dari perilaku halus (misalnya, bergosip) yang lebih sering diamati pada wanita (Coyne, Archer, & Eslea, 2006; Dooley et al et al, 2009). Underwood (Dooley et al et al, 2009) juga dijelaskan agresi sosial, yang merupakan bentuk agresi yang lebih luas dari agresi relasional, di mana banyak taktik digunakan dalam upaya untuk menghancurkan

semua jenis relasi sosial tionships serta harga diri seseorang dan status sosial.

Jenis-jenis *bullying* merurut Field (2007) Ada empat jenis utama *bullying*: menggoda, mengucilkan, *bullying* fisik dan gangguan.

1. Menggoda.

Menggoda adalah kekerasan verbal. Ini adalah bentuk yang paling berbahaya dan *bullying* tahan lama. Bentuk menggoda yang paling umum terkait dengan penampilan, seksualitas dan persetujuan sosial. Sebuah kata yang dianggap normal di satu sekolah (atau negara) mungkin benar-benar buruk di negara lain. Meskipun kata-kata bervariasi, itu adalah maksud, audiens dan konteks sosial yang membahayakan *victim*. Menggoda itu menyakitkan karena cara, kejut, nada, ekspresi wajah, dan ekspresi *bully* pengulangan yang rutin. Jenis utama menggoda adalah:

- a. Nama panggilan
- b. Melecehkan, berteriak, menghina atau mengomel
- c. Tuntutan atau ancaman verbal
- d. Membuat Suara Ketika *Victim* Berjalan Lewat, dan
- e. Penyalahgunaan telepon, catatan buruk, Internet, email, SMS, dan SMS dan bentuk elektronik lainnya.



2. Pengucilan

Pengucilan ‘Pengecualian’ atau ‘hubungan’ didasarkan pada manipulasi sosial, dan dapat terjadi secara terbuka - ‘Anda tidak bisa duduk bersama kami’” serta melibatkan tindakan tidak secara langsung, halus, perilaku rahasia atau bahasa tubuh nonverbal oleh *bully* dan lainnya. *Bully* dapat memanipulasi kelompok tanpa keterlibatan langsungnya, dengan menggunakan struktur sosial untuk menyerang *victim*.



Tujuan pengecualian adalah untuk menciptakan identitas kelompok yang menjadi mekanisme kontrol yang kuat. Setiap anggota kelompok tahu bahwa jika dia mencoba untuk melindungi *victim*, dia mungkin berikutnya. Ketika seorang *bully*, maka kehadiran guru tidak relevan - *bully* mungkin cukup untuk menakutkan *victim*. Pengecualian meliputi:

- a. Berpura-pura ramah terhadap *victim* dan kemudian secara sporadis berubah melawannya
- b. Saat *victim* mendekati, kelompok memberi dia ‘the silent treatment’ dan membalikkan punggung mereka
- c. *Bully* mengatakan sesuatu pada *victim* dan berjalan pergi sebelum dia dapat membalas

- d. Menunjuk, menatap, mendengking, tertawa, membuat wajah, meniru, atau berbisik dengan orang lain sambil melihat *victim*
- e. Pose mengancam, isyarat mengancam, ‘tampilan’
- f. Tidak termasuk anak dari kelompok sebaya, percakapan, direncanakan kegiatan atau permainan
- g. Tidak berbagi tempat duduk sambil berpura-pura menyimpannya untuk orang lain
- h. Gosip jahat dan desas-desus yang dirancang untuk membuat anak-anak lain merendahkan *victim*, mis. mengekspos rahasianya kepada orang lain, dan
- i. Pemerasan dan ancaman, misalnya ‘Saya tidak akan menjadi teman Anda jika Anda tidak membelikan saya camilan, Anda tidak akan datang ke pesta saya jika Anda tidak memberikannya kepada saya tugas untuk disalin

3. Fisik



Bullying fisik melibatkan menyerang secara teratur kepada seseorang yang lebih lemah. Bisa secara agresif langsung, seperti memukul, menendang dan meludah atau tidak langsung, seperti isyarat, saran, menguntit, merusak atau menyembunyikan properti. Itu bisa termasuk menarik pakaian *victim* dan merobeknya terlibat dalam perkelahian dia tak berdaya. Itu termasuk:

- a. Mendorong, mendorong, menendang, mencubit, meninju, menabrak, mengetuk, menarik rambut, menahan diri secara fisik, tersandung, dan menggunakan senjata
- b. Mencuri buku, makan siang atau barang-barang lainnya dari meja atau loker
- c. Melemparkan barang milik seseorang di sekitar kelas
- d. Mengganggu atau merusak pakaian anak-anak, barang-barang miliknya meja, loker, atau di tempat lain, misalnya didorong, rusak atau disembunyikan
- e. Mengambil kursi saat seorang anak akan duduk di atasnya
- f. Mengunci dia di ruangan atau lemari, meletakkan kepalanya di toilet
- g. Menjentikkan air pada anak dari keran, menjentikkan potongan kertas atau karet gelang, dan
- h. Menyabotase pekerjaan rumah atau studi komputer.

4. Pelecehan

Pelecehan pada umumnya melibatkan pertanyaan yang berulang, menjengkelkan, pernyataan atau serangan tentang masalah seksual, jender, rasial, agama atau kebangsaan. Itu termasuk:

- a. Menundukkan anak ke setiap gerakan seksual, gangguan, tindakan fisik keintiman dan serangan melalui menyentuh, meraih atau mencubit, mis. membelai payudara seorang gadis, menyentuh pantat anak atau bagian pribadi lainnya, menjentikkan rok gadis, buang air kecil pada seseorang
- b. Menarik celana *victim* di depan siswa lain
- c. Mengintip di bawah pintu toilet
- d. membuat komentar langsung atau tidak langsung tentang seksualitas anak: 'You' gay ', 'You're homo / lesbian', 'You're a girl' (untuk laki-laki)

- e. menggunakan bahasa yang meng*bullying*, mis. ‘Fuck off’, ‘Pergi persetan ibumu’, ‘Ibumu adalah pelacur’, ‘Kembali ke tempat asalmu’
- f. membuat permintaan atau permintaan seksual yang tidak diinginkan, dan
- g. menguntit di dalam atau di luar sekolah.

Björkqvist et al (Dooley et al et al, 2009) Bentuk-bentuk agresi ini bisa langsung atau tidak langsung dalam cara mereka lakukan. Misalnya, bentuk langsung akan termasuk memberi tahu seseorang bahwa mereka tidak dapat bergabung dalam geam atau dengan menjadi *bully* agresif sedangkan bentuk tidak langsung akan termasuk gosip atau menyebarkan rumor buruk. Perbedaan utamanya adalah bahwa agresi langsung diberlakukan langsung ke arah *victim* (jadi *victim* sadar siapa agresor itu) sementara agresi tidak langsung diarahkan pada *victim* melalui pihak ketiga (atau lebih) jadi tidak selalu mungkin untuk mengidentifikasi agresor (yaitu, orang yang memulai rumor). Selain itu, *bullying* telah dijelaskan dalam hal reaktif (yaitu, secara emosional) versus proaktif (yaitu, terencana dan kontra agresi yang dirancang untuk mendominasi orang lain atau untuk mendapatkan benda-benda nyata seperti uang makan siang). Fontaine (Dooley et al, 2009) Sampai saat ini, banyak penelitian telah berfokus pada agresi reaktif / proaktif dikotomi terutama dalam kaitannya dengan motivasi kognitif yang mendorong bentuk-bentuk agresi.

Tabel 1.1 Bentuk Umum *Bullying*

Bentuk	<i>Bullying</i> Langsung	<i>Bullying</i> Tidak Langsung
<i>Bullying</i> Verbal	Mengejek, menggoda, nama panggilan	Menyebarkan desas-desus
<i>Bullying</i> Fisik	Menekan, menendang, mendorong, merusak atau mencuri barang milik	Mendaftar seorang teman untuk menyerang seseorang untuk Anda
<i>Bullying</i> non-verbal/ non-fisik	Mengancam, gerakan cabul	Tidak termasuk yang lain dari kelompok, manipulasi persahabatan, mengancam e-mail

Sumber: Diadaptasi dari Rigby (Flamer et al, 2002).

Mayoritas studi menunjukkan bahwa jenis yang paling umum *bullying* yang dialami oleh kedua anak laki-laki dan perempuan adalah lisan (Olweus, 1993a;. Melton et al, 1998; Unnever, 2001; Flamer et al, 2002). Menurut Colorasa (2003) *bullying* verbal dapat berupa menakuti lewat telepon, *e-mail* yang meng*bullying* dan “sura-surat kaleng” yang berisi ancaman kekerasan dan ejekan seksual. *Bullying* verbal ini biasa disebut dengan *cyberbullying*. Biasanya ditujukan untuk meneror *victim* dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar dan rekaman video atau film yang sifatnya mem *bullying* , menyakiti atau menyudutkan. *Bullying* jenis ini biasanya dilakukan oleh kelompok siswa yang telah memiliki pemahaman cukup baik terhadap sarana teknologi informasi dan media elektronik lainnya.

Karakteristik *Bully* dan *Victim*

Terkadang sulit untuk memahami pembentukan *victim*, *bully* dan anak-anak yang menggunakan kedua jenis perilaku. Berikut beberapa panduan. Dan Olweus (Field, 2007) pelopor anti-*bullying* Norwegia, percaya bahwa banyak *victim* berasal dari keluarga yang melindungi. Ini termasuk anak yang berhati-hati dan sensitif memiliki hubungan dekat dengan Ibu dan seorang ayah yang secara emosional jauh; dan keluarga yang memanjakan anak-anak mereka, mis. anak 'spesial'. Anak di rumah pemalu dengan sedikit kebutuhan untuk berlatih menghadapi pertemuan yang menegangkan dan peluang terbatas untuk bersosialisasi di luar keluarga inti mereka.

Victim reaktif, Anak ini adalah *victim* dan *bully* pada waktu yang berbeda. Dia tidak dapat diprediksi; banyak anak-anak seperti itu terlibat sendiri, menunjukkan minat minimal pada orang lain, dan harga diri rendah dan kesulitan sosial. Beberapa bereaksi terhadap kesulitan pribadi, keluarga atau lainnya, dulu atau sekarang, dengan menjadi agresif bukannya asertif. *Bully-victim* sering tidak disukai oleh orang dewasa. mungkin memiliki kesulitan belajar, kesulitan konsentrasi atau menjadi tidak dewasa, hiperaktif, mencari perhatian. *Bully-victim* terlalu sensitive terhadap olok-olok atau kritik; mereka menyalahkan ketidak keadilan dan melawan, dengan demikian memperpanjang permainan *bullying* (Field, 2007).

Karakteristik *Bully*

Menurut Roland & Vaaland, (2006) *bully* sangat populer dikalangan sesama siswa lain. Pola popularitas dapat menjadi factor negatif yang memberikan kontribusi untuk terus menjadi *bully*. Penelitian Olweus (dalam Roland, 2006) menyebutkan ciri-ciri *bully* yang khas. Ciri khas *bully* adalah perilaku agresif pada teman sebaya, guru, orang tua atau saudara.

Coloroso (Rigby, 2007) memaparkan sifat-sifat yang dimiliki *bully* yakni: (1) suka mendominasi siswa lain; (2) suka memanfaatkan siswa lain untuk mendapatkan keinginannya; (3) sulit melihat situasi dari titik pandang siswa lain; (4) hanya peduli pada keinginan dan kesenangan sendiri, bukan pada kebutuhan, hak-hak, dan perasaan-perasaan siswa lain; (5) cenderung melukai siswa lain ketika tidak ada pengawasan dari orang tua atau orang dewasa yang lain; (6) memandang siswa yang lebih lemah sebagai mangsa; (7) menggunakan kesalahan, kritikan, dan tuduhan-tuduhan yang keliru untuk memproyeksikan ketidakcakapannya pada *victim*; (8) tidak mau bertanggung jawab pada tindakannya dan (9) tidak memiliki pandangan terhadap konsekuensi dari perilakunya saat itu.

Trennya jelas. Meskipun beberapa anak dilahirkan dengan kecenderungan psikopat, mayoritas belajar bagaimana menjadi *bully* dari panutan di rumah dan sekolah. *Bully* dilatih oleh keluarga yang tidak bahagia, disfungsi atau berantakan. Cinta, penerimaan dan rasa hormat disamarkan atau bersyarat. *Bully* bisa menjadi *victim* atau mengganggu diri mereka sendiri. Anak itu belajar bahwa *bullying* itu tidak apa-apa karena orang tuanya jangan berharap *bully* menunjukkan empati kepada orang lain. Ia juga tidak belajar bagaimana menghargai mereka yang cacat, berbeda atau berbakat. Ia menjadi tidak toleran, rasis, patriotik yang berlebih-lebihan, homo fobia atau diskriminatif (Field, 2007).

Olweus (Roland & Vaaland, 2006) menyatakan bahwa umumnya *bully* melakukan kekerasan dibanding siswa lain secara umum. Mereka sering dicoraki oleh sifat yang meledak-ledak dan kebutuhan yang kuat untuk mendominasi siswa lain. *Bully* tampak tidak memiliki rasa empati kepada *victim*. *Bully* sangat pandai melihat ketakutan atau kemarahan *victim*. Perilaku *victim* menginformasikan kepada *bully* bahwa dia memenuhi syarat sebagai

victim. *Bully* pandai menanggapi perubahan *victim* melalui ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan suara. Jika *victim* tetap tenang, *bully* akan menghentikan *bullying*. Jika terlihat tanda-tanda ketakutan atau kemarahan dari *victim* membuat *bully* bahagia.

Para peneliti telah mengidentifikasi beberapa karakteristik dari anak-anak yang menggertak rekan-rekan mereka secara teratur (Yaitu, mengakui *bullying* rekan-rekan lebih dari kadang-kadang). Anak-anak ini cenderung memiliki impulsif, kepala panas, kepribadian yang dominan; mudah frustrasi; memiliki kesulitan sesuai dengan aturan; dan melihat kekerasan dalam pandangan yang positif (Olweus, 1993a; Olweus, Limber, & Mihalic, 1999). Anak laki-laki yang *bully* cenderung memiliki fisik kuat dari rekan-rekan mereka (Olweus, 1993a; Fleming, 2002).

Sebagai kelompok, *bully* cukup mirip dengan rata-rata baik dalam penampilan maupun kinerja sekolah (Olweus, 1993; Smith et. Al, 1999; ; Roland & Vaaland, 2006). Di antara anak laki-laki, *bully* secara umum lebih kuat dari rata-rata. Tampaknya tidak ada variasi serupa dari norma di antara gadis-gadis yang mem-*bullying* orang lain. (Olweus, 1993; Roland, 1999; ; Roland & Vaaland, 2006). Citra diri *bully* tidak berbeda jauh dari rata-rata. Namun ada beberapa diskusi tentang sejauh mana citra diri *bully* itu normal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *bully* memperoleh skor biasanya pada tes citra diri sementara penelitian lain menunjukkan kecenderungan negatif tertentu di antara *bully* (Björkqvist, Ekman & Lagerspetz, 1982; Olweus, 1993; O'Moore & Kirkham, 2001; ; Roland & Vaaland, 2006).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak ada kekosongan informasi, tetapi lebih bahwa guru memegang beberapa keyakinan pra-layanan yang mungkin sebenarnya menghasilkan intervensi yang tidak efektif atau berbahaya. Misalnya, pra-layanan

guru di kedua negara cenderung melihat *bully* memiliki harga diri yang rendah, dengan kedua kelompok menilai pernyataan ini sebagai salah satu dari dua karakteristik teratas *bully*. Data penelitian menentang gagasan ini; *bully* ditemukan memiliki rata-rata di atas rata-rata harga diri dalam beberapa penelitian (Batsche, 1997; Limber, 2002; Bauman, & Del Rio, 2005)

Karakteristik *Victim*

Olweus (O'Connell, 2003) mengidentifikasi dua tipe *victim*, yaitu: (1) *victim* pasif, mempunyai karakteristik pencemas, kurang rasa percaya diri, mereka selalu merasa dirinya lemah dan tidak berdaya serta tidak dapat berbuat apa-apa untuk menjaga diri mereka dan (2) *victim* provokatif, mempunyai fisik yang lebih kuat, walaupun cemas tapi *victim* lebih bersipat aktif. Olweus (O'Connell, 2003) menyatakan bahwa *bullying* terbukti sangat sulit bagi siswa yang menjadi *victim* untuk mempertahankan diri.

Yang mengejutkan banyak orang, penampilan tidak memainkan peran penting dalam siapa yang diganggu. Anak laki-laki yang *victim* kurang kuat secara fisik dari pada rata-rata. Karakteristik ini sepertinya tidak mempengaruhi perempuan. Di antara anak-anak pada usia yang sama, *victim* sering kurang populer dari pada rata-rata dan mereka sering lebih kesepian di sekolah dan di waktu luang mereka dari pada murid lain. Teman-teman *bully* sering lebih muda dari mereka (Olweus, 1993; Roland 1999; Smith & Sharp, 1994 Roland & Vaaland, 2006).

Masalah emosional lebih luas di kalangan *victim* dari pada yang teman sebaya yang lain. Ini berlaku, misalnya, gejala depresi, pikiran untuk bunuh diri dan tidur masalah. *Victim* sering lebih menderita dari masalah fisik, seperti nyeri otot sakit perut, sakit kepala dan pilek. (Bru, Boyesen, Munthe & Roland, 1998; Olweus,

1993; Roland, 2002a; Roland & Vaaland, 2006). Menurut Roland (Roland & Vaaland, 2006) *Dibully* mungkin merupakan alasan penting untuk penderitaan ini, tetapi tidak signifikan alasan untuk diganggu. Sebagian besar *victim* agak cemas. Mereka sering menunjukkan tanda-tanda ketidakberdayaan, stress dalam situasi sosial, dengan merasa takut, atau mudah menangis ketika ada hal-hal yang bertentangan dengan mereka.

Menurut Olweus (James, 2010) *victim bullying* memiliki karakteristik yang khas. *Victim* memiliki perasaan lebih cemas dan tidak aman dibandingkan siswa pada umumnya, mereka sering bersikap berhati-hati, peka dan diam. Bila siswa lain secara umum bereaksi dengan berteriak (paling tidak pada siswa yang kelasnya lebih rendah) dan menarik diri. *Victim* memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan situasi yang dihadapi. *Victim* sering menyalahkan diri sendiri tentang kegagalan yang dialami, menganggap dirinya lemah dan merasa tidak menarik sehingga pantas untuk di *bully*. Selanjutnya *victim* sering kesepian dan terabaikan di sekolah. Jika *victim* adalah siswa laki-laki, kemungkinan memiliki kondisi fisik lebih lemah dibanding siswa laki-laki secara umum.

Menurut Hymel dkk, (2009) ciri-ciri siswa menjadi *victim*, yaitu: (1) ada penurunan minat yang tiba-tiba terhadap sekolah atau tidak mau pergi kesekolah; (2) rute yang ditempuh *victim* ke sekolah tidak lazim; (3) banyak kehilangan benda-benda kesayangan atau kerusakan pada pakaian dan barang-barang; (4) sering cedera fisik yang tidak konsisten penjelasannya; (5) menghabiskan waktu terutama dengan siswa yang lebih muda (mungkin menunjukkan masalah dengan teman sebaya); (6) menghindari istirahat (yaitu, taman bermain) sebelum, selama atau setelah pulang sekolah; (7) tampak menyendiri ketika berada di sekolah dan (8) mengalami sakit

perut, pusing, keadaan sulit tidur atau sangat sering tidur dan kelelahan.

Sejalan dengan pendapat tersebut Williams (Smith & Ananiadou 2003) menyebutkan bahwa *victim* sering mengalami kecemasan dan depresi, harga diri rendah, keluhan fisik dan psikosomatik. Penelitian Stephenson & smith (Roland & Vaaland, 2006) menunjukkan bahwa seperti *bully*, *victim* cenderung memiliki konsentrasi yang rendah, prestasi sekolah yang jelek dan kepercayaan diri yang rendah. Whitney (Roland & Vaaland, 2006) menyimpulkan bahwa *victim* cenderung bersikap canggung, kurangnya teman, atau sifat mudah tersinggung atau sangat suka mengalah. Menurut Rigby (2007) *victim* biasanya secara psikologis introvert, memiliki harga diri yang rendah dan kurang memiliki keterampilan sosial, khususnya keterampilan asertif.

Olweus (Roland & Vaaland, 2006) Anak-anak yang di *bullying* oleh rekan-rekan mereka cenderung dicirikan dalam literatur baik sebagai "provocative *victim*" atau sebagai "*bully-victim*" (juga disebut sebagai "*victim* provokatif"). Meskipun perkiraan bervariasi agak, *Victim-bully* terdiri dari bagian yang lebih kecil dari *victim* dari pada *victim* pasif. Shields & Cicchetti (Roland & Vaaland, 2006) Anak laki-laki yang di *bullying* sering secara fisik lebih lemah dari rekan-rekan mereka. Akhirnya, anak-anak yang telah di *bullying* (pengabaian, fisik, atau pelecehan seksual) lebih cenderung menjadi *victim* rekan-rekan mereka Olweus (Fleming et al, 2002) Penting untuk dicatat bahwa beberapa karakteristik *victim* pasif dapat dilihat baik sebagai kontribusi faktor serta konsekuensi dari *victim*.

Gender dan Bullying

Siswa terlepas dari jenis kelamin, memiliki keinginan yang kuat untuk diterima dalam pergaulan. Olweus (Field, 2007) menyatakan bahwa pada umumnya siswa laki-laki menggunakan *bullying* secara fisik dan siswa perempuan menggunakan *bullying* relasional/emosional, namun keduanya sama-sama menggunakan *bullying* verbal. Perbedaan ini, lebih berkaitan dengan pola sosialisasi yang terjadi antara siswa laki-laki dan perempuan. Penelitian Swedish & Olweus (O'Connell, 2003) memperkirakan bahwa 15% dari semua siswa terlibat dalam beberapa bentuk kekerasan sebagai *bully* atau *victim*.

Menurut Olweus (Rigby, 2007) serangan fisik lebih mungkin dilakukan oleh siswa laki-laki dan siswa perempuan sering menunjukkan kekejaman besar dalam bentuk yang lebih halus seperti pelecehan. Siswa perempuan cenderung menggunakan metode yang akan mempengaruhi status sosial dari *victim* seperti pengucilan, manipulasi persahabatan, atau penyebaran rumor.

Menurut Field (2007) perbedaan gender dalam *bullying* yaitu: (1) siswa laki-laki dan perempuan sama-sama menggertak dan bisa menjadi *victim* dan *bully*. Siswa perempuan biasanya menggertak gadis-gadis lain, tetapi juga bisa menggertak laki-laki; (2) siswa laki-laki sering menggunakan taktik untuk membuat reputasi dan perempuan melakukan untuk melindungi reputasi diri sendiri; (3) siswa laki-laki cenderung pemburu yang tergolong besar, hirarkis. Siswa laki-laki menggertak secara terbuka dan lebih suka *bullying* secara fisik; (4) siswa perempuan lebih suka menggoda atau *bullying* tidak langsung. Siswa perempuan menggunakan fitnah, gosip berbahaya dan pengecualian sebagai senjata ampuh untuk mengelola, memanipulasi dan melindungi persahabatan; (5) *bully*

dan *victim* baik siswa perempuan dan laki-laki tidak memiliki keterampilan asertif.

Bjerrum Nielsen & Rudberg (Roland & Vaaland, 2006) Persahabatan anak laki-laki sering dikaitkan dengan aktivitas, yaitu Anda bersama-sama karena Anda melakukan hal yang sama. Ini tidak selalu mengandaikan hubungan dekat antara anak laki-laki. Dalam persahabatan perempuan, hubungan sering menjadi elemen yang paling penting. Anda bersama karena kamu adalah teman. Anda melakukan kegiatan bersama karena Anda ingin bersama.

Menurut beberapa ahli (Olweus, 1993; Roland, 1999; Smith et. Al, 1999; Roland & Vaaland, 2006) anak yang menjadi *victim* dan *bully* memiliki kecenderungan utama. Sebagai berikut:

Kecenderungan utama *victim*

1. Anak laki-laki sedikit lebih mungkin dari pada anak perempuan menjadi *victim bullying*
2. Terjadinya *bullying* menurun seiring bertambahnya usia, tetapi penurunannya lebih kecil untuk anak laki-laki Untuk perempuan
3. *Bullying* verbal adalah jenis *bullying* yang paling sering dialami oleh anak perempuan dan anak laki-laki
4. Anak laki-laki lebih cenderung menjadi *victim bullying* fisik dari pada anak perempuan, tetapi anak perempuan sedikit lebih mungkin menjadi *victim* pengecualian.

Kecenderungan utama *bully*:

1. Anak laki-laki lebih aktif dari pada anak perempuan, dan perbedaan ini meningkat seiring bertambahnya usia
2. Jumlah anak laki-laki yang mem-*bullying* sesama murid meningkat secara nyata saat mereka bertambah tua

3. Jumlah gadis yang mem-*bullying* sesama murid relatif stabil di semua usia
4. Anak laki-laki lebih sering menggunakan *bullying* fisik dari pada anak perempuan dan anak perempuan sering menggunakan pengecualian
5. Baik laki-laki dan perempuan menggunakan ejekan

Tanda Peringatan *Bullying*

Menurut Field (2007) salah satu dari gejala berikut mungkin menunjukkan *bullying*. Diskusikan dengan anakmu:

1. Tanda Fisik
 - a. Harta benda hilang, rusak, tersebar, misalnya. buku, uang, pakaian, makan siang.
 - b. Memiliki memar, luka, goresan, pakaian robek tanpa alami penjelasan.
 - c. Menjelaskan didorong, didorong, dipukul, dipukul, dan ditendang.
 - d. Terlibat dalam perkelahian di mana dia merasa tak berdaya.
 - e. Mengeluhkan sakit dan nyeri ringan, sering sakit ringan, kesulitan.
 - f. Tidur dengan buruk, memulai (atau melanjutkan) mengompol dan bermimpi buruk.
 - g. Muka pucat, tegang, atau frustrasi.
 - h. Membuat permintaan uang yang tidak biasa.
 - i. Ramai setelah sekolah (jika uang makan siang atau makan siangnya dicuri) atau sudah tidak nafsu makan.
 - j. Tiba-tiba terlambat ke sekolah, mengambil rute yang tidak biasa atau lebih suka didorong untuk bersekolah.

- k. Berusaha untuk tetap dekat dengan guru atau orang dewasa lainnya selama istirahat.
 - l. Memiliki keterampilan komunikasi yang buruk: kontak mata terbatas, postur tubuh buruk, badan bergoyang-goyang, bergumam.
2. Tanda Akademik
 - a. Memiliki kesulitan tiba-tiba untuk bertanya atau menjawab pertanyaan di kelas.
 - b. Tidak berpartisipasi dalam kegiatan kelas atau berinteraksi dengan teman sebaya di kelas.
 - c. Menunjukkan penurunan mendadak dalam pekerjaan kelas dan / atau pekerjaan rumah.
 - d. Kurang motivasi.
 - e. Tidak mencapai potensinya.
 3. Tanda Emosional
 - a. Muncul cemas, tertekan, tegang.
 - b. Muncul sedih, tertekan, berair, menarik diri, tertutup.
 - c. Memiliki perubahan perilaku mendadak, misalnya. Tidak mood, atau ‘memendamnya dan meluapkannya.
 - d. Lebih mudah marah atau marah dari biasanya, sarkastik, bereaksi berlebihan.
 - e. Bantah dan katakan, ‘Saya baik-baik saja’, meskipun ada gejala kemarahan atau kesedihan.
 - f. Adalah kesal setelah panggilan telepon, pesan teks atau email.
 - g. Tidak bahagia di akhir pekan atau hari libur sebelum kembali ke sekolah.

- h. Sangat tidak senang di sekolah - 'Saya tidak suka sekolah itu, saya ingin pergi'.
 - i. Mulai berbicara tentang dirinya sendiri dengan cara yang merendahkan, misalnya. 'Aku bodoh', 'Tidak ada yang menyukai saya', 'saya tidak punya teman'.
4. Tanda Sosial
- a. Diolok-olok dan ditertawakan dengan cara mengejek dan tidak ramah.
 - b. Menggoda, mengejek, diejek, terdegradasi, terancam..
 - c. Merasa malu, diejek atau dihina di sekolah.
 - d. Secara sosial terisolasi, memiliki kontak terbatas dengan teman sekelas saat istirahat, waktu makan siang dan setelah jam sekolah.
 - e. Terakhir dipilih untuk tim, proyek, game, atau untuk berbagi kabin kamp.
 - f. Berhenti berbicara tentang siswa lain dan acara sosial.
 - g. Menerima panggilan telepon misterius dengan menutup-nutupi.
 - h. Menjadi pemarah di rumah atau mem-*bullying* saudara.

Faktor *Bullying*

Ini termasuk kurangnya kehangatan dan keterlibatan dari orangtua; orangtua terlalu permisif (dengan kurangnya batas yang jelas untuk tingkah laku anak); kurangnya perhatian orang tua; dan kasar, disiplin fisik. Penelitian terbaru juga menunjukkan hubungan antara pengalaman penganiayaan anak (Kekerasan fisik dan seksual) dan perilaku *bullying* (Lihat misalnya, Shields, & Cicchetti, 2001; Flemer et al, 2002).

Penjelasan mengapa beberapa anak menggertak orang lain terutama dicari dengan memeriksa pribadi atribut *bully* dan *victim*, serta latar belakang keluarga dan sosial mereka. Faktor-faktor dari luar yang telah diteliti sebagai penyebab potensial *bullying* termasuk hubungan negative dengan orang tua dan iklim emosional yang dingin di rumah (Olweus, 1980; Rigby, 1993, 1994; Bowers et al., 1994; Yoneyama, & Naito, 2003)

Hoover, et al (Simbolon, 2012) menyatakan terdapat faktor internal dan eksternal dalam peristiwa *bullying*.

1. Faktor internal terjadi *bullying* pada anak, seperti:
 - a. Karakteristik kepribadian
 - b. Kekerasan yang dialami sebagai pengalaman masa lalu
 - c. Sikap keluarga yang memanjakan anak sehingga tidak membentuk kepribadian yang matang.

2. Faktor eksternal terjadi *bullying* pada anak, seperti:
 - a. Lingkungan, dan
 - b. Budaya

Menurut Field (2007) faktor penyebab *bullying*:

1. Paradoks *bullying*

Anak-anak kompetitif. Mereka menyalin model peran dewasa untuk menjadi yang terbaik dan mendapatkan terbaik. Mereka mengecualikan dan tidak menghargai untuk mempertahankan kekuasaan mereka di dalam suku. *Bullying* telah lama dianggap sebagai bagian dari pertumbuhan. Faktanya, 'bully for you' adalah bentuk dari dukungan untuk tindakan bravado. *Bullying* jelas dalam kerajaan hewan, di parlemen dan dalam olahraga, dan dikenal sebagai '*survival of the fittest*'. Ini mencerminkan pendekatan maskulin permusuhan dari pemburu dan yang diburu, bukan

kolaboratif, pendekatan feminin. Sikap paradoksal dari pengutamaan dan melindungi para *bully* saat bersamaan mengutuk mereka menumbuhkan konspirasi kebisuan. *Bullying* menjadi rahasia, tidak terlihat dan dimaafkan oleh masyarakat..

2. Faktor budaya

Dari suku perbukitan Vietnam ke kota dalam Leicester ke pinggiran kota Melbourne, sekolah mencerminkan lingkungan sosial dan budaya mereka, yang, pada gilirannya, mempengaruhi komunitas sekolah. dan lingkungan sosial kurang ideal: meskipun undang-undang hak asasi manusia, anak-anak masih diperlakukan sebagai warga negara kelas dua, dan wanita masih memiliki kekuatan yang lebih sedikit dari pada pria. Meskipun bagian dari media dan kebijakan seperti multikulturalisme memupuk keberagaman, orang dewasa masih mem-*bullying* mereka yang berbeda.

3. Peran sekolah

The 'Three Monkeys' melambangkan 'Lihat tidak ada yang jahat, dengar tidak ada kejahatan, jangan bicara jahat '. Pat Ferris telah menerapkan konsep ini untuk *bullying* di tempat kerja; itu juga menyediakan deskripsi yang berguna tentang bagaimana sekolah mendekatinya.

- a. Lihat tidak ada kejahatan - jangan lakukan apapun. *Bullying* adalah tradisi di banyak sekolah. Ini cenderung menjadi lebih buruk di sekolah-sekolah yang baik mengagumi, memaafkan, mentolerir, menyangkal atau tidak melakukan apa pun tentang *bullying*. Sekolah-sekolah ini melakukannya tidak menghargai rasa saling menghormati dan memiliki tingkat perilaku pro-sosial yang rendah.

- b. Jangan dengarkan kejahatan - sebuah upaya yang dangkal. Sekolah-sekolah ini mungkin memiliki kebijakan tertulis, dan kadang-kadang mengundang seorang ahli pembicara untuk menghibur para siswa (yang menganggapnya sebagai periode gada dan dengan cepat lupakan). Mereka mungkin memaksa *victim* yang kurang dan si *bully* untuk 'berbicara' di sekolah kepada seorang guru kantor, fokus pada satu metode untuk menyelesaikan semua kesulitan, atau mendisiplinkan *bully* dengan kata peringatan. Pelatihan staf, siswa, dan orang tua mereka terbatas. Mereka mungkin mengembangkan program untuk siswa sementara mem-*bullying* staf dan mengabaikan orang tua. Mereka kurang konsisten di seluruh sekolah, mungkin berurusan dengan satu tahun tingkat sambil mengabaikan yang lain. Mereka dapat mengikuti mode atau mode tanpa investigasi yang tepat.
- c. Bicara tidak jahat - tindakan yang konsisten dan efektif untuk mengurangi *bullying*. Sekolah-sekolah ini menyadari bahwa *bullying* terjadi dan membutuhkan kewaspadaan yang konstan dan kolaborasi antara staf, siswa, orang tua, dan komunitas mis. polisi, hukum dan media. Sekolah bergantung pada filosofi, kebijakan, dan programnya menciptakan budaya dan iklim di mana semua orang dihargai dan diperlakukan dengan hormat. Mereka mencerminkan keamanan, kesetaraan dan keragaman. Mereka menunjukkan kepada semua anak dan keluarga mereka bahwa *bullying* tidak bisa diterima. Mereka terus-menerus meninjau, memantau, dan memelihara program anti-*bullying* mereka.

4. Faktor sekolah lainnya

- a. Kepala Sekolah. Kepala sekolah atau wakil kepala sekolah seperti konduktor orkestra. Laki-laki atau perempuan) menerjemahkan persyaratan dewan negara dan sekolah dan harapan ke dalam praktik ramah sekolah. Dia perlu mengkoordinasikan semua bagian sekolah, dari staf dan wakil ketua kesiswaan, dan dia perlu waspada dalam mengawasi kualitas rasa hormat dan keadilan untuk sekolah thewhole. Ketika sekolah memiliki tanggung jawab kepala sekolah yang memberikan model kepemimpinan yang kuat, ada sedikit *bullying*. Ketika dia agresif atau pasif, *bullying* dimungkinkan.
- b. Orang tua. Penelitian ini jelas menunjukkan bahwa sekolah harus mengembangkan hubungan yang lebih erat dengan orang tua untuk mengurangi *bullying*. Namun, sekolah tidak sistematis melibatkan mereka. Jadi salah satu penyebab utama *bullying* adalah tidak terlibat dalam solusi!
- c. Kelompok Sebaya. Kelompok yang keren, sporty, tangguh, populer menempati posisi idola, tengah grup mewakili mayoritas siswa, dan kelompok yang kurang populer ('kutu buku', 'Pecundang' berkumpul di zona yang ditolak. Para siswa menggunakan kelompok itu untuk membangun mereka status sosial. Mereka terhubung, mendevaluasi dan mengecualikan untuk meningkatkan profil mereka. Grup-grup itu, geng atau geng berubah terus-menerus. *Bully* menggunakan kelompok untuk mempertahankan kekuatan mereka dan status sosial. Jika kelompok sebaya terkikis karena takut, malu atau geli, itu penghargaan *bully*. Beberapa memperkuat kekuatan *bully* dengan bergabung. Ketika para pengamat (*observer*) tidak melakukan apa-apa,

bullying akan meningkat. Ketika para pengintervensi melakukan intervensi dan tantangan, itu berhenti.

- d. Peran Keluarga. Anak-anak adalah cerminan dari keluarga mereka. Mereka mewarisi gen, predisposisi, sikap dan perilaku yang mempengaruhi kemungkinan mereka tetap tangguh di menghadapi *bullying* atau meningkatkan kemungkinan mereka menjadi *victim*, *bully* atau keduanya.

Menurut Roland & Vaaland (2006) faktor penyebab *bullying*

1. Perubahan besar keluarga. Sejak Perang Dunia II, keluarga besar telah mengalami perubahan besar. Keluarga dekat besar memberi anak-anak peluang untuk mengekspresikan yang sebenarnya.
2. Perceraian Keluarga. Selama beberapa dekade terakhir ini, unit inti telah berubah dan sekarang berfungsi berbeda, termasuk perubahan yang jelas dari perceraian dan pernikahan kembali. Banyak anak-anak tidak memiliki ayah, sementara ibu tunggal mereka stres, depresi atau trauma.
3. Revolusi Elektronik. Alih-alih mendorong waktu bersosialisasi yang berharga, banyak orang tua menginginkan anak-anak menjadi 'aman' di dalam, sehingga mereka menggantikan kekosongan sosial dengan mainan-mainan dari elektronik: layar pengasuhan *cyber* sepanjang hari, permainan komputer dan televisi.
4. Hubungan Keluarga. Ketika kita melihat kecenderungan rata-rata, ada sedikit yang membedakan keluarga *victim* dari keluarga anak-anak yang tidak terlibat dalam *bullying*. Namun ada kemungkinan bahwa beberapa *victim bullying* terlalu dilindungi oleh wali mereka.

5. Kelas. Prevalensi *bullying* bervariasi dari kelas ke kelas, tetapi perbedaan terbesar antara yang berbeda kelas tidak dapat dijelaskan hanya dengan variasi rata-rata dalam hubungan rumah (Roland, 1999; Roland, & Vaaland, 2006). Kepemimpinan yang lemah dari guru berkontribusi pada suasana negatif di kelas. Siswa berpotensi agresif sensitif terhadap kepemimpinan, dan mereka mendapatkan lebih banyak ruang untuk manuver saat kepemimpinan guru tidak jelas. Kepemimpinan yang aktif dan terfokus dari guru mempengaruhi struktur sosial di kelas, mencegah *bullying* dan perilaku masalah lainnya (Roland, 1999; Roland & Galloway, 2002; Galloway & Roland, 2004).
6. Sekolah. Ada perbedaan besar antara sekolah dengan jumlah *bullying*. Tentu saja, ada lebih banyak keluarga dengan hubungan rumah yang sulit di daerah sekolah tertentu, tetapi ini tidak menjelaskan perbedaan yang cukup besar antar sekolah. Perbedaan tidak bisa dijelaskan oleh pengaturan perkotaan atau pedesaan baik, maupun dengan ukuran sekolah (Olweus, 1993; Roland, 1999; Vaaland, 1994; Roland & Vaaland, 2006).
7. *Bullying* dan hubungannya dengan perilaku antisosial lainnya. Perilaku *bullying* sering atau terus-menerus dianggap umum sebagai bagian dari pola perilaku perilaku-tidak teratur (Olweus, 1993a; Salmon, James, Cassidy, & Javoloyes, 2000; Flemer et al, 2002). Melton et al (Flemer et al, 2002) Para peneliti telah menemukan perilaku *bullying* yang berkaitan dengan perilaku antisosial lainnya.
8. Hubungan dengan Kelompok Teman Sebaya. Perilaku kelompok jarang memberikan rasa yang sebagai perilaku individu memberi sama tanggung jawab. Pengurangan

tanggung jawab tertentu terjadi ketika yang lain juga terlibat dalam suatu aksi. Kedua pengalaman individu tentang kesalahan direduksi oleh fakta bahwa 'semua yang lain' melakukannya juga. Dengan demikian tanggung jawab individu menghilang dalam bayang-bayang kelompok (Olweus, 1993; Roland, 1999; Roland & Vaaland, 2006).

Dampak *Bullying*

Bullying terjadi ketika seorang siswa sengaja untuk melakukan kekerasan atau menimbulkan ketidaknyamanan pada siswa lain. *Bullying* secara langsung akan berdampak negatif terhadap siswa, guru, properti sekolah, masyarakat dan proses pendidikan (Espelage & Holt, 2001; Oliver et al, 1994;. Swearer, Song, & Frazier-Koontz, 2001; Hall, 2007). Selain itu, beberapa peneliti memiliki hipotesis ukuran yang banyak *bully sebelumnya victim* dan mengalami gangguan psikologis dan masalah psikosomatis yang mengantar dalam risiko bunuh diri (van der Wal, deWit, & Hirasing, 2003; Hinduja & Patchin, 2010)



Menurut Olweus (O'Connell, 2003) *bully* memiliki kesempatan lebih tinggi mengembangkan perilaku kriminal dibandingkan siswa lain. Dalam beberapa kasus, *bullying* dapat menjadi langkah dalam pengembangan lebih luas pola perilaku negatif. Penelitian Swearer dkk (2010) telah menunjukkan bahwa siswa-siswa yang diganggu kemungkinan akan menghindari sekolah

atau bahkan *drop out*. Pengaruh *bullying* pada siswa menciptakan hambatan belajar dan berhubungan dengan sejumlah perilaku negatif termasuk peningkatan risiko penyalahgunaan zat adiktif, kenakalan, bunuh diri, pembolosan, masalah kesehatan mental, cedera fisik dan prestasi akademis menurun. Siswa yang terlibat baik sebagai *bully* dan *victim* sering bermasalah dalam kehidupan sehari-hari (Glover, Gough, Johnson, & Cartwright, 2000; Rossen & Cowan, 2012).

Menurut Roland & Vaaland (2006) terdapat masalah emosional yang lebih luas dikalangan *victim bullying*, seperti gejala depresi, pikiran bunuh diri dan masalah tidur. *Victim* sering menderita masalah fisik, seperti nyeri otot sakit perut, sakit kepala dan pilek. Jika peristiwa *bullying* dibiarkan tanpa ada keinginan dari masyarakat sekolah untuk menghentikan tindakan *bullying*, maka akan berdampak negatif bagi seluruh siswa di sekolah tersebut. Terutama bagi *victim bullying* mereka tidak dapat berkembang secara optimal. *Victim* merasa takut berada di sekolah, mengalami depresi dan ada keinginan untuk bunuh diri. Menurut Kaltiala (Smith & Ananiadou 2003) dalam kasus ekstrim, *victim* mungkin melakukan bunuh diri.

Menurut Rigby (2007) penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang menjadi *victim* akan mengalami kesulitan dalam bergaul, merasa takut datang ke sekolah sehingga absensi mereka tinggi dan ketinggalan pelajaran, siswa yang menjadi *victim bullying* akan melakukan bunuh diri karena tidak punya cukup keberanian untuk mengkomunikasikan apa yang dialami. Menurut Carney & Merrell (Reid dkk, 2004) *victim* mungkin memiliki sedikit pengalaman penanganan konflik. Oleh karena itu, mereka tidak memperoleh keterampilan yang sesuai untuk penanganan konflik karena kurang paparan atau mungkin memiliki ketergantungan pada orang tua/wali, sehingga meningkatkan rasa

ketidakberdayaan dan *victim* berpikir pantas di *bullying*. Berarti tindakan aktif untuk meningkatkan keterampilan penanganan konflik dan keterampilan aserif *victim*.

Beberapa tahun terakhir, sifat ado-agresi teman sebaya telah berevolusi karena untuk proliferasi informasi dan teknologi komunikasi. Sudah ada beberapa kasus profil tinggi yang melibatkan remaja mengambil bagian dalam kehidupan mereka sendiri karena dilecehkan dan dianiaya melalui Internet (Apollo, 2007; Halligan, 2006; Jones, 2008; Hinduja & Patchin, 2010), sebuah fenomena baru-baru ini disebut *cyberbullicide*—*suicide* secara tidak langsung atau dipengaruhi langsung oleh pengalaman dengan agresi *online* (Hinduja & Patchin, 2010).

Beberapa tahun terakhir, jenis *bullying* baru telah muncul - *bullying* oleh ponsel. Ini biasanya membutuhkan waktu bentuk percakapan yang tidak menyenangkan atau pesan teks, tetapi bisa juga dengan mengambil foto itu tersebar dengan cara yang menyakiti *victim*. Tampaknya, untuk sebagian besar, anak-anak yang berbeda membawa keluar dari jenis *bullying* ini dari bentuk-bentuk *bullying* tradisional, meskipun masih ada yang past tumpang tindih (Roland, 2002b; Auestad dan Roland, 2005; Roland & Vaaland, 2006).

Beane (2008) efek jangka panjang dari *victim bullying* konsekuensi fisik dan emosional menjadi *victim bullying* bisa menjadi parah. Anak-anak yang menjadi *victim* adalah:

1. Pada risiko depresi yang lebih besar dan menurunkan harga diri di kemudian hari.
2. Lebih mungkin melaporkan sakit kepala migrain dan non-migrain
3. Rawan kehilangan lebih banyak sekolah karena alasan ketidakhadiran dan ketidakhadiran.

4. Beresiko lebih tinggi untuk melarikan diri dari rumah
5. Lebih mungkin memiliki masalah dengan alkohol dan penggunaan narkoba.

Beane (2008) efek jangka panjang dari menjadi *bully*:

1. Agresi di masa dewasa. Dalam sebuah penelitian, para siswa ditanya tentang apakah mereka mem-*bully* pada usia 14, kemudian 18, dan kemudian lagi pada usia 32 (rentang 18 tahun). Temuan menunjukkan bahwa sekitar satu dari setiap lima anak laki-laki (18%) tumbuh menjadi seorang anak "*bully* dewasa." Mereka adalah anak laki-laki yang melihat diri mereka sebagai "sedikit *bully*" pada usia 14 dan terus melaporkan menjadi *bully* di usia 32. Lebih dari separuh dari *bully* dewasa ini (61%) pada usia 32 tahun masih agresif dan telah dihukum karena kekerasan (20%).
2. Kriminalitas. Tampaknya ada hubungan antara *bullying* dan kriminalitas kemudian. Di satu studi, 60% dari mereka yang diganggu di kelas 6 dan / atau 9 memiliki setidaknya satu keyakinan kriminal pada usia 24; 35-40% memiliki tiga atau lebih keyakinan (dibandingkan dengan sekelompok anak-anak non-*bullying*).

C. Kesimpulan

Bullying adalah perilaku seorang siswa atau sekelompok siswa yang menyakiti atau menyerang secara fisik, secara verbal dan secara psikologis, dilakukan secara terus-menerus sehingga *victim* merasa tertekan. *Victim bullying* adalah siswa yang terus-menerus mengalami perilaku menyakitkan atau serangan secara fisik, secara verbal dan secara psikologis oleh seorang siswa atau sekelompok siswa sehingga dirinya merasa tertekan. Jenis-jenis *bullying* dapat

dibedakan sebagai *bullying* secara fisik, *bullying* secara verbal langsung atau verbal tidak langsung biasa dilakukan lewat telepon, *e-mail* yang meng*bullying* dan “surat-surat kaleng” atau biasa disebut *cyberbullying* dan *bullying* secara psikologis.

Pihak-pihak yang terlibat dalam peristiwa *bullying* adalah *bully*, asistan *bully*, pendukung, pembela, dan penonton. Sebagian *victim* juga menjadi *bully* karena mencontoh perilaku dari *bully* dan *victim*. Namun tidak semua *victim* menjadi *bully*. Karakteristik *bully* adalah siswa yang menunjukkan karakteristik yang khas yaitu ingin mendominasi siswa lain, memiliki harga diri yang tinggi, tidak memiliki empati dan sangat populer dilakangan siswa. Karakteristik *victim bullying* sering merasa cemas, merasa selalu tidak aman, sangat berhati-hati dan mereka menunjukkan harga diri yang rendah. *Victim* juga memiliki keterampilan sosial yang kurang baik dengan individu lain, sehingga *victim* termasuk individu yang terisolasi.

D. Evaluasi

1. Jelaskan pengertian *bullying*
2. Sebutkan peran-peran dalam peristiwa *bullying*
3. Sebutkan jenis-jenis *bullying*
4. Identifikasi karakteristik *bully* dan *victim bullying*
5. Sebutkan perbedaan gender dan dalam peristiwa *bullying*
6. Sebutkan dampak *bullying* bagi *bully* dan *victim*.



Bab 2

Cyberbullying

A. Standar Kompetensi

Setelah mempelajari bab ini mahasiswa dapat mengetahui konsep dasar perilaku *cyberbullying*

B. Kompetensi Dasar

1. Pengertian *Cyberbullying*
2. Fakta *Cyberbullying*
3. Bentuk-bentuk *Cyberbullying*
4. Karakteristik *Cybervictim* dan *Cyberbullies*
5. Faktor Melakukan *Cyberbullying*
6. Dampak *Cyberbullying*
7. *Gender* dan *Cyberbullying*

Pengertian *Cyberbullying*

Englander (2012) menyatakan bahwa Teknologi Informasi selain dapat membawa dampak positif juga dapat membawa dampak negatif bagi penggunaannya, salah satu dampak negatif yang timbul akibat penggunaan teknologi informasi yang timbul di media sosial adalah munculnya fenomena *Cyberbullying*. *Cyberbullying* telah muncul sebagai hasil dari kehidupan sosial yang semakin *online* di mana remaja modern dan anak-anak terlibat.

Label '*Cyberbullying*' Masalah yang terkait dengan istilah yang digunakan untuk label fenomena *cyberbullying* di berbagai bahasa dapat diturunkan dari literatur *bullying*. Smith et al (Konig et al., 2010); Kata '*bullying*' tidak mudah diterjemahkan ke dalam

bahasa yang berbeda, dan istilah yang berbeda digunakan keduanya dalam satu bahasa dan dalam bahasa yang berbeda sebagai contoh, istilah 'mobbing' umum dalam bahasa Skandinavia dan Jermanik. Kata-kata untuk *bullying* kurang akrab dalam bahasa Latin, meskipun baru-baru ini lebih sering telah digunakan. Di Italia dan Spanyol ada sejumlah istilah, semuanya mengkonotasikan aspek tertentu dari *bullying* (Fonzi, Genta, Menesini, Bacchini, Bonino, & Constabile, 1999; Ortega, Del Rey, & Mora-Merchán, 2001; Konig et al., 2010).

Menurut Bill Belsey (Beane, 2008) , presiden *Bullying.org* (Kanada), “*Cyberbullying* melibatkan penggunaan informasi dan komunikasi teknologi seperti email, ponsel dan pager pesan teks, pesan instan, situs web pribadi yang memfitnah, dan mencemarkan situs web pribadi pemungutan suara *online* untuk mendukung disengaja, diulang, dan perilaku bermusuhan oleh seorang individu atau kelompok, yang dimaksudkan untuk menyakiti orang lain. *Cyberbullying* menjadi semakin populer karena hanya dengan beberapa pukulan di keyboard komputer, menyakitkan dan informasi yang merusak dapat secara hinaan dikirim ke atau diposting untuk dilihat oleh ribuan orang.

Fakta *Cyberbullying*

Cyberbullying perilaku yang memiliki unsur ketidakseimbangan kekuatan dan kekuasaan dapat dinilai “dalam hal perbedaan penguasaan teknologi antara *cyberbullies* dan *cybervictim*, relatif tanpa identitas, status sosial, dan jumlah teman. *Bullying* dunia maya sering disebut dengan *Cyberbullying* , bahwa itu telah meningkat secara dramatis dari waktu ke waktu, dan bahwa bentuk *bullying* baru ini telah menciptakan banyak *cybervictim* dan *cyberbullies* baru. Selain para *cybervictim* dan *cyberbullies* yang

terlibat dalam *bullying* tradisional. Selain itu, sering diperdebatkan atau tersirat bahwa *cyberbullying* sangat sulit bagi orang dewasa untuk menemukan dan meniadakan, menciptakan perasaan tidak berdaya pada orang dewasa dan mungkin siswa juga (Olweus, 2013).

Cyberbullying menyakiti remaja secara emosional, dari pada kekerasan fisik, dan beroperasi dengan menggunakan pesan teks ponsel, foto diposting *online*, kata-kata yang menyakitkan di *blog* pribadi, dan rumor itu menyebar lebih cepat dari sebelumnya melalui e-mail, instant messenger (IMs), atau perangkat komunikasi lain semacam itu. Dengan semakin populernya situs jejaring sosial, pesan instan, dan teknologi seluler di kalangan remaja, risiko dan tingkat *cyberbullying* tidak bisa diremehkan (Juvonen & Gross, 2008, Huang, & Chou, 2010).

Konseptualisasi *cyberbullying* diperparah oleh fakta bahwa *cyberbullying* dapat terjadi dalam bergabai bentuk dan terjadi melalui begitu banyak tempat yang berbeda. Willard (Kowalski et al, 2014) telah menciptakan taksonomi jenis *cyberbullying* yang mencakup *flaming* (yaitu, *online fight*), pelecehan (yaitu, pesan yang berulang-ulang dan menyinggung yang dikirim ke *cybervictim*), *outing* dan tipu daya (yaitu, meminta informasi pribadi dari seseorang dan kemudian secara elektronik membagikan informasi itu dengan orang lain tanpa persetujuan individu), pengucilan (yaitu, memblokir seseorang dari daftar teman), peniruan identitas (yaitu, berpose sebagai *cybervictim* dan berkomunikasi elektronik secara negatif atau informasi yang tidak pantas dengan orang lain seolah-olah berasal dari *cybervictim*), *cyber-stalking* (yaitu, menggunakan komunikasi elektronik untuk orang lain dengan mengirim komunikasi yang mengancam berulang-ulang), dan *sexting* (yaitu

mendistribusikan gambar-gambar telanjang orang lain tanpa persetujuan orang itu)

Konstruksi ketidak seimbangan kekuasaan, dan pengulangan, dalam kaitannya dengan *bullying* dan *cyberbullying* (Dooley et al, 2009):

No	Unsur	<i>Bullying</i>	<i>Cyberbullying</i>
1.	Ketidakseimbangan kekuasaan	Biasanya terhubung ke fitur para <i>bully</i> dan fisik saudara mereka dan/atau psikologis kekuasaan di dunia nyata	Mungkin terkait dengan fitur <i>cyberbullies</i> , tetapi sering untuk "kekuatan teknologi" dan konten fitur yang diterbitkan di Internet atau fitur komunikasi komputer termediasi (misalnya, tanpa identitas) Mungkin didasarkan pada kurangnya kekuatan <i>cybervictim</i> untuk menentang kepemilikan kekuasaan seorang <i>cyberbullies</i>
	Pengulangan	Berdasarkan pengulangan perilaku dari waktu ke waktu dilakukan oleh <i>bully</i>	Mungkin didasarkan pada teknologi dan fitur-fitur spesifik konten yang diterbitkan - bukan awal niat <i>cyberbullies</i> dan perilaku

Menurut Konig et al (2010) Baru-baru ini, definisi ini ada menjadi subyek kontroversi di antara para ahli dan peneliti masih belum jelas apakah kriteria ini berlaku untuk *cyberbullying* . Selanjutnya, kriteria baru telah diajukan, seperti tanpa nama dan publisitas. definisi-definisi ini menyoroti beberapa hal mendasar aspek *cyberbullying*:

1. Niat.

Telah diperdebatkan bahwa karena sifat tidak langsung dari *cyberbullying* itu sangat sulit untuk mengidentifikasi niat dari perilaku ini. Pertanyaannya juga muncul, apakah niat benar-benar diperlukan untuk menyebabkan bahaya, atau apakah tindakan yang tidak disengaja - yang berarti siswa tidak sadar akan bahaya yang disebabkan - memiliki efek yang sama pada *cybervictim*, sehingga menggarisbawahi bahwa hanya berdampak pada atau niat *cyberbullies* yang dirasakan oleh *cybervictim* harus diperhatikan sebagai kriteria.

2. Pengulangan.

Argumen umum terhadap penggunaan kriteria pengulangan adalah Kenyataan bahwa memposting konten *online* itu sendiri merupakan pengulangan sebagaimana adanya dilihat dan diteruskan berulang kali. Konten *online* seringkali masih dapat diakses bertahun-tahun setelah kejadian aslinya. Dengan cara ini, satu tindakan dapat menyebabkan tak terhitung jumlahnya insiden *viktimisasi*,

3. Ketidakseimbangan kekuatan.

Ketidakmampuan *cybervictim* untuk memaksa *cyberbullies* untuk menghapus konten berbahaya, tingkat literasi media yang lebih tinggi atau status sosial yang lebih tinggi dari *cyberbullies*

dalam komunitas virtual dapat diartikan sebagai ketidakseimbangan kekuatan. Wolak dan rekan membantahnya kriteria ini dan menyatakan bahwa *cybervictim* agak dalam situasi yang lebih kuat daripada di *bullying* tradisional karena mereka memiliki kemungkinan untuk mengakhiri interaksi negatif dengan mudah. Namun, mereka membiarkan hal ini tidak diberikan posting informasi atau komentar negatif di tempat maya 'publik' (mis., situs web). Kriteria khusus dunia maya baru: tanpa nama dan publisitas. Tanpa nama yang terjadi ketika *Cybervictim* tidak tahu identitas *cyberbullies* dapat meningkatkan perasaan frustrasi dan ketidakberdayaan.

Media Cyberbullying



Beane (2008) *Cyberbullying* datang dalam berbagai bentuk. Anak-anak menemukan semakin banyak cara kreatif untuk menggunakan teknologi untuk menyakiti orang-orang. Serangan bisa langsung atau dengan proxy. *Cyberbullying* oleh proxy terjadi ketika *cyberbullies* membuat orang lain melakukan *bullying*. Sebagian besar waktu, orang ini tidak tahu bahwa dia sedang digunakan oleh *cyberbullies*. Ini adalah bentuk *cyberbullying* yang paling berbahaya karena bisa membuat orang dewasa terlibat dalam *bullying* dan tidak menyadari bahwa mereka berurusan dengan seorang anak. Terkadang *cyberbullies* menyerang dengan menyamar sebagai *cybervictim* untuk menciptakan masalah bagi *cybervictim* sejati. Misalnya, *cyberbullies* dapat membuatnya terlihat seperti itu *cybervictim* melakukan kesalahan; orang tua kemudian diberitahu, dan orang tua menghukum *cybervictim*. Berikut Media melakukan *cyberbullying* :

- a. *Blog (log web)*. *Blog* menyediakan alat kepada pengguna untuk dipublikasikan konten pribadi *online* tentang berbagai topik, seperti hobi, perjalanan, atau proyek kerja. Orang-orang kemudian menghubungkan *blog* mereka dengan orang-orang lain dengan minat yang sama.
- b. Ruang obrolan. Ini adalah tempat pertemuan virtual di mana pengguna dapat menemukan orang untuk berbicara dengan *online*. Sebagian besar ruang obrolan bisa mengakomodasi lebih dari seratus pengguna secara bersamaan.
- c. Grup diskusi (*newsgroup*). Kelompok diskusi dapat diakses melalui internet. Setiap kelompok (forum) dikategorikan dan dikhususkan untuk satu topik. Pesan diposkan formulir buletin dan tetap berada di server, bukan menjadi e-mail.
- d. *E-mail* (surat elektronik). *E-mail* adalah layanan yang memungkinkan pelanggan untuk meneruskan pesan dari satu orang ke orang lain melalui penyedia layanan Internet (ISP). Pesan instan (IM). Ini adalah aktivitas *online* itu memungkinkan dua orang atau lebih untuk berkomunikasi secara *online*. *Subscriber* dapat membuat daftar kontak dari orang-orang yang mereka inginkan.
- e. Papan pesan. Ini adalah tempat *online* tempat orang-orang dengan minat yang sama berbicara tentang minat mereka, seperti tim olahraga, acara TV, dan *game online*.
- f. Layanan pesan singkat (SMS). Ini adalah layanan yang memungkinkan teks pesan yang akan dikirim dan diterima melalui telepon seluler.

Bullying dari ponsel melalui percakapan, pesan teks dan foto adalah hal yang relatif baru masalah, karena meluasnya penggunaan ponsel. *Cyberbullying* berbeda dari *bullying* tradisional, bahwa

cyberbullies dan *cybervictim* tidak bertatap muka ketika *bullying* terjadi. Dalam sebuah penelitian yang mewakili sekitar 4500 murid dari 5 hingga 10 tahun di sekolah Norwegia (usia sekitar 10 hingga 16), tingkat *cyberbullying* dipetakan (Auestad & Roland, 2005).

Menurut Colorasa (2003) *bullying* verbal dapat berupa menakuti lewat *handphone*, *e-mail* yang *menyembullying* dan surat-surat kaleng yang berisi ancaman kekerasan dan ejekan seksual.

Cyberbullying adalah bentuk *bullying* yang dalam beberapa tahun terakhir menjadi lebih jelas, seperti penggunaan perangkat elektronik seperti komputer dan telepon seluler oleh orang-orang muda telah meningkat (Smith, et al, 2006). *Cyberbullying* telah didefinisikan sebagai " disengaja dan bahaya berulang yang ditimbulkan melalui penggunaan komputer, telepon seluler, dan perangkat elektronik lainnya " (Hinduja & Patchin, 2010).

Beane (2008) Seperti apa melihat *cyberbullying* :

1. *Cyberbullying* dapat melibatkan berbagai bentuk teknologi:
2. Panggilan telepon seluler
3. Pesan teks
4. Klip-klip gambar / video
5. E-mail
6. Pesan instan
7. Ruang obrolan
8. Situs web
9. Gaming

Bentuk-bentuk *Cyberbullying*

Bentuk-bentuk kekerasan *cyberbullying* bukan hanya kekerasan yang bisa membuat orang terluka fisik, kekerasan *cyberbullying* lebih kepada kekerasan yang menuju kepada psikis atau mental seseorang.

Menurut Ayunintgyas, dkk (2013) “pembajakkan akun pribadi seseorang, penyebaran berita bohong atau fitnah juga termasuk perilaku *cyberbullying* berdasarkan pengertian tersebut diatas, penyebaran berita bohong tersebut juga termasuk dalam pencemaran nama baik”. Menurut Utami (2014:4) bentuk-bentuk *cyberbullying* yang banyak terjadi seperti mengganti foto *account* seseorang, menghina seseorang, dan membajak *account* seseorang dengan mengganti *password*.

Berbagai jenis *cyberbullying* telah terjadi sampai ke *cyberstalking*. Willard (Beran & Li, 2008) Ada tujuh kategori yang berbeda dari *cyberbullying* umum:

1. *Flaming*: Mengirim pesan yang kasar, vulgar tentang seseorang ke grup *online* atau ke *cybervictim* melalui email atau pesan teks lainnya.
2. *Online harassment*: Berulang kali mengirim pesan ofensif melalui email atau teks lainnya mengirim pesan kepada seseorang.
3. *Cyberstalking*: Pelecehan *online* yang mencakup ancaman bahaya atau *bullying* dengan memberikan kmentar menyakitkan.
4. *Denigration (put-downs)*: Mengirim pernyataan berbahaya, tidak benar, atau kejam tentang seseorang atau memposting materi *online* semacam itu.
5. *Masquerade*: Berpura-pura menjadi orang lain dan mengirim atau memposting materi yang membuatnya *cybervictim* terlihat buruk.
6. *Outing*: Mengirim atau memposting materi tentang seseorang yang berisi halinormasi sensitif, pribadi, atau informasi yang memalukan, termasuk meneruskan pesan atau gambar pribadi.

7. *Exclusion*: Secara kejam mengucilkan, mengabaikan dan menghapus seseorang dari grup *online*.

Beane (2008) Penelitian terbaru, *cyberbullying* paling sering melibatkan panggilan telepon, teks, dan pesan instan. Sifat *bullying* elektronik atau *bullying* maya sering kali meliputi:

1. Mengirim pesan yang kasar, vulgar, atau mengancam atau gambar *online* atau melalui teks
2. Memposting informasi sensitif, pribadi atau gambar tentang orang lain
3. Secara sengaja mengucilkan seseorang dari grup *online*
4. Berpura-pura menjadi orang lain untuk membuat *cybervictim* terlihat buruk
5. Menyebarkan kebohongan dan rumor tentang *cybervictim*
6. Menipu seseorang agar mengungkapkan informasi pribadi
7. Sifat bermain *game* sebagai tempat di mana *cyberbullying* terjadi, dapat terjadi melalui *game situs web* atau PC dan *game konsol* dengan komponen *online* (misalnya Nintendo Wii, Xbo 360, dan Playstation 3).
8. *Cyberbullying* dalam permainan biasanya disebut sebagai "kesedihan" dan cukup umum di antara gamer muda yang menggunakan IM, obrolan, dan fitur obrolan suara untuk menggoda dan mengejek pada saat *game*.

Marden (2010) membagi jenis *cyberbullying* menjadi *cyberbullying* tidak langsung dan *cyberbullying* langsung. Berikut akan dijelaskan masing-masing jenis *Cyberbullying* :

1. *Cyberbullying* tidak langsung
 - a. *Flaming* adalah bentuk tidak langsung dari *cyberbullying* dan didefinisikan oleh Nancy Willard (yang merupakan

otoritas yang diakui pada isu-isu terkait dengan penggunaan Internet aman dan bertanggung jawab) sebagai argumen antara dua orang yang termasuk bahasa kasar, vulgar, penghinaan, dan ancaman.

- b. *Impersonation* seperti membobol email orang lain dan menggunakannya untuk mengirim pesan ganas atau memalukan bagi orang lain.
 - c. *Outing and trickery*, yaitu dengan cara melibatkan seseorang dalam pesan instan dan menipu mereka agar mengungkapkan informasi pribadi atau informasi sensitif dan meneruskan atau mendistribusikannya kepada orang lain (Willard, 2007)
2. *Cyberbullying* secara langsung
- a. *Denigration* adalah bentuk *cyberbullying* langsung, menurut Willard, adalah ketika seorang siswa atau siswa membuat situs web yang digunakan untuk mengejek atau merusak reputasi *cybervictim*.
 - b. *Harassment and stalking*, bentuk lain dari *cyberbullying* langsung termasuk berulang kali mengirim pesan yang kejam, ganas, dan / atau mengancam
 - c. *Exclusion* yaitu dengan sengaja mengucilkan seseorang dari grup *online*, ini dapat dilakukan dengan "memblokir" individu atau "tidak berteman" Anda menghapus "teman" yang pernah ditambahkan di *Facebook*.

Willard (Konig et al., 2010) *cyberbullying* melalui perilaku khusus: pembakaran, pelecehan, pencemaran nama baik, peniruan identitas, outing, tipu muslihat, pengucilan dan *cyberstalking*. Mencoba meringkas delapan kategori ini dalam tipologi perilaku,

empat tipe utama dapat diidentifikasi: perilaku verbal tertulis (panggilan telepon, pesan teks, e-mail, instan pesan, obrolan, blog, komunitas jejaring sosial, situs web), perilaku visual (posting, mengirim atau berbagi foto dan video yang dikompromikan melalui ponsel atau internet), pengucilan (dengan sengaja mengucilkan seseorang dari grup *online*) dan peniruan identitas (mencuri dan mengungkapkan informasi pribadi, menggunakan nama dan akun orang lain). Menurut tipologi ini, kita mungkin tanyakan apakah remaja menganggap semua jenis perilaku ini sebagai *cyberbullying* dan seberapa parah perilaku remaja.

Karakteristik *Cyberbullies* dan *Cybervictim*

1. *Cyberbullies*

Terlepas dari sejumlah bentuk yang tumpang tindih dengan *bullying* tradisional, ada aspek-aspek unik untuk *cyberbullying*. Misalnya, *cyberbullies* sering menyembunyikan identitas mereka dan tetap tanpa nama. Juga, perilaku jahil di dunia maya melampaui batas ruang dan waktu; itu bisa terjadi 24 jam sehari setiap saat, siang atau malam, dan itu tidak terjadi terbatas pada tempat-tempat seperti sekolah, tetapi dapat terjadi di mana saja (Hinduja & Patchin, 2008; Smith et al., 2008; Willard, 2005; Konig et al., 2010) Hubungan sosial memberikan berbagai manfaat yang mungkin tidak tersedia untuk remaja yang kesepian, seperti kesempatan untuk meningkatkan keterampilan sosial meliputi pemberian empati (Eisenberg & Strayer, 1987; Brewer & Kerslake, 2015)

Khususnya, mereka yang memiliki tingkat empati rendah terlibat dalam *bullying* yang lebih sering atau parah. Berbeda dengan *bullying* tradisional di mana para *bully* terlihat oleh *cybervictim*, secara *cyberbullying* ditandai dengan tanpa nama, dan kurangnya umpan balik langsung dari *cybervictim*, yang menjauhkan

cyberbullies dari *cybervictim*. Dengan demikian mungkin kurang penting para *cyberbullies* mampu menjauhkan diri dari *cybervictimnya*. Terlepas dari perbedaan ini, temuan awal menunjukkan bahwa empati juga merupakan prediktor yang valid dari perbuatan *cyberbullying* (Ang & Goh, 2010; Casas, Del Rey & Ortega-Ruiz, 2013; Steffgen, Konig, Pfetsch, & Melzer, 2011; Brewer & Kerslake, 2015).

Pornari & Wood (Konig et al, 2010) Karena itu, *cyberbullies* bahkan mungkin mengalami kurang empati untuk *cybervictim* mereka daripada *bully* tradisional atau, *cyberbullying* mungkin sangat menarik orang dengan sifat empati rendah. Namun, dan berbeda dengan temuan dengan *bullying* tradisional, pertama temuan penelitian tidak mendukung peran empati ini untuk *cyberbullying*. Almeida et al (Konig et al, 2010) *Cyberbullies* tidak ditemukan menunjukkan kurangnya empati dibandingkan dengan *cybervictim*, dan orang-orang yang tidak terlibat. Karena itu, kami memutuskan untuk mengendalikan empati, tetapi tidak memiliki hipotesis khusus.

2. *Cybervictim*

Aquino, Tripp, dan Bies (Konig et al., 2010) menemukan bahwa *cybervictim* cenderung mencari cara untuk balas dendam terhadap status agresor yang lebih tinggi, dengan alasan bahwa *cybervictim* takut akan pembalasan balik. Mempertimbangkan sifat *cyberbullying*, mungkin memang sangat menarik bentuk balas dendam: itu memenuhi keinginan untuk mencari keadilan, untuk menghukum *bully*, dan untuk menunjukkan kepada rekan-rekan lain yang relevan bahwa seseorang bukan orang yang harus berjalan sementara pada saat yang sama menyembunyikan identitasnya dari *cybervictim*. Dengan demikian, *cyberbullying* memungkinkan membalas dendam sambil meminimalkan kemungkinan pembalasan

Kowalski & Limber (Brewer & Kerlake, 2015) Penelitian menyelidiki hubungan antara harga diri dan *cybervictim* lebih konsisten, dan umumnya menunjukkan rendahnya harga diri.

Faktor Cyberbullying

Penelitian sebelumnya tentang penindasan di sekolah telah mengidentifikasi beberapa faktor yang kemungkinan berkontribusi terhadap *cyberbullying*. Di antara mereka adalah faktor-faktor signifikan *gender*, prestasi akademik, dan budaya. Selain itu, penelitian tentang *cyberbullying* telah melaporkan bahwa frekuensi penggunaan komputer merupakan faktor kunci (Li, 2005; Huang & Chou, 2010).

Motivasi seseorang melakukan *cyberbullying* hampir sama dengan *bullying*. Menurut Syam (2015) ada dua faktor seseorang melakukan tindakan *cyberbullying* :

1. Faktor yang bersumber dari dalam diri *cyberbullies* (Faktor *Intern*). Tidak adanya rasa bersalah dari *cyberbullies* kriminalitas, *cyberbullies* memang tidak mengetahui bahwa perbuatannya itu adalah perbuatan yang dilarang oleh undang-undang. Faktor lainnya yang menjadi penyebab terjadinya perilaku *cyberbullying* yaitu karena perasaan emosi akibat kecemburuan, dendam, sakit hati, dan kekecewaan.
2. Faktor yang bersumber dari luar diri *cyberbullies* (Faktor *Ekstern*). Faktor perkembangan teknologi faktor adanya kemajuan teknologi komunikasi dan informasi yang mempermudah individu untuk berinteraksi dengan individu lainnya.

Menurut Gonzales (Hidajat, dkk, 2015) “*cyberbullying* terjadi ketika baik *cybervictim* maupun *cyberbullies* merupakan orang di

bawah umur”. Menurut Quiroz, dkk (dalam Afriana, dkk 2014:4) sedikitnya terdapat tiga faktor yang dapat menyebabkan perilaku *cyberbullying*, yaitu hubungan keluarga, tradisi dan pengaruh media. Penelitian menunjukkan bahwa sejumlah faktor yang unik untuk lingkungan *online* mungkin mempromosikan perilaku *cyberbullying* (Ybarra & Mitchell, 2004a, 2004b; Patchin & Hinduja, 2006; Slonje & Smith, 2008; Konig et al., 2010).

Patchin & Hinduja (Konig et al., 2010) dengan tanpa nama yang sering diidentifikasi sebagai faktor utama. Tanpa nama memungkinkan *cyberbullies* menjadi 'tak terlihat', mengurangi risiko tertangkap dan menciptakan lingkungan yang membuatnya lebih sulit untuk menyadari dampak dari tindakan seseorang terhadap *cybervictim* (Slonje & Smith, 2008; Ybarra & Mitchell, 2004a, 2004b; Konig et al., 2010). Apalagi sudah menemukan bahwa *cyberbullies* lebih terampil daripada *cybervictim* mereka dalam menggunakan teknologi dan bahwa *cybervictim* dapat dihadapkan dengan perilaku menyinggung setiap saat di mana saja di dunia (Ybarra & Mitchell, 2004a, 2004b; Patchin & Hinduja, 2006; Slonje & Smith, 2008; Konig et al., 2010).

Dampak Cyberbullying

Kekerasan yang dialami anak atau remaja yang dilakukan oleh *cyberbullies* melalui media *cyber* atau internet, sering kali merasa depresi, merasa terisolasi, diperlakukan tidak manusiawi, dan tidak berdaya ketika diserang. Menurut Rahayu (2011) “dampak dari *cyberbullying* untuk para *cybervictim* tidak berhenti sampai pada tahap depresi saja, melainkan sudah sampai pada tindakan yang lebih ekstrim yaitu bunuh diri”.

Dampak yang dirasakan dari *cyberbullying* (Smith et al, 2006) sebagai berikut:

1. Klip gambar / video dan panggilan Telepon dianggap lebih berdampak pada *cybervictim* dari bentuk-bentuk *bullying* tradisional.
2. Situs web dan pesan teks dinilai memiliki dampak yang setara *bullying* tradisional.
3. Ruang obrolan, Pesan instan, dan Email *bullying* diyakini kurang dampak dari bentuk-bentuk *bullying* tradisional

Menurut Psikolog anak Vera Itabiliana Hadiwidjojo (Kompas, 2015:11). (Maya, 2015) tindakan *cyberbullying* sering dialami oleh anak yang secara mental terlihat berbeda. Mereka akan cenderung terlihat pendiam, pemalu, dan akan tertutup. Menurut Suminar (2014) *cybervictim* merasa tidak senang pergi ke sekolah, meskipun mereka senang belajar di sekolah namun mereka merasa tidak aman dan merasa terisolasi.

Karena beberapa jenis *cyberbullying* jelas lebih berbahaya daripada yang lain, *cyberbullying* dapat berdampak kontinum untuk *cybervictim*. Selanjutnya pertimbangan harus diberikan kepada keseriusan insiden dalam konteks dan di antaranya keadaan yang mengelilinginya. Bahwa menerima email yang melecehkan mungkin bukan masalah yang signifikan.

Cash & Bridge (Bauman et al, 2013) Karena depresi merupakan faktor risiko yang diketahui untuk perilaku bunuh diri, penting untuk mempertimbangkan bagaimana hal itu mungkin terlibat dalam asosiasi antara pengalaman *bullying* dan perilaku bunuh diri. Penelitian sebelumnya telah ditemukan hubungan antara keterlibatan dalam *bullying* dan perilaku bunuh diri, tetapi peran depresi sebagian besar tidak ada diskusi. Memahami proses di mana

variabel-variabel ini terkait akan menginformasikan upaya pencegahan dan intervensi; perilaku bunuh diri mungkin dicegah dengan menargetkan konstruksi psikologis (misalnya, depresi).

Van Orden et al (Bauman et al, 2013) Studi saat ini dipandu oleh teori interpersonal, bunuh diri yang berpendapat bahwa keinginan untuk bunuh diri disebabkan oleh kehadiran kedua "keburukan yang digagalkan" dan "beban yang dirasakan" . Kami mempertimbangkan perilaku *bullying* menjadi manifestasi keburukan yang digagalkan baik pada *cyberbullies* maupun sasaran *cyberbullies*. *Cyberbullies* yang perilakunya dimotivasi oleh upaya untuk mendapatkan atau mempertahankan status sosial (Sijtsema, Veenstra, Lindenberg, & Salmivalli, 2009; Bauman et al, 2013), mencari milik dalam kelompok sebaya. *Cybervictim* adalah penerima tindakan berulang.

Thorbes (Maliki, et al, 2009) mengemukakan bahwa *cybervictim* dan *cyberbullies* lebih mungkin untuk menampilkan beberapa pemikiran untuk masalah-bunuh diri, depresi, kecemasan, kesehatan fisik umum yang buruk, penggunaan narkoba, citra tubuh yang buruk, gangguan makan dan prestasi akademik rendah. *Cybervictim* juga melaporkan hubungan yang tidak didukung oleh orang tua mereka, memiliki sangat sedikit teman dekat dan tidak dapat bersikap positif terhadap guru dan sekolah mereka .

Gender dan Cyberbullying

Salah satu aspek yang paling menarik debat dari *bullying/cyberbullying*, berkaitan dengan perbedaan *gender*. Secara tradisional, pria lebih terlibat dalam banyak perilaku *cyberbullying* daripada wanita (Forero, McLellan, Rissel, & Baum, 1999; Nansel et al., 2001; Sourander, Helstela, Helenius, & Piha, 2000; Dooley et al, 2009).

Namun, Blair (Dooley et al, 2009) melaporkan bahwa perempuan lebih mungkin berkomunikasi menggunakan pesan teks dan email daripada laki-laki; ini dikombinasikan lebih terselubung (dan sosial) sifat *cyberbullying*, akan membuat alasan- dapat mengharapkan bahwa perbedaan *gender* ditunjukkan dalam *bullying* langsung, tidak sekuat di *cyberbullying*. Memang, ada yang melaporkan bahwa pria dan perempuan sama-sama cenderung terlibat *cyberbullying* (Williams & Guerra, 2007; Ybarra & Mitchell, 2004; Dooley et al, 2009).

Hasil penelitian tentang anak laki-laki menjadi kurang terpapar dengan *bullying* ponsel, 13% di Tahun 5-7 dan 8% di Tahun 8-10. Ada beberapa pengurangan dalam jumlah siswa yang melaporkan diganggu oleh ponsel-ponsel dari 2001 hingga 2004 (Auestad & Roland, 2005).

Ada lebih banyak anak laki-laki daripada perempuan yang menggertak orang lain melalui telepon seluler. Tetapi perbedaan *gender* adalah lebih kecil daripada untuk *bullying* tradisional (Roland 2002b; Auestad & Roland, 2005).

Slonje dan Smith (Dooley et al, 2009) melaporkan tidak ada perbedaan *gender*. Perputaran dalam tingkat yang dilaporkan sendiri baik yang terlibat di atau menjadi *cybervictim* (tren anak laki-laki gesting terlibat dalam lebih banyak tindakan *cyberbullying* daripada anak perempuan tidak signifikan secara statistik).

Sebaliknya, Li (Dooley et al, 2009) melaporkan bahwa pria lebih mungkin untuk terlibat dalam *cyberbullying* perilaku dari rekan-rekan wanita mereka. Meskipun ini hasil tidak menunjukkan bahwa wanita terlibat dalam lebih banyak *cyberbully* daripada pria, yang mereka lakukan menunjukkan bahwa perbedaan *gender* dilaporkan dalam kaitannya dengan *bullying* tidak begitu kuat.

C. Kesimpulan

Bentuk-bentuk *cyberbullying* diantaranya adalah membajak akun pribadi seseorang, penyebaran berita bohong atau fitnah, mengganti foto *account* seseorang dan mengganti *password*. Bentuk-bentuk *cyberbullying* dilakukan melalui media seperti pesan teks, gambar video, panggilan telepon, *e-mail*, *chat room*, *Instant Messaging (IM)*, situs-situs media sosial lainnya. Faktor seseorang melakukan perilaku *cyberbullying*, *cyberbullying* terjadi dikarenakan faktor *intern* dan faktor *ekstern*, *cybervictim* maupun *cyberbullies* merupakan orang yang memiliki kurangnya rasa empati, pemantauan orang tua yang minim, dan keinginan menjadi *cyberbullies*, selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberbullying* yaitu tradisi, pengaruh media, permusuhan dan gejala depresi.

Dampak dari tindakan *cyberbullying* menyebabkan depresi, merasa terisolasi bahkan bisa sampai terjadi tindakan yang lebih ekstrim yaitu bunuh diri, secara mental mereka terlihat berbeda. *Cybervictim* cenderung terlihat pendiam, pemalu, tertutup dan merasa tidak senang pergi ke sekolah, meskipun mereka senang belajar di sekolah. Cara mencegah dan menghentikan perilaku *cyberbullying*, orang tua harus memberikan edukasi kepada anak-anak mereka tentang perilaku *online* yang benar dan aman, serta apabila perilaku *cyberbullying*.

D. Evaluasi

1. Jelaskan pengertian *cyberbullying*
2. Sebutkan unsur yang terkandung dalam *cyberbullying*
3. Identifikasi karakteristik *cybervictim* dan *cyberbullies*
4. Identifikasi dampak negatif *cyberbullying* bagi anak yang menjadi *cyberbullies*

5. Bagaimana cara membantu anak yang menjadi *cybervictim* ?
6. Buat contoh kasus dari dampak *cyberbullying* bagi *cybervictim* dan *cyberbullies* berdasarkan hasil pemberitaan di media cetak atau *online*.

Bab 3

Kondisi Lingkungan dan Cyberbullying

A. Standar Kompetensi

Setelah mempelajari bab ini mahasiswa dapat memahami konsep dasar lingkungan untuk mencegah dan menangani *bullying* dan *Cyberbullying*.

B. Kompetensi Dasar

- A. Sekolah dan *Cyberbullying*
- B. Hukum Tentang *Cyberbullying*
- C. Mencegah dan Menghentikan *Cyberbullying*
- D. Komunikasi Elektronik dan Pentingnya Mempelajari *Cyberbullying*



Sekolah dan *Cyberbullying*

Bullying secara tradisional dianggap sebagai masalah sekolah. *Bullying* biasanya terjadi pada teman sebaya dan di taman bermain sekolah (Craig & Pepler, 1997; Olweus, 1993; Beran & Li, 2008). Olweus (Beran & Li, 2008) Meskipun *bullying* secara tradisional disamakan dengan pelecehan fisik, peneliti sekarang menganggap *bullying* sebagai pemaparan, berulang kali dan seiring waktu, untuk tindakan negatif pada bagian dari satu atau lebih siswa. Tindakan negatif ini dianggap disengaja, di mana individu menimbulkan atau mencoba menimbulkan, cedera atau ketidaknyamanan pada orang lain. *Bullying* mengambil berbagai bentuk termasuk memukul,

mendorong, menahan, gerakan tidak bersahabat, mengancam, memalukan, merendahkan, menggoda, menyebut nama, merendahkan, menyindir, mengejek, menatap, menjulurkan lidah, memalingkan pandangan, tidak mau berbicara, manipulasi pertemanan dan pengucilan (Beran,2006; Ma, 2001; Beran & Li, 2008).

Metode *bullying* baru telah muncul, yang dikenal sebagai *Cyberbullying*. Bentuk agresi ini melibatkan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi seperti ponsel, kamera video, e-mail, dan halaman web untuk mengirim atau mengirim melecehkan atau pesan memalukan untuk orang lain (Ybarra & Mitchell, 2004; Beran & Li, 2008).

Cyberbullying secara bertahap menjadi fokus perhatian karena insiden yang dilaporkan bunuh diri terkait dengan *cyberbullying* (El-Ghobashy, 2010; Schwartz, 2010; Zalaquett & Chatters, 2014), White House (Zalaquett & Chatters, 2014) Pertemuan Puncak White House tentang *Bullying* kekhawatiran tentang *Cyberbullying* di perguruan tinggi, dan Gilroy (Zalaquett & Chatters, 2014) publikasi terbaru yang melaporkan mahasiswa menjadi *cybervictim* kampanye *smear online* yang disertakan komentar rasis, seksis, homofobik, atau ancaman kekerasan fisik.

Semakin banyak orang beralih ke internet untuk sekolah, bekerja, dan sosial, begitu juga lebih banyak orang yang beralih ke internet untuk berperilaku frustrasi dan agresi. Salah satu bentuk agresi maya telah terjadi mendapatkan perhatian dari peneliti dan masyarakat baru-baru ini adalah *cyberbullying*. *Cyberbullying* biasanya didefinisikan sebagai agresi yang sengaja dan berulang kali dilakukan secara konteks elektronik (mis., email, blog, pesan instan, pesan teks) melawan seseorang yang tidak bisa dengan mudah

membela dirinya sendiri (Kowalski, Limber, & Agatston, 2012; Patchin & Hinduja, 2012; Kowalski et al, 2014).

Mencegah dan Menghentikan *Cyberbullying*

Menurut Rahayu (2011) untuk mencegah terjadinya *Cyberbullying*, orang tua, pihak sekolah dan pemerintah harus memberikan edukasi kepada anak-anak mereka tentang perilaku *online* yang benar dan aman, sehingga tidak menjadi *cybervictim* atau *cyberbullies*. Orang tuaSmua pihak juga harus melakukan pemantauan terhadap aktivitas *online* anak-anak mereka yang bisa dilakukan baik secara informal maupun formal. Sedangkan untuk menghentikan perilaku *Cyberbullying*". Menurut Rahayu (2011:43) orang tua bisa bekerjasama dengan guru di sekolah, atau menghubungi orang tua *cyberbullies* atau pihak berwenang untuk mendiskusikan permasalahan yang terjadi.

Strategi untuk menangani *cyberbullying*, beberapa metode untuk mengatasi pengalaman *cyberbullying* adalah diidentifikasi dalam literatur. Hasilnya menunjukkan teknologi itu strategi penanggulangan biasanya digunakan oleh yang mengalami *cyberbullying* untuk menghindari *cybervictim* di masa depan. Contoh strategi mengatasi teknologi termasuk menetapkan pengaturan privasi yang ketat pada berbasis internet, teknologi seperti instant messenger dan e-mail (Aricak et al., 2008; Juvoven & Gross, 2008; Smith et al., 2008),

Memang, menggunakan pengaturan privasi yang ketat atau mengubah identitas *online* menarik bagi *cybervictim*, tetapi efektivitas keseluruhan dari strategi ini dalam menggagalkan masa depan perilaku berbahaya masih belum diketahui. Strategi mengatasi teknologi, bagaimanapun, telah digunakan dengan kemanjuran yang cukup besar terhadap pelanggaran internet lainnya seperti relasi

obsesif intrusi *online* (yaitu, bentuk ringan dari *cyber stalking*) (Tokunaga, 2010).

Beane (2008) Mengapa kita harus menghentikan *cyberbullying*?

1. *Cyberbullying* dari semua jenis dapat sangat mempengaruhi kesehatan mental, pekerjaan akademis, dan fisik kesehatan anak-anak yang menjadi sasaran.
2. Kita harus mencoba mengakhiri semua bentuk *bullying*, khususnya masalah baru yang muncul *Cyberbullying* karena:
 - a. *Cyberbullying* terjadi kapan saja di siang atau malam hari
 - b. Pesan *cyberbullying* dan gambar dapat didistribusikan dengan cepat hingga sangat lebar hadirin
 - c. Anak-anak dan remaja dapat menjadi tanpa nama ketika *cyberbullying*, yang membuatnya sulit (dan terkadang tidak mungkin) untuk melacaknya
3. Penelitian memeriksa kerusakan yang disebabkan oleh media *cyberbullying* dibandingkan dengan *bullying* tradisional menemukan bahwa meskipun sebagian besar bentuk *cyberbullying* dinilai memiliki kesamaan dampak, gambar dan klip video dianggap menyebabkan kerusakan yang jauh lebih besar daripada *bullying* tradisional.

Ybarra dan Mitchell (Demaray & Brown, 2009) menemukan bahwa pemantauan pengasuh yang jarang dikaitkan dengan kemungkinan peningkatan anak-anak aktivitas *cyberbullying*. Dengan demikian, penting bagi orang tua untuk memantau perilaku anak-anak mereka, termasuk komunikasi elektronik. Seperti:

1. Pemantauan umum. Beberapa saran sederhana telah disediakan untuk memungkinkan orang tua memantau perilaku daring anak-anak mereka.

2. Membuat aturan dan diskusi tentang komunikasi elektronik.
3. Memblokir perangkat lunak. Memblokir perangkat lunak adalah kemungkinan intervensi untuk membatasi anak-anak dan remaja
4. Penggunaan internet.
5. Kurangi waktu yang dihabiskan secara *online*.

Menurut Hinduja dan Patchin (2010) ada 10 tips untuk mencegah dan mengatasi tindakan *Cyberbullying* di sekolah.

1. Secara formal menilai sejauh mana dan apa saja permasalahan yang terjadi di sekolah dengan cara mengumpulkan survei dan atau wawancara dengan peserta didik. Setelah memiliki pengetahuan tentang apa yang sedang terjadi di sekolah, strategi tertentu dapat dilaksanakan untuk mendidik siswa dan staf tentang keamanan *online* dan penggunaan internet secara aman dan kreatif. Mengajari peserta didik bahwa segala bentuk *bullying* adalah tidak dapat diterima, dan bahwa perilaku *cyberbullying* adalah melanggar disiplin.
2. Tentukan aturan yang jelas mengenai penggunaan internet, komputer, dan perangkat elektronik lainnya. Kebijakan penggunaan yang bisa diterima (*acceptable use policy*) biasa diterapkan di sekolah, tetapi kebijakan ini harus diperbarui untuk mencakup masalah *cyberbullying*. Poster-poster atau pengumuman-pengumuman yang dipasang di laboratorium komputer, lorong-lorong sekolah, dan ruang kelas berguna untuk mengingatkan peserta didik untuk bertanggung jawab dalam menggunakan teknologi.
3. Gunakan metode *peer mentoring* - di mana siswa yang lebih tua secara informal mengajarkan pelajaran dan berbagi

- pengalaman dengan peserta didik yang lebih muda untuk mempromosikan interaksi *online* yang positif.
4. Konsultasikan dengan pengacara sekolah sebelum insiden terjadi untuk mengetahui tindakan apa yang dapat diambil dalam berbagai situasi.
 5. Buat kontrak formal yang komprehensif khusus untuk *cyberbullying* dalam manual kebijakan sekolah, atau memberikan klausa dalam "*honor code*" formal yang mengidentifikasi *Cyberbullying* sebagai contoh perilaku yang tidak pantas.
 6. Mengimplementasikan perangkat lunak *blocking* atau *filtering* pada jaringan komputer untuk mencegah akses ke situs web atau perangkat lunak tertentu. Hanya perlu diingat bahwa peserta didik yang cerdas teknologi sering dapat dengan mudah menemukan cara untuk membobol aplikasi-aplikasi ini.
 7. Menumbuhkan iklim sekolah yang positif, karena hasil penelitian telah menunjukkan ada hubungan antara lingkungan yang "negatif" di sekolah dengan peningkatan prevalensi dari *cyberbullying* di antara siswa. Secara umum, sangat penting untuk membangun dan menjaga iklim sekolah yang penuh rasa hormat dan *integritas* dimana pelanggaran bisa mengakibatkan sanksi informal atau formal.
 8. Mendidik komunitas sekolah, manfaatkan kurikulum untuk memasukkan masalah *cyberbullying* atau sesi-sesi khusus seperti diskusi di kelas untuk meningkatkan kesadaran di kalangan peserta didik. Mengundang pakar untuk datang berbicara dengan staf dan peserta didik, adakan kegiatan edukasi komunitas, undang orang tua, kakek, nenek, bibi, paman, dan setiap orang dewasa lain yang relevan.

9. Tentukan peserta didik yang menjadi "*Expert Cyberbullying*" di sekolah yang bertanggung jawab untuk mendidik dirinya sendiri tentang masalah ini dan kemudian menyampaikannya ke peserta didik yang lain di sekolah.

Beane (2008) mengidentifikasi apa yang harus saya lakukan jika anak saya mengalami *Cyberbullying*. Meskipun teknologi memungkinkan *cyberbullies* untuk menargetkan *cybervictim* tanpa nama.

1. Langkah-langkah yang dapat diambil *cybervictim* dan keluarga:
 - a. Menyarankan anak Anda untuk mengabaikan pesan itu. Jangan abaikan masalah.
 - b. Jangananggapi pesan itu.
 - c. Simpan bukti.
 - d. Beri tahu orang dewasa yang bisa dipercaya.
 - e. Jangan meneruskannya.
 - f. Perlihatkan kepada anak-anak cara memblokir *cyberbullies* dan menghapus pesan tanpa membacanya.
 - g. Jangan pernah mendorong anak-anak Anda untuk membalas dendam dan semakin meningkatkan masalah *cyberbullying*.
 - h. Ingatkan anak-anak untuk merahasiakan kata sandi mereka.
 - i. Meyakinkan anak-anak bahwa *cyberbullying* bukan merupakan kesalahan mereka.
 - j. Pertimbangkan untuk mengatur email baru, IM, game, atau akun ponsel dan hanya berbagi informasi kontak baru dengan teman tepercaya.
 - k. Saat *cyberbullying* terjadi dalam konteks game *online*:

- 1) Untuk *cyberbullying* semacam ini, orang tua harus mengajar anak-anak untuk mengabaikan "griefers,"
 - 2) Memblokir atau mencekalnya, beristirahat sejenak dari permainan untuk menenangkan diri, dan, jika perlu,
 - 3) Mengatur akun game baru.
 - 4) Orang tua juga harus memantau permainan anak mereka dan mempertimbangkan untuk menonaktifkan obrolan suara jika mereka khawatir anak mereka diganggu atau *cyberbullying* melalui pemain lain.
2. Tindakan orang tua jika anak *cyberbullies*
- a. Tingkatkan pengawasan Anda terhadap perilaku *online* anak Anda
 - b. Habiskan lebih banyak waktu dengan anak Anda dan cari tahu siapa teman-teman anak Anda. Bicaralah dengan anak Anda tentang teman-temannya dan apa yang mereka lakukan bersama. Teman sebaya bisa sangat berpengaruh, terutama untuk remaja.
 - c. Kembangkan aturan yang jelas dan konsisten dalam keluarga Anda untuk perilaku anak-anak Anda. Memuji dan memperkuat anak-anak Anda untuk mengikuti aturan dan menggunakan non-fisik, tidak bermusuhan konsekuensi untuk pelanggaran aturan.
 - d. Tingkatkan pengetahuan Anda tentang teknologi. Orang tua mungkin tidak menyadari kisaran lengkapnya teknologi yang digunakan oleh anak-anak mereka.
 - e. Jelaskan kepada anak Anda bahwa perilaku semacam ini tidak dapat diterima. Hentikan pertunjukan agresi apa pun yang Anda lihat, dan berbicara tentang cara lain untuk menangani situasi anak Anda.

- f. Periksa perilaku dan interaksi di rumah Anda sendiri.
3. Tindakan di rumah untuk mencegah *cyberbullying*:
 - a. Simpan komputer rumah Anda di tempat yang mudah dilihat, seperti ruang keluarga atau dapur.
 - b. Bicaralah secara teratur dengan anak Anda tentang aktivitas *online* yang di ikuti.
 - c. Bicarakan secara khusus tentang *cyberbullying* dan ajak anak Anda untuk memberi tahu Anda segera jika dia adalah *cybervictim* dari tindakan *cyberbullying*, *cyber stalking*, atau perilaku *online* ilegal atau bermasalah lainnya.
 - d. Dorong anak Anda untuk memberi tahu Anda apakah ia mengetahui orang lain yang mungkin menjadi *cybervictim*.
 - e. Jelaskan bahwa *cyberbullying* adalah perilaku yang berbahaya dan tidak dapat diterima. Buat garis besar Anda harapan untuk perilaku *online* yang bertanggung jawab dan membuatnya jelas bahwa akan ada konsekuensi untuk perilaku yang tidak pantas.
 - f. Meskipun orang dewasa harus menghormati privasi anak-anak dan remaja, perhatian untuk keamanan anak Anda terkadang dapat mengesampingkan masalah privasi ini. Katakan pada anak Anda bahwa Anda boleh tinjau komunikasi on-line nya jika Anda merasa ada alasan untuk khawatir.
 - g. Pertimbangkan untuk menginstal perangkat lunak pemfilteran kontrol orang tua dan / atau program pelacakan, tetapi tidak hanya mengandalkan alat ini.

4. Tindakan mendukung sekolah untuk mencegah *cyberbullying*
 - a. Mendukung sekolah dan mengadvokasi intervensi anti-*bullying* dan kebijakan sekolah.
 - b. Tingkatkan pengetahuan orang dewasa tentang teknologi. Orang tua dan staf mungkin tidak sadar sepenuhnya berbagai teknologi yang digunakan oleh anak-anak mereka. Diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan mereka pengetahuan tentang bahaya serta manfaat yang terkait dengan teknologi tersebut.
 - c. Mendorong penggunaan teknologi baru untuk melaporkan *bullying* dan *cyberbullying*. proyek).
 - d. Bantuan mengedarkan literatur. Bahan penasehat dan dukungan perlu diedarkan secara luas di antara sekolah dan komunitas, karena *cyberbullying* dapat terjadi di mana saja dan kapan saja.
 - e. Dorong sekolah anak Anda untuk memanfaatkan program pendidikan yang dirancang untuk mengajar anak-anak tentang *cyberbullying*,

Justice (2016) menyatakan bahwa *cyberbullying* adalah masalah yang rumit sehingga pendidik tidak boleh mencoba untuk mengatasinya sendiri. Orang tua, administrator, guru, siswa dan, bila perlu, penegakan hukum diperlukan untuk yang terlibat *cyberbullying*.

1. Pendidik harus menyadari bahwa banyak korban *cyberbullying* tidak akan melaporkan insiden karena mereka khawatir bahwa mereka akan kehilangan hak akses Internet mereka dalam upaya untuk memisahkan korban dari *cyberbullying* atau mereka malu dengan materi yang digunakan dalam proses *cyberbullying*.

2. Jika seorang siswa melaporkan *cyberbullying*, maka guru harus segera merespons. Bahkan dalam kasus kecil, kebutuhan korban merasa aman kembali sesegera mungkin dan *cyberbully* perlu dihentikan sehingga insiden tidak meningkat
3. Di atas segalanya, jika korban atau saksi datang kepada Anda tentang insiden *cyberbullying*, lakukan sesuatu. Butuh banyak keberanian untuk melaporkannya dan memberikan potensi hasil negatif dari *cyberbullying* kepada semua pihak yang terlibat, Anda bertanggung jawab untuk melakukan bagian Anda dalam menghentikan *cyberbullying*.
4. Pendidik bisa tingkatkan kesadaran tentang *cyberbullying* dengan membantu siswa memahami bahwa 'berteman', pengaturan privasi, dan berbagi dan memposting ulang secara *online* membuat mereka target untuk *cyberbullies*
5. Pendidik harus memiliki aturan dan / atau kebijakan di tempat untuk penggunaan Internet, yang harus mencerminkan itu didirikan oleh sekolah dan / atau administrator (s), dan harus memantau aktivitas siswa secara *online* sambil mengurangi jumlah waktu luang *online*.
6. Salah satu cara untuk mencegah *cyberbullying* adalah untuk mempromosikan lingkungan sekolah yang positif. Untuk mempromosikan suatu lingkungan sekolah yang positif, guru harus menunjukkan dukungan emosional, suasana yang hangat dan penuh perhatian, fokus yang kuat pada pembelajaran dan akademis, dan menumbuhkan harga diri siswa.
7. Cara paling kreatif untuk mencegah *cyberbullying* adalah menghentikan potensi marjinalisasi korban. Karena siswa yang 'berbeda' cenderung menjadi korban *cyberbullying*, seorang pendidik bisa membuat karakteristik tersebut lebih diterima di kelas.

8. Menyarankan interaksi positif dapat membantu mengurangi sikap negatif terhadap kelompok orang yang terstigma, mungkin interaksi positif dapat menghentikan atau bahkan mencegah penindasan maya.

Willard (2007) menyatakan bahwa perlu dukungan dari berbagai pihak di lingkungan sekolah agar *cyberbullying* dapat dicegah atau ditangani. Kepala sekolah sebagai pemangku kebijakan tertinggi di sekolah dapat melakukan tindakan, seperti:

1. Pemimpin sekolah sangat sadar akan tanggung jawab mereka untuk menciptakan yang aman dan tertib lingkungan di mana siswa dapat belajar dan tumbuh.
2. Kepala sekolah untuk mempertahankan sekolah yang aman dan sekolah yang iklim positif dan menetapkan kualitas ini sebagai prioritas tinggi. Ini merupakan kewajiban bagi para guru untuk diatasi ketakutan siswa tentang pelecehan dan kekhawatiran tentang penindasan dan *cyberbullying* untuk memiliki lingkungan sekolah yang aman dan untuk memastikan kesempatan yang sama bagi semua siswa untuk belajar.
3. Kegagalan melakukan itu bisa dianggap kelalaian; Namun, pemimpin sekolah harus berhati-hati tidak melanggar hak kebebasan berbicara siswa mereka, bahkan mereka yang mungkin terlibat *cyberbullying*.
4. Pendidik sering merasa bahwa mereka bersarang di antara pepatah batu karang dan tempat yang sulit ketika berurusan dengan *cyberbullying*
5. Sekolah harus memiliki kebijakan dan prosedur di tempat untuk meninjau situasi *cyberbullying* dan untuk memproses keluhan korban *victim* dan *bystander*.

Tanda-Tanda *Cybervictim*

Beane (2008) Meskipun *cyberbullying* memiliki potensi untuk menjadi *cybervictim* yang sangat umum, tergantung pada jangkauan jenis media yang digunakan, banyak *cybervictim* cenderung menderita. Tanda peringatan bahwa seseorang yang Anda kenal mungkin menjadi *cybervictim* seperti:

1. Menghindari komputer, ponsel, dan perangkat teknologi lainnya atau yang tampak stress saat menerima e-mail, pesan instan, atau teks.
2. Menghindari keluarga dan teman, atau bertindak enggan untuk bersekolah dan acara bersosialisasi.
3. Menghindari percakapan tentang penggunaan komputer.
4. Menampilkan banyak perasaan negatif, termasuk kesedihan, kemarahan, frustrasi, kurang toleransi dan khawatir.
5. Nilai mulai menurun.
6. Kurang makan atau tidur

Eaton & Elain (2017) mengatakan tanda-tanda peringatan bahwa anak Anda mungkin menjadi *victim* atau *cybervictim*, seperti:

1. Tiba-tiba berhenti menggunakan komputer atau ponsel mereka.
2. Tampak gugup atau gelisah ketika pesan instan atau email muncul.
3. Tampak tidak nyaman untuk pergi ke sekolah atau ke luar secara umum.
4. Tampaknya marah, depresi, atau frustrasi setelah menggunakan komputer atau ponsel.
5. Menghindari diskusi tentang apa yang mereka lakukan di komputer atau telepon seluler.

6. atau menjadi ditarik secara tidak normal dari teman-teman dan anggota keluarga biasa.

Tanda-Tanda Cyberbullies

Eaton & Elaine (2017) Tanda-tanda anak Anda adalah *cyberbullies* Berikut adalah 5 indikator utama bahwa anak Anda melecehkan orang lain secara *online*:

1. Apakah merahasiakan tentang aktivitas *online*. *cyberbullies* tidak ingin ditemukan oleh orang tua, kakek-nenek, guru atau orang lain yang dapat meminta pertanggungjawaban mereka.
2. Dengan cepat mengganti layar komputer atau menutup layar ketika Anda memasuki ruangan atau melewati. Ini adalah taktik yang sering digunakan oleh orang-orang yang tidak ingin orang lain menemukan apa mereka yang telah dilakukan ketika *online*.
3. Menggunakan komputer atau perangkat seluler pada larut malam atau saat dia tidak berada dalam pengawasan. Perilaku *online* yang tidak pantas lebih mungkin terjadi ketika si *cyberbullies* merasa bahwa tidak ada yang mengawasi atau mengawasi tindakan mereka. *Cyberbullies* merasa kurang bertanggung jawab atas aktivitas *online* mereka ketika dibiarkan sendiri untuk berbuat salah.
4. Sangat kesal jika privilese komputer dicabut. Sementara hampir semua anak masuk dunia saat ini mungkin akan terganggu jika hak istimewa teknologi mereka dirampas, dunia maya bisa menjadi sangat merajuk, bertahan atau marah.
5. Menggunakan banyak akun daring atau akun dengan nama palsu. Kemungkinan *cyberbullies* luangkan waktu untuk membuat beberapa akun daring menggunakan sistem e-mail

publik seperti Hotmail, Google atau Yahoo, karena mereka merasa ini kurang mudah dilacak.

Beane (2008) Tanda-tanda bahwa Anda anak mungkin *cyberbullies* orang lain:

1. Terlibat dalam insiden *bullying* di sekolah atau telah menjadi sasaran *cyberbullies* di masa lalu.
2. Menghindari percakapan tentang komputer dan aktivitas ponsel.
3. Beralih layar atau menutup program komputer dengan cepat saat Anda berjalan di dekat anak.
4. Tertawa berlebihan saat menggunakan komputer atau ponsel.
5. Menggunakan banyak akun daring, atau akun yang bukan miliknya.
6. Menghabiskan waktu yang tidak biasa dengan menggunakan komputer atau telepon seluler.
7. Menjadi kesal ketika akses ke komputer atau ponsel ditolak.

Aturan Cyber

Beane (2008) menyatakan aturan agar tidak menjadi *cybervictim*:

1. Jangan pernah memberikan informasi kontak pribadi tentang diri Anda, orang tua Anda, atau teman-teman Anda - seperti nama, alamat, nomor telepon, usia, atau alamat e - mail - tanpa izin orang tua.
2. Jangan pernah memberikan informasi pribadi atau pribadi yang intim informasi minat yang harus didiskusikan hanya dengan orang tua, keluarga, teman dekat, atau profesional.
3. Jangan pernah memberikan kata sandi kepada siapa pun selain Orang tua.

4. Jangan pernah menggunakan bahasa yang tidak pantas, dan tidak pernah menulis apa pun bahwa Anda tidak akan keberatan membaca dunia.
5. Perlakukan orang lain secara *online* seperti Anda ingin diperlakukan.
6. Segera laporkan komentar dan ancaman yang menyakitkan terhadap diri sendiri atau orang lain, dan berhenti berkomunikasi.
7. Jangan berpartisipasi dalam gosip atau menyebarkan desas-desus – berhenti berkomunikasi.
8. Waktu di Internet dan email dibatasi hingga per hari, kecuali saat menyelesaikan pekerjaan rumah.
9. Jangan pernah mengunggah atau mengunduh gambar, musik, atau video tanpa izin orang tua.
10. Melaporkan *cyberbullying* ke Polisi. Semua bentuk *cyberbullying* harus ditanggapi dengan serius. Mereka bisa merusak kesejahteraan anak Anda, menyebabkan depresi, kecemasan luar biasa, kesulitan akademik, dan perilaku masalah. Ini sangat merusak ketika anak Anda juga diganggu di sekolah atau di tempat lain.

C. Kesimpulan

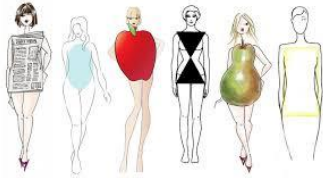
Lingkungan sekolah dapat mempromosikan perilaku *bullying* yang akan berkembang menjadi *cyberbullying*. Pihak sekolah bersama orang tua siswa dapat berkolaborasi dalam mencegah *cyberbullying*. Di sekolah siswa diberikan sosialisasi cara penggunaan internet secara bertanggungjawab. Begitupula orang tua dilingkungan keluarga perlu secara terbuka membicarakan tentang *cyberbullying*, agar anak tidak menjadi *cybervictim* atau *cyberbullies*. Orang tua juga diharapkan dapat mengikuti perkembangan

teknologi, sehingga dapat memberikan kontrol yang baik terhadap anak dalam menjalin komunikasi di media sosial. Orang tua sebaiknya mengenali tanda bahwa anak adalah *cybervictim* atau *cyberbullies*.

D. Evaluasi

1. Bagaimana strategi yang harus dilaksanakan oleh sekolah untuk menghentikan *cyberbullying*
2. Mengapa hukum tentang *cyberbullying* perlu disosialisasikan?
3. Mengapa orang tua dan pihak sekolah harus melakukan pengawasan terhadap anak dalam penggunaan internet?
4. Apa yang harus dilakukan oleh orang tua ketika mendapati anak sebagai *cybervictim* atau *cyberbullies*?

Karyanti, M.Pd. & Aminudin, S.Pd.



Bab 4 ***Body Shaming Bagian*** ***Dari Cyberbullying***

A. Standar Kompetensi

Setelah mempelajari bab ini mahasiswa dapat mengetahui konsep dasar *body shaming* dan *cyberbullying*.

B. Kompetensi Dasar

1. Pengertian *Body shaming*
2. *Body shaming* Bagian *Cyberbullying*
3. *Gender* dan *Body Shaming*
4. Efek *Body shaming*
5. Karakteristik *Cyberbullies* Pada Perilaku *Body shaming*

Pengertian *Body Shaming*

Guimond (Roodt, 2015) telah melakukan penelitian, dan temuan penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara pemberdayaan wanita dalam hal keterkaitan dengan cita-cita feminis dan misogini perempuan sebagai salah satu dari sumber utama *body shaming*, dengan feminis perempuan dengan hanya 4,94%. Lebih lanjut, penelitian ini mengungkapkan bahwa penampilan keseluruhan topik yang paling sering didiskusikan di seluruh artikel, disebutkan dalam total 93,83% artikel, dengan wajah dan rambut wanita paling sering didiskusikan dalam artikel 23,46%. Penampilan keseluruhan adalah juga topik yang paling umum dipermalukan di artikel, diikuti oleh fashion, bentuk tubuh dan kebugaran. Media, khususnya tabloid *jurnalisme online*, berfungsi

sebagai tempat berkembang biak untuk perbandingan sosial diri seseorang yang seharusnya berada di bawah pencapaiannya sendiri dalam hal gaya hidup, termasuk citra tubuh dan penampilan.

Rezvan et al (2018) Dalam *body shaming*; kritik publik dan penilaian individu karena kelebihan atau kekurangan berat badan. Pelecehan yang berhubungan dengan penampilan menggunakan bahasa yang memalukan yang mengacu pada penampilan tubuh. McKinley & Hyde (Daye, et al, 2014). *Fat shaming* dan *body shaming* adalah . subtype kunci dari jenis pelecehan ini mendefinisikan *body shaming* sebagai kecenderungan untuk mengalami rasa malu ketika seseorang tidak hidup sesuai dengan yang diinternalisasi, yang secara kultural melanggar norma ukuran atau berat badan; melakukan pengawasan untuk erus memantau tubuh seseorang dan khawatir bagaimana tubuh seseorang muncul di mata orang lain. Keyakinan untuk kontrol penampilan menunjukkan sikap yang dicirikan oleh persepsi berhasil mengelola berat badan dan aspek penampilan.

Schlorke, et al, (2016) “mendefinisikan *body shaming* sebagai pernyataan negatif dan sikap yang tidak pantas terhadap berat badan orang lain atau ukuran. "Smith & Associates mengambil pengetahuan ini dan menerapkannya untuk penelitian di komunitas perguruan tinggi. Lebih spesifik, Firma ingin mengukur seberapa banyak peran media berpengaruh pada *body shaming*, atau tidak mempengaruhi mahasiswa.

Menurut Kenny (2017) *Body shaming* dan *body image* yang salah: peserta mengatakan bahwa masalahnya bukan hanya memermalukan di media sosial. Lebih luas masalah: " *body shaming* ", atau tekanan masyarakat yang memaksa Anda untuk mengadopsi *body image* tertentu seperti yang diinginkan. Meskipun sebagian besar remaja menyatakan bahwa perubahan masyarakat,

seperti media tidak dapat diatasi, beberapa berpendapat bahwa media perlu menghentikan perusakan tubuh yang lain, perlu berhenti menggambarkan gambar "orang yang sempurna" dan perlu mengurangi berita selebriti yang memulai "diet". Mengubah ukuran manikin di toko-toko, dari ukuran 6 ke ukuran tubuh yang lebih realistis, serta perawakannya yang tinggi juga dibesarkan sebagai cara meningkatkan citra tubuh remaja. Selain itu untuk meningkatkan persepsi citra tubuh yang ideal perlu diadakan perkumpulan olahraga gratis untuk remaja.

Fredrickson & Roberts (Elíasdóttir, 2016) *body shaming* adalah konsep yang digunakan untuk individu yang sadar diri, respons negatif emosional terhadap diri sendiri. Itu muncul dalam salah langkah individu untuk mencapai standar cita-cita tubuh ideal.

Crossle, et al (Stacey, 2017) Menurut pendapat saya, standar kecantikan fisik masyarakat kita berasal dari media *online* yang menyatakan bahwa menjadi "kurus" adalah cara ideal untuk melihat. Kebanyakan wanita yang digambarkan cantik di media *online* adalah wanita yang memiliki perut rata, payudara besar, dan pantat bulat, sedangkan pria yang digambarkan tampan berotot, tinggi, dan ramping.

Body Shaming Bagian Cyberbullying

Body shaming melalui media sosial merupakan tindakan *cyberbullying*. Sehubungan dengan pedoman asli oleh Van Hee et al. (2015c), kami menambahkan penghinaan jenis baru disebut *Body Shame* untuk menutupi ekspresi, mengkritik seseorang berdasarkan bentuk, ukuran, atau penampilan tubuhnya. Frisen et al. (Berne et al., 2014) Kami melakukan penambahan *body shaming* telah menjadi hal yang penting untuk masalah kemasyarakatan yang

sesuai dengan literatur yang memiliki dampak yang kuat pada *victimization* remaja dan *cyberbullies*.

Healthy Living Cooperative (Stacey, 2017) *Cyberbullies* menggunakan *body shaming*, sering dalam bentuk gaslighting, untuk menargetkan pria dan wanita yang tidak sesuai dengan standar kecantikan masyarakat. *Body shaming* didefinisikan sebagai, “pernyataan dan sikap negatif yang tidak pantas pada berat atau ukuran tubuh orang lain ”yang sering menyebabkan peningkatan ketidakamanan tubuh.

Feragen & Stock (2016) Temuan ini menyangkut longitudinal sebelumnya penelitian telah mengungkapkan bahwa pengalaman menggoda lebih pada penampilan. Lunde & Frisén (Kenny, 2017) ketidakpuasan dan tekanan emosional di kalangan remaja enam tahun kemudian, dan bahwa *cybervictim* pada remaja awal adalah prediksi *self surveillance* dan *body shaming* pada akhir masa remaja.

Stacey (2017) Beberapa tahun terakhir, sebagai akibat dari komunikasi "tak berwajah" Internet dan standar kecantikan fisik masyarakat yang tidak realistis, Internet memungkinkan pengguna untuk menyebabkan kerusakan emosional pada seseorang melalui *cyberbullying*.

Andrew (2012) bahkan berpendapat bahwa masalah *body shaming*; membuat sebagian besar wanita dirampas dari jenis dan citra tubuh mereka berdasarkan pada bagaimana media sosial menggambarkan tubuh ideal dan wanita sempurna. Penting untuk dicatat, bagaimanapun, bahwa sering media sosial juga dapat memfasilitasi *rasisme*, *misogyny*, *body shaming*, dan bentuk-bentuk lain menyerang, memalukan, menghina, menstigmatisasi, menyalahkan atau sebaliknya berkontribusi pada mengucilkan individu, kelompok sosial atau organisasi, atau promosi reaksioner

posisi politik (Phillips dan Milner 2017; Highfield 2016; Lupton, 2017).

Gender dan Body Shaming

Berne & Kling (Stacey, 2017) Selama penelitian saya, saya menemukan studi yang dilakukan pada tahun 2014 yang bertepatan dengan narasi saya. Banyak *cyberbullies* menuduh laki-laki lain menjadi *gay* dalam upaya untuk mengurangi harga diri *cybervictim*. Seperti pada kebanyakan *cyberbullying* terkait penampilan kasus, banyak komentar yang diterima di kalangan anak laki-laki berkaitan dengan "tampak gay".

Hong dan Woody (Noh et al, 2018) susunan fisik anak muda dibedakan sebagai ciri khas *hotspot* untuk serangan *cyberbullying*, terutama untuk wanita muda. Wanita muda secara khusus fokus untuk tubuh mereka, yang juga menggerakkan sudut pandang klaim mereka tentang persepsi-diri mereka. Pada dasar seperti itu usia untuk jaminan diri, terutama dalam kaitannya dengan tubuh mereka, wanita muda menghadapi *cyberbullying*. *Body shaming* baik dari pria muda dan wanita muda. Ini dapat mempengaruhi pandangan mereka tentang tubuh mereka secara signifikan, dan apa yang "seharusnya" atau "tidak seharusnya" muncul di web. Yang mengejutkan, ada beberapa penemuan tentang *body shaming* atau koneksi antar *body shaming*, ketegangan penampilan sosial, dan perilaku pengecekan tubuh yang diidentifikasi dengan kekecewaan tubuh dalam masalah diet dan informasi serupa dari berbagai contoh etnis. Untuk sebagian besar, perasaan, misalnya, aib dan kegelisahan terdeteksi lebih membumi dan memainkan bagian yang lebih penting dalam keadaan sosial di Asia Timur daripada dalam tatanan sosial Barat

Cyberbullies satu arah umumnya menggunakan outlet ini untuk mengekspos ketidaksempurnaan orang lain yang tidak sesuai dengan harapan kecantikan masyarakat. Fenomena sekarang disebut “*body shaming*.” *Body shaming* adalah masalah sosial yang besar, dan telah menjadi salah satu masalah yang utama terkait dengan *cyberbullying*. Selanjutnya, *body shaming* dapat dianggap sebagai masalah *gender* di media, seperti media sering menyoroti dan mempublikasikan lebih banyak contoh perempuan, lebih dari laki-laki, sebagai korban komentar *cyberbullying* (Stacey, 2017).

Moawad (2017) akan tampak bahwa ancaman *online* mulai dari *bullying*, *trolling* ke *body shaming* (baik itu melalui ‘balas dendam’ atau dengan gambar *morphing* dan beredar *online*) adalah agnostik *gender*, dan laki-laki menderita sebanyak dari kejahatan seperti yang dilakukan perempuan. Virendra Sehwaq (Moawad, 2017), atau Irfan Pathan (Moawad, 2017) menunjukkan kerentanan semua media *online*. Namun, Irfan sebenarnya diejek karena apa yang dianggap ‘tidak islami’ di posnya dari foto burka istri. Seorang kontestan *reality show* yang diminta untuk tidak mengenakan pakaian pendek di *reality show* musik, atau Mithali Raj (Moawad, 2017) yang dikuntit karena mengenakan atasan ‘tersingkap’ di gambar dia diposting di Twitter, semua jelas menunjukkan twist *gender*.

Akan tetapi, penting untuk menekankan bahwa rasa malu, seperti *gender* atau seksualitas, secara sosial dibangun dan dimediasi secara budaya. Selain itu, penggunaan permohonan berdasarkan rasa malu juga bisa terjadi dianggap kontroversial mengingat bagaimana *body shaming* dan *slut shaming* terus digunakan sebagai bagian regulasi seksual tubuh perempuan (Ringrose & Harvey, 2015; Dobson & Ringrose, 2016; Brand, 2016).

Miller (Stacey, 2017) Sementara itu, lebih banyak wanita berusaha untuk mendapatkan standar kecantikan ini sebagai hasil dari menerima lebih banyak rasa *body shaming* daripada pria. Sebuah studi tentang citra tubuh dan penerimaan yang dilakukan oleh Yahoo Health menemukan bahwa dari 2.000 responden yang mewakili secara nasional usia 13-64, 94% perempuan remaja versus 64% laki-laki pernah mengalami *body shaming* secara *online*. *Body shaming* didokumentasikan dengan statistik yang mengkhawatirkan, dapat menyebabkan gangguan makan dan menurunnya kesehatan mental baik pada wanita maupun pria.

Dampak *Body Shaming*

National Institute of Mental Health (Stacey, 2017) Sebuah reaksi besar dari *body shaming* dapat menyebabkan citra diri yang lebih buruk pada *cybervictim*, dan bahkan mengalami gangguan makan. Gangguan makan adalah penyakit mental serius yang kadang bisa fatal, karena mengganggu perilaku makan yang tidak normal. Pria dan wanita sama-sama menderita gangguan makan yang umumnya mengarah pada obsesi terhadap bentuk dan berat badan mereka. Gangguan makan yang paling umum adalah gangguan anoreksia nervosa (kelaparan), bulimia nervosa (pembersihan), dan pesta makan (Over-makan).

Zidack, (2013) Biasanya, siswa mengalami *cyberbullying* melalui sindiran kronis, memperlakukan, dan menghindari perilaku *online*, yang dapat menyebabkan keraguan, ketakutan, kecemasan berlebihan, dan depresi. Sering, penindasan maya melibatkan menggoda dan mengejek di atas *Facebook*, sosial yang populer situs jejaring di internet, di mana siswa "berteman" satu sama lain dan kemudian melanjutkan untuk menargetkan siswa tertentu melalui pernyataan yang berarti, "tidak berteman,"

Couvillon & Ilieva (Zidack, A.M., 2013) Banyak siswa takut hadir ke sekolah karena menggodamenjadi *cybervictim*, mengancam, dan malu mereka mengalami *bullying* dan sekarang, *cyberbullying*. Secara umum, personil sekolah kurang memiliki kejelasan dan pemahaman tentang *cyberbullying*, sebagian karena tidak memadainya informasi, panduan, dan sumber daya. Bauman et al (Willard, 2007)hak anak-anak telah dilanggar melalui pemangsa *online* dan *cyberbullying*. Dalam kasus ekstrim dan langka, pembunuhan dan bunuh diri diakibatkan oleh rasa malu *cyberbullying* dan pelecehan kronis. Masalah-masalah ini mengkhawatirkan bagi orang tua dan personil sekolah yang bertanggung jawab untuk mengasuh anak-anak.

Lupton (2017) *body shaming* terjadi ketika seseorang dibuat merasa malu untuk gambar tubuh dirinya dan / atau ukuran tubuh. Biasanya, kejadian ini terkait dengan keberadaan kelebihan berat badan atau tidak, menjadi cantik dan cukup tampan dibandingkan dengan citra ideal individu tertentu yang telah ditetapkan dan digambarkan oleh media sosial. Namun, psikolog menjelaskan bahwa *body shaming* bukanlah masalah sepihak; melainkan termasuk dibuat merasa malu karena terlalu kurus. Tapi terutama, kelebihan berat badan memiliki dampak yang lebih besar dalam hal ini masalah karena sejumlah besar wanita sering melakukan *self-starvation* untuk menurunkan berat badan dan untuk mencapai jenis tubuh ideal mereka yang menyebabkan mereka menjadi bulimia dan anoreksia.

Proses ini meningkatkan paparan kecemasan dan *body shaming* pada tubuh. Mengingat obyektifikasi dan *body image* mengharuskan individu untuk memfokuskan perhatian mereka pada presentasi tubuh diri mereka dan untuk mendaftar dalam tindakan yang melibatkan standar pribadi maupun masyarakat, tidak

mengerankan bahwa para peneliti sedang menyelidiki pendahuluan dan emanasi emosi sadar diri mengenai tubuh (Castonguay, Brunet, Ferguson, & Sabiston, 2012; Noll & Fredrickson, 1998; Ottesen.2016).

Ketakutan berlebihan dievaluasi secara negatif atau dinilai tidak diinginkan oleh orang lain dapat menumbuhkan perasaan ketidakmampuan, penghinaan, rasa malu, rendah diri dan depresi. Pada dasarnya konsep memermalukan dan kecemasan sosial tumpang tindih sejauh itu membuat orang rentan kedudukan sosial mereka, kehilangan daya tarik, penolakan dan atau kritik. Perbandingan antara kecemasan sosial antara laki-laki dan laki-laki perempuan telah dilakukan untuk waktu yang lama. Ada beberapa penelitian yang melaporkan wanita lebih menderita kecemasan sosial dari rekan pria. Namun, beberapa penelitian melaporkan bahwa wanita memiliki skor lebih tinggi daripada pria yang menunjukkan perbedaan signifikan jenis kelamin (Calabello et al., 2014; Agarwal, T. and Banerjee, A.2018).

Karakteristik *Cyberbullies* Pada *Body shaming*

Implikasi besar dari akses publik tanpa batas ke Internet adalah *cyberbullies* sekarang memiliki platform untuk secara publik memermalukan orang dari belakang privasi layar mereka, sehingga menggambarkan kurangnya empati. Menggunakan komentar menyakitkan, *cyberbullies* mengalihkan perhatian dari rasa tidak aman mereka sendiri. Dengan menyoroti ketidaksempurnaan *cybervictim* terlebih dahulu, *cyberbullies* dapat menghindari rasa tidak aman pribadi mereka mendapat perhatian publik (Stacey, 2017).

Percobaan survey dilakukan oleh empat psikolog, sekelompok siswa harus mengisi kuesioner *cyberbullying* dan sebuah skala

empati pendek. Hasilnya menggambarkan bahwa, “*cyberbullies* menunjukkan kurang responsif dari pada *non-cyberbullies*, “dan *cyberbullies* mungkin pada kenyataannya, memiliki” empati yang lebih rendah “karena mereka dapat meminimalkan kemampuan mereka untuk berempati (Steffgen et al, 2011). Studi ini menganalisis kemungkinan kurangnya empati yang ditemukan pada anak muda orang dewasa terlibat dalam *cyberbullying*; jarak emosional yang disediakan oleh Internet memungkinkan pengguna untuk menghindari keterlibatan empatik sepenuhnya dan bertindak tanpa konsekuensi pribadi.

Cyberbullies sering menggunakan mekanisme pelecehan emosional yang disebut “Menyalakan gas” dan mereka menunjukkan kurangnya empati ketika menggunakan mekanisme ini. Metode intimidasi ini digunakan untuk target persepsi korban, kepercayaan diri, dan harga diri untuk mendapatkan kekuatan, apakah itu secara anonim atau tidak, pada sebuah platform publik, seringkali menghasilkan para korban yang ingin mendapatkan tubuh “ideal” (Stern, 2008).

Frisén (Stacey, 2017) Sebuah studi yang dilakukan di Gothenburg mensurvei siswa dari 21 sekolah yang berbeda dan menemukan bahwa para *cybervictim* melaporkan “penilaian tubuh yang lebih buruk” daripada mereka yang tidak menjadi *cybervictim*; selain itu, anak perempuan, khususnya, merasa bahwa komentar *cyberbullies* diarahkan pada penampilan tubuh. Sebagai hasilnya, banyak wanita mengembangkan kerentanan yang lebih tinggi terhadap gangguan makan.

Sayangnya, korban dari *body shaming* sering berbagi pengalaman negatif menerima komentar menyakitkan seperti yang dilakukan. Bagi banyak *cybervictim*, komentar memaki dan memalukan ini dapat meninggalkan “bekas luka” psikologis, yang

dapat mempengaruhi timbulnya kelainan makan saat para korban ini berusaha keras untuk mencapai tujuan berat badan dan bentuk tubuh yang diinginkan melalui tindakan ekstrem.

Sementara gangguan makan adalah salah satu efek yang lebih berbahaya dari *body shaming* yang dipicu oleh *cyberbullies*, bunuh diri sejauh ini hasil yang paling memilukan. Alasan saya memilih untuk menulis makalah saya tentang *cyberbullying*, khususnya tentang *body shaming*, adalah karena itu adalah masalah sosial utama yang mempengaruhi laki-laki dan perempuan dengan hasil yang berpotensi permanen, dan bahkan fatal (Stacey, 2017).

C. Kesimpulan

Individu dapat saling terhubung melalui internet khususnya media sosial yang menyediakan banyak aplikasi. Namun, media sosial menjadi peluang besar untuk individu memberikan komentar yang menyakitkan untuk orang lain. Komentar yang ditulis atau diucapkan dilakukan dengan menghina bentuk fisik orang lain yang dikenal dengan istilah *body shaming*. *Cyberbullying* dan *body shaming* menciptakan lingkungan *online* yang kurang empati, karena *cyberbullies* tidak melihat langsung reaksi *cybervictim*. Metode ini memungkinkan *cyberbullies* memiliki kekuatan untuk mencaci maki dan menghancurkan harga diri *cybervictim*, sehingga menyebabkan *cybervictim* merasa sangat terhina, memiliki harga diri rendah, cemas, depresi dan bunuh diri. Sementara *cyberbullies* tidak bertanggung jawab atas tindakannya.

Tipe *cyberbullying* dan *body shaming*, dua tipe menyakiti dan *online shaming* termasuk individu yang mencari kekuasaan dan kontrol atas *cybervictim* dan *cyberbullies* yang menggertak untuk kesenangan semata menimbulkan rasa sakit dan penghinaan terhadap seseorang. Kedua "jenis" *cyberbullies* ini merusak harga

diri korban dan perasaan harga diri, mengarah kepada *cybervictim* yang mengalami gangguan makan, dan bunuh diri.

D. Evaluasi

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan *body shaming*
2. Bagaimana bisa dikatakan bahwa *body shaming* merupakan bagian dari *cyberbullying*
3. Sebutkan efek *body shaming*
4. Identifikasi karakteristik *cyberbullies* pada perilaku *body shaming*
5. Jelaskan hubungan *body shaming* dan *cyberbullying*



Bab 5

Hukum Cyberbullying & Body Shaming

A. Standar Kompetensi

Setelah mempelajari bab ini mahasiswa mengetahui konsep dasar hukum cyberbullying dan body shaming.

B. Kompetensi Dasar

Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP)

Undang-undang *Cyberbullying* dan *Body Shaming*

Menurut Syam (2015) aspek hukum *Cyberbullying* menanggapi masalah *cyberbullying*, indonesia telah memiliki peraturan perundang -undangan yang cukup untuk menindak tindak pidana *cyberbullying*, secara umum *cyberbullying* dapat saja diinterpretasikan terhadap berbagai delik yang diatur dalam hukum pidana umum di indonesia, yaitu yang termuat dalam Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP). Pasal-pasal KUHP yang relevan dalam mengatur delik *Cyberbullying* ini adalah yang tercantum dalam Bab XVI mengenai penghinaan, khususnya pasal 310 ayat (1) dan (2).

- (1) Barang siapa dengan sengaja menyerang kehormatan atau nama baik seseorang dengan menuduhkan sesuatu hal, yang maksudnya terang supaya hal itu diketahui umum, diancam

karena pencemaran, dengan pidana penjara paling lama sembilan bulan atau pidana denda paling banyak empat ratus ribu lima ratus rupiah.

- (2) Jika hal itu dilakukan dengan tulisan atau gambar yang disiarkan, dipertunjukkan atau ditempelkan di muka umum, maka diancam karena pencemaran tertulis dengan pidana penjara paling lama satu tahun empat bulan atau pidana denda paling banyak empat ratus ribu lima ratus rupiah.

Kedua pasal tersebut, maka pasal 310 ayat (2) dinilai lebih cocok untuk menuntut para *bully Cyberbullying*. Namun memang disini tidak ditegaskan mengenai apa yang dimaksud dengan “muka umum”. “Pertanyaan mengenai apakah dunia maya termasuk dalam kategori “muka umum” sudah dijawab dalam putusan Mahkamah Konstitusi Nomor 50/PUU-VI/2008, dimana mahkamah berpendapat bahwa “Penghinaan yang diatur dalam KUHP (penghinaan *offline*) tidak dapat menjangkau delik penghinaan dan pencemaran nama baik yang dilakukan di dunia *cyber* (penghinaan *online*) karena ada unsur di muka umum.

Undang-Undang Republik Indonesia No.32 Tahun 2002 tentang Penyiaran dalam Pasal 36 ayat (5) yang berbunyi: “Isi siaran dilarang: a. bersifat fitnah, menghasut, menyesatkan dan/atau bohong; b. menonjolkan unsur kekerasan, cabul, perjudian, penyalahgunaan narkotika dan obat terlarang; atau c. mempertentangkan suku, agama, ras, dan antargolongan.” dan Pasal 36 ayat (6) yang berbunyi: “Isi siaran dilarang memperolokkan, merendahkan, melecehkan dan/atau mengabaikan nilai-nilai agama, martabat manusia indonesia, atau merusak hubungan internasional.”

Terkait dengan masalah regulasi, Indonesia belum memiliki aturan khusus tentang *Cyberbullying*. Meski tidak secara spesifik mengatur *Cyberbullying*, aturan terkait hal ini masih terakomodasi

secara umum di dalam Undang-Undang No 11 Tahun 2008 tentang Informasi Teknologi dan Elektronik (ITE). Perbuatan yang dilarang dalam di dalam UU ITE yang terkait dengan *Cyberbullying* tercantum dalam

Pasal 27 ayat:

- (1)Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan yang melanggar kesusilaan.
- (2)Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan perjudian.
- (3)Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik.
- (4)Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan pemerasan dan/atau pengancaman)"Setiap orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya informasi elektronik dan/atau dokumen elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik"

Pasal 29

Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak mengirimkan Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang berisi ancaman kekerasan atau menakut-nakuti yang ditujukan secara pribadi.

Pasal-pasal tersebut berisi tentang larangan pendistribusian dan pentransmisi informasi elektronik dan/atau dokumen elektronik yang bermuatan perbuatan kesusilaan, penghinaan, pencemaran nama baik, dan pengancaman.

Adapun peraturan tentang “muatan menghina dan/atau pencemaran nama baik” yang diatur dalam UU ITE juga mengacu pada KUHP, khususnya dalam BAB XVI tentang penghinaan. Pasal 311 KUHP memberikan dasar pemahaman atau esensi mengenai penghinaan atau pencemaran nama baik, yaitu tindakan menyerang kehormatan atau nama baik orang lain dengan maksud diketahui oleh umum. Selain pasal-pasal di atas, regulasi mengenai perlindungan terhadap *Cyberbullying* telah dirumuskan secara umum pada Pasal 28D ayat (1) UUD 1945 yang menyatakan: "Setiap orang berhak atas pengakuan, jaminan, perlindungan, dan kepastian hukum yang adil serta perlakuan yang sama di hadapan hukum".

Di Indonesia peraturan terkait tindakan *Cyberbullying* belum diatur secara spesifik dalam hukum positif Indonesia. Tetapi melihat karakteristik dari pengertian dari tindakan *Cyberbullying* tersebut, maka peraturan perundang-undangan yang cukup relevan adalah Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 Tentang ITE Pasal 45 ayat

Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud dalam Pasal 27 ayat (1), ayat (2), ayat (3), atau ayat (4) dipidana dengan pidana penjara paling lama 6 (enam) tahun dan/atau denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah)

Pasal 54 UU No.35 Tahun 2014 tentang perlindungan anak sudah sangat jelas dikatakan bahwa anak di lingkungan sekolah wajib dilindungi dari tindakan kekerasan yang dilakukan oleh guru, pengelola sekolah atau teman-temannya di dalam sekolah yang

bersangkutan, atau lembaga pendidikan lainnya. Pasal ini memuat sanksi pidana bagi para *bully* kekerasan terhadap anak. Ketentuan pidana ini termuat dalam Bab XII dari pasal 77 hingga pasal 90. Berikut ini adalah pasal-pasal yang bisa digunakan untuk mendakwa *bully* kekerasan di sekolah:

Pasal 80

- (1) Setiap orang yang melakukan kekejaman, kekerasan atau ancaman kekerasan, atau penganiayaan terhadap anak, dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun 6 (enam) bulan dan/atau denda paling banyak Rp 72.000.000.00 (tujuh puluh dua juta rupiah).
- (2) Dalam hal anak sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) luka berat, maka *bully* dipidana dengan pidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 100.000.000.00 (seratus juta rupiah).
- (3) Dalam hal anak sebagaimana di maksud dalam ayat (2) mati, maka *bully* dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau denda paling banyak 200.000.000.00 (dua ratus juta rupiah)
- (4) Pidana ditambah sepertiga dari ketentuan sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), ayat (2), dan ayat (3) apabila yang melakukan penganiayaan tersebut orang tuanya. 2.

Pasal 81

- (1) Setiap orang yang dengan sengaja melakukan kekerasan atau ancaman kekerasan memaksa anak melakukan persetubuhan denganya atau dengan orang lain, dipidana dengan pidana penjara paling lama 15 (lima belas) tahun dan paling singkat 3 (tiga) tahun dan denda paling banyak Rp 300.000.000.00 (tiga ratus juta rupiah) dan paling sedikit Rp 60.000.000.00 (enam puluh juta rupiah).
- (2) Ketentuan pidana sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) berlaku pula bagi setiap orang yang dengan sengaja melakuka

tipu muslihat, serangkaian kebohongan, atau membujuk anak melakukan persetubuhan denganya atau dengan orang lain 3.

Pasal 86

Setiap orang yang dengan sengaja menggunakan kekerasan atau ancaman kekerasan, memaksa, melakukan tipu muslihat, serangkaian kebohongan, atau membujuk anak untuk melakukan atau membiarkan dilakukan perbuatan cabul, dipidana dengan pidana penjara paling lama 15 (lima belas) tahun dan paling singkat 3 (tiga) tahun dan denda paling banyak Rp 300.000.000.00 (tiga ratus juta rupiah) dan paling sedikit Rp 60.000.000.00 (enam puluh juta rupiah).

Pasal 86

Setiap orang yang dengan sengaja menggunakan tipu muslihat, rangkaian kebohongan, atau membujuk anak untuk memilih agama lain bukan atas kemauanya sendiri, padahal diketahui atau patut diduga bahwa anak tersebut belum berakal dan belum bertanggung jawab sesuai dengan agama yang dianutnya dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 100.000.000.00 (seratus juta rupiah)

Selain kekerasan fisik, kekerasan pikis juga bisa di pidana , menurut Pasal 77 UU No. 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak, setiap orang yang dengan sengaja melakukan tindakan diskriminasi terhadap anak yang mengakibatkan anak mengalami kerugian, baik materil maupun moril sehingga menghambat fungsi sosialnya, dan penelantaran terhadap anak yang mengakibatkan anak mengalami sakit atau penderitaan, baik fisik, mental, maupun sosial diidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 100.000.000.00 (seratus juta rupiah).

Kekejarasan di sekolah juga bisa di gugat secara perdata. Gugatan perdata bisa diajukan ke pengadilan negeri terhadap *bully* kekerasan di sekolah atau pihak sekolah sebagai lembaga berupa gugatan ganti rugi material dan imaterial dalam bentuk uang atau natura. Gugatan ini mengacu pada kitab Undang-Undang Hukum Perdata dengan pasal-pasal berikut:

1. Pasal 1365 Tiap perbuatan melanggar hukum yang membawa kerugian kepada seorang lain, mewajibkan orang yang karena salahnya menerbitkan kerugian itu, mengganti kerugian tersebut
2. Pasal 1366 Setiap orang bertanggung jawab tidak saja untuk kerugian yang disebabkan karena perbuatannya, tetapi juga untuk kerugian yang disebabkan karena kelalaian, atau kurang hatihatinya.
3. Pasal 1367 Guru sekolah bertanggung jawab tentang kerugian yang diterbitkan oleh murid selama waktu murid itu berada dibawah pengawasan mereka, kecuali, jika mereka dapat membuktikan bahwa mereka tidak dapat mencegah perbuatan yang mesti mereka seharusnya bertanggung jawab.

C. Kesimpulan

Tindakan cyberbullying dan body shaming telah menjadi perhatian serius dari pemerintah. Perhatian pemerintah diwujudkan dengan pembuatan undang-undang yang mengatur tentang tindakan *cyberbullying* dan penghinaan secara *online*. Tindakan *cyberbullying* dan *body shaming* berdampak negatif bagi korban, sehingga harus segera dihentikan. undang-undang yang dibentuk dimungkinkan untuk mengurangi tindakan *cyberbullying* dan *body shaming*.

D. Evaluasi

Buatlah contoh kasus tentang tindakan cyberbullying dan body shaming yang telah mendapat tindakan hukum oleh pihak kepolisian.

Daftar Pustaka

- Agarwal, T. and Banerjee, A.2018, Body Shaming and Social Anxiety: Assessing gender differences. *The Learning Curve*, p.72.
- Auestad, G. & Roland, E. (2005). Mobbing og mobiltelefon. [*Bullying and mobile phone*] *Spesialpedagogikk*, 4, 4-11
- Bauman, S., Toomey, R.B. and Walker, J.L., 2013. Associations Among *Bullying*, *Cyberbullying*, And *Suicide* In High School Students. *Journal of adolescence*, 36(2), pp.341-350.
- Brewer, G. and Kerlake, J., 2015. *Cyberbullying*, *Self-Esteem*, *Empathy* And *Loneliness*. *Computers In Human Behavior*, 48, pp.255-260.
- Bauman, S. and Del Rio, A., 2005. Knowledge And Beliefs About *Bullying* In Schools: Comparing Pre-Service Teachers In The United States And The United Kingdom. *School Psychology International*, 26(4), pp.428-442.
- Beane, A.L., 2008. *Protect Your Child From Bullying: Expert Advice To Help You Recognize, Prevent, And Stop Bullying Before Your Child Gets Hurt*. John Wiley & Sons.
- Beran, T. and Li, Q., 2008. The Relationship Between *Cyberbullying* And *School Bullying*. *The Journal of Student Wellbeing*, 1(2), pp.16-33.
- Brand, C., 2016. "*Make smart choices!*": *discourses of girlhood responsabilization in cybersafety curricula* (Doctoral dissertation).

- Crawford, N., 2002. New Ways To Stop *Bullying*. *Monitor on psychology*, 33(9), p.64.
- Dooley et al, J.J., Pyżalski, J. and Cross, D., 2009. *Cyberbullying Versus Face-To-Face Bullying: a Theoretical And Conceptual Review*. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 217(4), pp.182-188.
- Demaray, M.K. and Brown, C.F., 2009. Prevent cyberbullying: Suggestions for parents. *Prevent*.
- Daye, C.A., Webb, J.B. and Jafari, N., 2014. Exploring Self-Compassion As A Refuge Against Recalling The Body-Related Shaming Of Caregiver Eating Messages On Dimensions Of Objectified Body Consciousness In College Women. *Body Image*, 11(4), pp.547-556.
- Dyastuti, S (2012). Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku *Bullying* Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong. *Indonesian Journal Of Guidance and Counseling Theory and Application*. Universitas Negeri Semarang Indonesia. ISSN 2252-637
- Elíasdóttir, E.L.F.2016, *Is body shaming predicting poor physical health and is there a gender difference?* (Doctoral dissertation).
- Englander, E.K., 2012. Spinning Our Wheels: Improving Our Ability To Respond To *Bullying* And *Cyberbullying*. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 21(1), pp.43-55.
- Eaton, S.E. and Elaine, S.E., 2017. *Cyberbullying Among Children And Teens: A Pervasive Global Issue*.
- Fleming, M., Towey, K. and Limber, S.P., 2002. Educational Forum On Adolescent Health: Youth *Bullying*. *American Medical Association*.

- Field, E.M., 2007. *Bully blocking: Six secrets to help children deal with teasing and bullying*. Jessica Kingsley Publishers.
- Huang, Y.Y. and Chou, C., 2010. An Analysis Of Multiple Factors Of Cyberbullying Among Junior High School Students In Taiwan. *Computers in Human Behavior*, 26(6), pp.1581-1590.
- Hinduja, S. and Patchin, J.W., 2010. *Bullying, Cyberbullying, And Suicide*. *Archives of suicide research*, 14(3), pp.206-221.
- Justice, L.J., 2016. Creative Solutions For Preventing Cyberbullying: Everyone Deserves To Feel Safe In School. In *Proceedings of the association for educational communications and technology's 2016 international conference in Las Vegas, Nevada (2)* (pp. 237-241).
- James, A. 2010. *School Bullying*. Researcher (Goldsmiths, University of London, NSPCC). www.nspcc.org.uk/inform.
- Kowalski, R.M., Giumetti, G.W., Schroeder, A.N. and Lattanner, M.R., 2014. *Bullying In The Digital Age: A Critical Review And Meta-Analysis Of Cyberbullying Research Among Youth*. *Psychological bulletin*, 140(4), p.1073.
- König, A., Gollwitzer, M. and Steffgen, G., 2010. *Cyberbullying As An Act Of Revenge?*. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 20(2), pp.210-224.
- Kenny, U., 2017. *Peer Influences on adolescent body image in Ireland* (Doctoral dissertation).
- Lupton, D., 2017. *Vitalities and visceralities: Alternative body/food politics in new digital media*.

- Maliki, A.E., Asagwara, C.G. and Ibu, J.E., 2009. *Bullying problems Among School Children. Journal of Human Ecology, 25(3)*, pp.209-213.
- Mishna, F., Saini, M. and Solomon, S., 2009. Ongoing and Online: Children and Youth's Perceptions Of Cyberbullying. *Children and Youth Services Review, 31(12)*, pp.1222-1228.
- Marden, N.E., 2010. Exposing the cyberbully. *Unpublished thesis, University of Glasgow, Glasgow, Lanarkshire.*
- Moawad, N. 2017. Opinion Piece II: IT for Change Online Freedom for All = No Unfreedom for Women # Tackling Women's Digital Freedoms and Unfreedoms Online - Through Law & Technology.
- Noh, M., Sharif, N.M., Mohammad, N.H., Nur, M. and Nuji, N., 2018. Issues that Triggers Cyberbullying among Social Networking Sites (SNS) Users in Malaysia that may lead to Depression. *Sciences, 8(10)*, pp.890-898.
- O'connell, P.A.U.L., Pepler, D. and Craig, W., 1999. Peer Involvement In Bullying: Insights And Challenges For Intervention. *Journal of adolescence, 22(4)*, pp.437-452.
- Ottesen, I. 2016, Body love and body shaming: An analysis of Meghan Trainor's All About That Bass and Mary Lambert's Body Love Part 1 & 2.
- Roland, E. and Vaaland, G., 2006. ZERO Teacher's guide to the zero anti-bullying Programme. *Stavanger: Centre for Behavioural Research, University of Stavanger.*
- Rigby, K., 2007. *Bullying In Schools: And What To Do About It.* Aust Council for Ed Research.

- Roodt, K., 2015. *(Re) Constructing Body Shaming: Popular Media Representations Of Female Identities As Discursive Identity Construction* (Doctoral Dissertation, Stellenbosch: Stellenbosch University).
- Rezvan, M., Shekarpour, S., Thirunarayan, K., Shalin, V.L. and Sheth, A., 2018. Analyzing and learning the language for different types of harassment. *arXiv preprint arXiv:1811.00644*.
- Reid, Philippa., Mosen, Jeremy., & Rivers, Ian. 2004. Psychology's Contribution to Understanding and Managing *Bullying* within Schools. *Educational Psychology in Practice*, 20 (3), 244-245.
- Simbolon, M., 2012. Perilaku *Bullying* Pada Mahasiswa Berasrama. *Jurnal Psikologi*, 39(2), pp.233-243.
- Smith, P.K., Mahdavi, J., Carvalho, M. and Tippett, N., 2006. An Investigation Into *Cyberbullying*, Its Forms, Awareness And Impact, And The Relationship Between Age And Gender In *Cyberbullying*. *Research Brief No. RBX03-06*. London: DfES.
- Slonje, R. and Smith, P.K., 2008. *Cyberbullying*: Another main type of *bullying*?. *Scandinavian journal of psychology*, 49(2), pp.147-154.
- Smith, P.K. & Ananiadou, K . 2003. The Nature of School *Bullying* and the Effectiveness of School-Based Interventions. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, e-mail: pss01pks@gold.ac.uk. Vol. 5, No. 2.189-209
- Stacey, C., 2017. The Walk of (Body) Shame: The Detrimental Repercussions of *Cyberbullying*. *The Boller Review*, 2.

- Schlorke, J., Smith, L., Stephens, T. and Waller, C., 2016. *Body Shaming in the Media*.
- Stern, R. (2008). *The Gaslight Effect: How To Spot And Survive The Hidden Manipulation Others Use To Control Your Life*. London: Fusion.
- Steffgen, G., Pfetsch, J., König, A., & Melzer, A. (2011). Are cyber bullies less empathic? Adolescents' cyberbullying behavior and empathic responsiveness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*,
- Tokunaga, R.S., 2010. Following You Home From School: A Critical Review And Synthesis Of Research On Cyberbullying Victimization. *Computers in human behavior*, 26(3), pp.277-287.
- Ttofi, M.M. and Farrington, D.P., 2011. Effectiveness Of School-Based Programs To Reduce *Bullying*: A Systematic And Meta-Analytic Review. *Journal of Experimental Criminology*, 7(1), pp.27-56.
- Widayanti, C.G. and Siswati, S., 2009. Fenomena *Bullying* Di Sekolah Dasar Negeri Di Semarang: Sebuah Studi Deskriptif. *Junal Psikologi Undip*.
- Ybarra, M.L., Diener-West, M. and Leaf, P.J., 2007. Examining The Overlap In Internet Harassment And School *Bullying*: Implications For School Intervention. *Journal of Adolescent Health*, 41(6), pp.S42-S50.
- Yoneyama, S. and Naito, A., 2003. Problems With The Paradigm: The School As A Factor In Understanding *Bullying* (with special reference to Japan). *British Journal of Sociology of Education*, 24(3), pp.315-330.

Zalaquett, C.P. and Chatters, S.J., 2014. *Cyberbullying In College: Frequency, Characteristics, And Practical Implications. Sage Open, 4(1).*

Zidack, A.M., 2013. *Middle School Responses To Cyberbullying: An Action Research Study.*

.

Glosarium

A

Asertif. Sikap tegas untuk menyampaikan apa yang diinginkan, dan apa yang tidak diinginkan tanpa melanggar hak orang lain.

Agresif. Perilaku menyakiti orang lain baik secara langsung atau tidak langsung

Asisten *bullying*. Orang yg bertugas membantu *bully* dalam peristiwa *bullying*

Audien. Pendengar yang berada pada peristiwa *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming*

B

Bullying. Perilaku menyakiti seseorang secara fisik, verbal dan psikologis yang dilakukan oleh seorang individu atau kelompok.

Body Shaming. Perilaku menghina bentuk tubuh orang lain.

Bully. Pelaku yang terlibat pada peristiwa *bullying*.

Budaya. Kebiasaan untuk menyakiti orang lain sehingga peristiwa *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming* dianggap suatu yang biasa

C

Cyberbullying. Perilaku menyakiti orang lain yang dilakukan dengan menggunakan media sosial dan alat elektronik, dengan mengirim pesan fulgar, mengancam, mempermalukan, memberikan komentar negatif, mengirim foto orang lain tanpa izin untuk mempermalukan *Cybervictim*.

Cyberbullies. Anak-anak yang menjadi pelaku dalam peristiwa *cyberbullying*

Cybervictim. Anak-anak yang menjadi korban dalam peristiwa *cyberbullying*

Cyberbullicide. Tindakan bunuh diri yang diakibatkan peristiwa *cyberbullying*

D

Defender. Anak yang berusaha membela dan membantu *victim*., sringkali *defender* akhirnya menjadi *victim* juga

Depresi. Dampak yang diakibatkan dari peristiwa *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming* yang mengakibatkan gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot (seperti muram, sedih, perasaan tertekan).

Dunia maya. Ruang informasi dan komunikasi dalam internet

E

Elektronik. Alat yang dibuat berdasarkan prinsip elektronika; hal atau benda yang menggunakan alat-alat yang dibentuk atau bekerja atas dasar elektronika, seperti komputer, laptop dan ponsel.

Emosional. Perasaan yang menyangkut aspek psikologis yang mengakibatkan gangguan priaku pada *Cybervictim* atau *Cyberbullies*.

Empati. Keadaan mental yang membuat seseorang merasa atau mengidentifikasi dirinya dalam keadaan perasaan atau pikiran yang sama dengan orang atau kelompok lain

Eggers. Disebut oleh sebagai "antek" atau "pengikut" *Cyberbullies*

Elemen. Unsur yang terkandung dalam peristiwa *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming*

Efek. Dampak yang ditimbulkan oleh tindakan *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming* bagi orang yang terlibat dalam peristiwa tersebut. Seperti *cybervictim* dan *cyberbullies*.

Ekstrim. Perilaku yang paling berbahaya dari peristiwa *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming*

e-mail. Singkatan dari *Elektronik Mail* atau dalam bahasa Indonesia disebut *Surat Elektronik* merupakan sarana dalam mengirim surat yang dilakukan melalui media internet

F

Fisik. Jasmani atau badan yang menjadi sasaran dalam peristiwa *bullying*.

Fenomena. Peristiwa luarbiasa terjadi pada perilaku *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming*

Frustasi. Keadaan seseorang yang terkait dengan perasaan kenestapaan, rasa bersalah kebahagiaan, dan kebencian.

Floaters. anak-anak yang dapat secara aktif membantu *bully* (misalnya, dengan menertawakan *victim*)

Faktor Ekstern. Faktor yang berasal dari dalam diri *Cybervictim* dan *cyberbullies* sehingga terlibat dalam peristiwa *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming*

G

Gay. Istilah yang umumnya digunakan untuk merujuk orang homoseksual atau sifat-sifat homoseksual. Istilah ini awalnya digunakan untuk lelaki penyuka sesame jenis.

Gender. Jenis kelamin laki-laki atau perempuan dan bagaimana keterlibatan gender dalam peristiwa *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming*

I

Internet. kependekan dari *interconnection-networking* adalah seluruh jaringan komunikasi yang menggunakan media elektronik, yang saling terhubung menggunakan standar sistem global *Transmission Control Protocol/Internet Protocol Suite* (TCP/IP) sebagai protokol pertukaran paket (*packet switching communication protocol*) untuk melayani miliaran pengguna di seluruh dunia.

Intervensi BK. Intervensi bimbingan dan konseling adalah model pendekatan yang semestinya adadi dalam setiap pemberian layanan bimbingan dan konseling Instan. Cara yang dilakukan tanpa proses yang lama

K

Karakteristik. Ciri-ciri yang berbeda. Individu yang saling bergabung akan membentuk kelompok peran individu yang terlibat dalam peristiwa *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming*

Konsekuensi. Akibat dari peristiwa *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming* untuk peran yang terlibat.

Konflik. Sebagai suatu proses sosial antara dua orang atau lebih yang terlibat pada peristiwa *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming*

L

Lesbian. Lesbian adalah istilah bagi perempuan yang mengarahkan orientasi seksualnya kepada sesama perempuan. Istilah ini juga merujuk kepada perempuan yang mencintai perempuan

M

Media. Alat yang digunakan untuk melakukan *cyberbullying* dan *body shaming*

Menggoda. Kekerasan verbal bentuk yang paling berbahaya dan *bullying* tahan lama

Motif. Merupakan dorongan dalam diri manusia yang timbul dikarenakan adanya kebutuhan-kebutuhan yang ingin dipenuhi oleh manusia tersebut

Misogyny. Kebencian atau tidak suka terhadap wanita atau anak perempuan. Misogini dapat diwujudkan dalam berbagai cara, termasuk diskriminasi seksual, fitnah perempuan, kekerasan terhadap perempuan, dan objektifikasi seksual perempuan secara langsung atau online.

N

Negatif. Pengaruh kuat yang mendatangkan akibat merugikan diri sendiri dan orang lain dalam peristiwa *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming*

O

Outsider adalah anak yang tahu terjadi *bullying*, namun tidak melakukan apapun seolah-olah tidak peduli

Observer. Individu yang terlibat pada peristiwa *bullying* atau *cyberbullying* sebagai individu yang mengamati.

Online. segala bentuk komunikasi yang menggunakan Internet, tetapi secara spesifik mengacu pada obrolan atau percakapan yang terjadi pada peristiwa *cyberbullying* dan *body shaming*

P

Power. Merupakan kekuatan individu yang ditunjukkan dalam peristiwa *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming*

Ponsel. Telepon genggam atau telepon seluler (disingkat ponsel) atau handphone (disingkat HP) adalah perangkat telekomunikasi elektronik yang digunakan dalam peristiwa *cyberbullying* dan *body shaming*.

Platform. Rencana kerja; program untuk mencegah dan menangani *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming*

Psikologis. Berkaitan dengan psikologi; bersifat kejiwaan yang diakibatkan oleh peristiwa *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming*

Prevalensi. Pelecehan pada umumnya melibatkan pertanyaan yang berulang, menjengkelkan, pernyataan atau serangan tentang masalah seksual, jender, rasial, agama atau kebangsaan

R

Reinforcer. Individu yang menguatkan perilaku *bully* dalam peristiwa *bullying*.

Rumor. Gunjingan dapat berkembang dari mulut ke mulut atau dibicarakan di media sosial

Rasis. Suatu sistem kepercayaan atau doktrin yang menyatakan bahwa perbedaan biologis yang melekat pada ras manusia menentukan pencapaian budaya atau individu – bahwa suatu ras tertentu lebih superior dan memiliki hak untuk mengatur ras yang lainnya sehingga menjadi salah satu factor penyebab *bullying* atau *cyberbullying*

T

Tradisional. Aksi dan tingkah laku *bullying* yang tidak melibatkan media elektronik, pelaku saling berhadapan

Terisolasi. Usaha untuk mengucilkan individu yang menjadi victim dalam peristiwa *bullying* atau *cyberbullying*

S

Sebaya. hampir sama (kekayaannya, kepandaiannya, dan sebagainya); seimbang; sejajar dalam segi usia untuk peran yang terlibat dalam peristiwa *bullying* atau *cyberbullying*.

V

Verbal. Perilaku *bullying*, *cyberbullying* dan *body shaming* melalui perkataan atau ucapan yang ditulis dalam sebuah kolom komentar di media sosial.

Victim. Individu yang terlibat dalam peristiwa *bullying* sebagai korban

Variasi. Berbagai cara yang dilakukan dalam peristiwa *bullying* atau *cyberbullying*

Indeks

A

- Agarwal, T. and Banerjee, A.,
89, 101
Auestad, G. & Roland, E., 101

B

- Bauman, S. and Del Rio, A., 101
Bauman, S., Toomey, R.B. and
Walker, J.L., 101
Beran, T. and Li, Q., 101
Brand, C., 101
Brewer, G. and Kerslake, J., 101

C

- Crawford, N., 102

D

- Daye, C.A., Webb, J.B. and
Jafari, N., 102
Demaray, M.K. and Brown, C.F.,
102
Dooley et al, J.J., Pyżalski, J. and
Cross, D., 102

E

- Eaton, S.E. and Elaine, S.E., 102
Elíasdóttir, E.L.F., 102
Englander, E.K., 102

F

- Field, E.M., 103
Fleming, M., Towey, K. and
Limber, S.P., 102

H

- Hinduja, S. and Patchin, J.W.,
103
Huang, Y.Y. and Chou, C., 103

J

- James, A., 103
Justice, L.J., 103

K

- Kenny, U., 103
Kowalski, R.M., Giumetti, G.W.,
Schroeder, A.N. and
Lattanner, M.R., 103

L

- Lupton, D., 103

M

- Maliki, A.E., Asagwara, C.G.
and Ibu, J.E., 104
Marden, N.E., 104

Mishna, F., Saini, M. and
Solomon, S., 104

Moawad, N., 104

N

Noh, M., Sharif, N.M.,
Mohammad, N.H., Nur,
M. and Nuji, N., 104

O

Ottesen, I., 104

R

Reid, Philippa., Monsen,
Jeremy., & Rivers, Ian.,
105

Rezvan, M., Shekarpour, S.,
Thirunarayan, K., Shalin,
V.L. and Sheth, A., 105

Rigby, K., 104

Roland, E. and Vaaland, G., 104

Roodt, K., 105

S

Schlorke, J., Smith, L., Stephens,
T. and Waller, C., 106

Simbolon, M., 105

Slonje, R. and Smith, P.K., 105

Smith, P.K. & Ananiadou, K.,
105

Smith, P.K., Mahdavi, J.,
Carvalho, M. and
Tippett, N., 105

Stacey, C., 105

Steffgen, G., Pfetsch, J., König,
A., & Melzer, A., 106

Stern, R., 106

T

Tokunaga, R.S., 106

Ttofi, M.M. and Farrington,
D.P., 106

W

Widayanti, C.G. and Siswati, S.,
106

Y

Ybarra, M.L., Diener-West, M.
and Leaf, P.J., 106

Yoneyama, S. and Naito, A., 106

Z

Zalaquett, C.P. and Chatters,
S.J., 107

Zidack, A.M., 88, 107

Profil Penulis

Karyanti



Adalah Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling UM Palangkaraya. Lahir di Palangkaraya pada tanggal 14 Maret 1982. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 di UM Palangkaraya jurusan Bimbingan dan Konseling pada tahun 2011. Menyelesaikan Pendidikan S2 di prodi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Malang pada tahun 2014. Buku yang pernah ditulis adalah *Dance Counseling* (2018), *Panduan Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Mengurangi Perilaku Agresif* (2017). *Teori Konseling: Pelatihan Asertif untuk Meningkatkan Asertivitas Siswa Korban Bullying* (2016).

Aminudin



Adalah Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 5 Palangka Raya. Lahir di Montallat II tanggal 10 Desember 1988. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negri Montallat II pada Tahun 1999. Menyelesaikan pendidikan di SMP Negri II Montallat pada Tahun 2005. Menyelesaikan pendidikan di SMA Negri Gunung Timang pada Tahun 2008. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 di UM Palangkaraya jurusan Bimbingan dan Konseling pada tahun 2016. Artikel yang pernah ditulis adalah *Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy SFBT) Untuk Mengurangi Perilaku Cyber Bullying pada Peserta Didik Kelas VIII-7 Di SMP* (2017).

Cyberbullying & Body Shaming



Karyanti & Aminudin

Cyberbullying & Body Shaming

Penerbit K-Media
Bantul, Yogyakarta
kmediacorp
kmedia.cv@gmail.com
www.kmedia.co.id



Keterampilan Konseling

*Teori Dan Praktik Dalam Bimbingan
Dan Konseling*



PENULIS

M. ANDI SETIAWAN
ELGA KRISDEYA FEPI
AULIA AZIZAH
WIWI SOLEHA
FILDZAH RAHMATINA
RAHMA AULIA NURCHOLIS
GITA TRISNAWATI
VIDIYA STIYASIH
SUKRON AL-KATSIR
NEFI ULVIANI
ADRIANA SASMITA ARI
EKO WIRAHADI UTOMO

KETERAMPILAN KONSELING

Teori Dan Praktik Dalam Bimbingan Dan Konseling

Penulis

M. Andi Setiawan

Elga krisdeya Fepi

Aulia Azizazh

Wiwil Soleha

Fildzah Rahmatina

Rahma Aulia Nurcholil

Gita Trisnawati

Vidiya Stiyasih

Sukron Al-katsir Nefi Ulviani Adriana

Sasmita Ari

Eko Wirahadi Utomo

**KETERAMPILAN KONSELING Teori Dan Praktik Dalam
Bimbingan Dan Konseling**

M. Andi Setiawan, Elga krisdeya Fepi, Aulia Azizazh, Wiwi
Soleha, Fildzah Rahmatina, Rahma Aulia Nurcholis, Gita
Trisnawati, Vidiya Stiyasih, Sukron Al-katsir, Nefi Ulviani,
Adriana Sasmita Ari, Eko Wirahadi Utomo

Desain Cover: Andi
Sumber gambar: Canva.com

Hak Cipta 2020, Pada Penulis
Isi di luar tanggung jawab percetakan
Copyright ©2020 by CV GLOBAL SCIENCE
All right reserved

Hak cipta di lindungi undang-undang
Dilarang keras menterjemahkan, memfotokopi atau
memprbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa ijin dari
penerbit

Penerbit
CV GLOBAL SCIENCE
Perum Griya Santa Eksekutif P 407,
Lowokwaru, Malang 651415
NPWP: 80.904.185.8-654.000
globalscience.cv@gmail.com

Cetakan 1: Desember 2020

ISBN: 978-623-7442-15-8

KATA PENGANTAR

Marilah kita puji rasa syukur kita, doakan hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kelimpahan rahmat dan cinta atas anugerah hidup dan kesehatan yang telah kita terima. Buku ini di susun untuk membantu mahasiswa dalam memahami konsep terkait dengan KETERAMPILAN KONSELING secara Teori dan Praktek. Ada beberapa bahasa dalam buku ini yaitu (1) Hakikat Konseling, Etika Dalam Konseling, dan Pengembangan Pribadi Yang Berkualitas. (2) Attending, Empati dan Hakikat Keterampilan Mendengarkan, (3) Teknik Understanding dalam Konseling, (4) Penggunaan Teknik Dasar Konseling, (6) proses Konseling.

Kami menyadari bahwa keterbatasan pengetahuan dan pemahaman kami telah membuat kami membatasi diri untuk menjelaskan buku ini secara lebih detail, saya berharap dapat dibenarkan jika masih banyak celah dan kesalahan dalam penyusunan buku ini. Demikian yang dapat kami sampaikan, semoga buku ini dapat menjadi referensi bagi pembaca. Kritik dan saran selalu kami buka demi kesempurnaan buku ini. Kami juga berterima kasih kepada semua orang yang telah membantu dan mendukung buku ini.

Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Terima kasih atas bantuan dan perhatian semua pihak.

Palangka Raya Oktober 2020
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1	
HAKIKAT, ETIKA KONSELING DAN PENGEMBANGAN PRIBADI YANG BERKUALITAS	1
Pendahuluan	1
hakikat konseling.....	1
etika konseling.....	3
dinamika hubungan konseling.....	6
pengembangan pribadi konselor.....	7
kesimpulan.....	14
BAB 2	
ATTENDING EMPATI DAN MENDENGARKAN DALAM KONSELING	15
Pendahuluan	15
Attending	16
Empati	19
Mendengarkan.....	24
Kesimpulan.....	33
BAB 3	
KETERAMPILAN MENDENGARKAN	34
Pendahuluan	34
Mendengarkan Aktif.....	35
Pentingnya Mendengarkan Secara Aktif.....	37
Kualitas, Keterampilan, Dan Pengetahuan Mendengarkan... ..	39
Jenis Mendengarkan	40
Tahapan Mendengarkan	41
Kesimpulan.....	43
BAB 4	
KETERAMPILAN UNDERSTANDING DALAM KONSELING	45
Pendahuluan	45

Parafrase	46
Merefleksikan Perasaan.....	47
Menggunakan Keterampilan Berfikir.....	52
Mengelola Resistensi Awal.....	54
Menunjukkan Pemahaman Konteks Dan Perbedaan.....	57
Memiliki Pemahaman Konteks Dan Perbedaan	61
Kesimpulan.....	62
BAB 5	
PENGGUNAAN TEKNIK DASAR KONSELING.....	63
Pendahuluan	63
Pengertian Teknik Dan Keterampilan Dalam Konseling	65
Macam-Macam Teknik Dan Keterampilan Konseling.....	66
Kesimpulan.....	72
BAB 6	
PROSES KONSELING	73
Pendahuluan	73
Memulai Sesi Awal	74
Keterampilan Penataan.....	76
Keterampilan Meringkas Dasar.....	80
Memulai Proses Konseling & Membantu Konseli.....	81
Kesimpulan.....	86
DAFTAR PUSTAKA	87
INDEX	
GLOSARIUM	

BAB 1

HAKIKAT, ETIKA KONSELING DAN PENGEMBANGAN PRIBADI BERKUALITAS

PENDAHULUAN

Upaya mengembangkan diri tidak lebih dari upaya mengembangkan seluruh potensi diri dalam segala aspek manusia sehingga menjadi pribadi yang seimbang antara kehidupan pribadi dan sosial. Usaha tersebut dapat dilakukan melalui bimbingan dan konseling, yang tidak lepas dari bidang pendidikan. Konseling adalah layanan profesional yang diberikan oleh konselor kepada konseli. Layanan konseling dilakukan secara tatap muka, bertujuan untuk membantu orang lain memahami diri sendiri, mengambil keputusan dan memecahkan masalah. Oleh karena itu, keberhasilan konseling sangat bergantung pada kualitas hubungan konseling, dan kualitas hubungan konseling tergantung pada konselor dan orang yang diajak berkonsultasi.

HAKIKAT KONSELING

Psikologi konseling pada hakikatnya mengacu pada kajian ilmiah tentang aspek psikologis yang terlibat dalam proses konseling, yaitu aspek psikologis konselor, konseli, dan interaksi antara konselor dengan konseli (Mappiare, 2006). Berkaitan dengan hal tersebut, Nelson, 1982 (dalam Surya, 2003) menyatakan bahwa ada empat alasan mengapa konseling merupakan proses psikologis, yaitu:

1. Ditinjau dari tujuannya, rumusan tujuan konseling merupakan pernyataan yang menggambarkan aspek psikologis (perilaku) konseli.

2. Dilihat dari prosesnya, seluruh proses konseling merupakan proses aktivitas psikologis.
3. Dilihat dari teori atau konsepnya, konseling bersumber dari teori atau konsep psikologis
4. Dilihat dari penelitian, hampir semua penelitian di bidang konseling bersinggungan dengan penelitian di bidang psikologi.

Untuk mendapatkan esensi yang lebih jelas tentang psikologi konseling, berikut beberapa pendapat para ahli dalam mendefinisikan konseling:

1. Rogers (1952) dalam Rosjidan (1994) mengemukakan bahwa konseling adalah suatu proses dimana struktur diri (personal) dirilekskan semaksimal mungkin untuk menjaga hubungan dengan terapis, dan pengalaman-pengalaman sebelumnya yang telah ditolak dirasakan dan kemudian diintegrasikan. dalam diriku (aku). yang telah diubah.
2. Gibson dan Mitchell (2003) menyatakan bahwa konseling adalah hubungan antara konselor dan konselor yang berfokus pada pengembangan dan penyesuaian pribadi, serta pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.
3. Menurut Brammer dan Shostrom (1982), konseling lebih merupakan perencanaan yang rasional, pemecahan masalah, pengambilan keputusan secara sadar, mencegah masalah penyesuaian dan memberikan dukungan dalam menghadapi tekanan situasional dalam kehidupan sehari-hari.

Kesamaan tertentu dapat disimpulkan dari berbagai rumusan definisi yang disajikan. Persamaan tersebut menyangkut ciri utama konseling yaitu sebagai berikut:

1. Konseling dilakukan oleh konselor yang memiliki keterampilan profesional dalam menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan keputusan pribadi, sosial,

- profesional dan pendidikan, serta memahami proses psikologis dan dinamika perilaku konselor.
2. Konseling melibatkan interaksi dan komunikasi antara dua orang, yaitu konselor dan konselor, secara langsung maupun tidak langsung
 3. Adanya hubungan yang dilandasi rasa saling menghormati dan menghormati, sehingga timbul rasa saling percaya, dengan kata lain konselor menjamin kerahasiaan konselor. Dengan rumusan tertentu tentang definisi dan ciri utama konseling, maka dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan suatu proses pertolongan profesional antara konselor dan konselor yang bertujuan untuk membantu individu (konselor) memecahkan masalah, sehingga individu dapat beradaptasi dengan lingkungannya sesuai dengan potensi atau kemampuannya.

ETIKA KONSELING

Etika konseling adalah aturan yang harus dipatuhi oleh konselor dan hak konselor yang harus dilindungi oleh konselor. Selama proses konseling, konselor harus bertanggung jawab atas konselor dan dirinya sendiri. Ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dan konselor harus bertanggung jawab untuk memberikan perhatian penuh kepada konselor selama proses konseling. Seorang konselor tidak boleh memberikan nasehat ketika energi, perhatian dan motivasinya terganggu oleh jadwal yang terlalu padat, masalah pribadi, dll.

Konselor harus bisa mengukur kekuatannya agar bisa melakukan nasehat dengan baik. Mengukur kekuatan berarti dia benar-benar tahu seberapa kuat dia dalam konseling. Hubungan konselor dan penasihat adalah hubungan profesional. Sekalipun kita profesional, kita tidak boleh kehilangan hubungan pribadi, seperti hubungan dengan teman. Kita perlu tahu perbatasannya. Jika hubungan kita terbatas pada hubungan pribadi, kita hanya

pendengar pukulan. Hubungan antara konselor dan konselor tidak boleh terlalu personal, membuat konselor “terlalu bergantung” atau hubungan yang saling mengeksploitasi. Jika demikian, mengingat konselor bertanggung jawab, dia harus menghentikan proses konseling.

Konselor juga harus berhati-hati saat berurusan dengan hubungan pribadi dengan konselor. Kedekatan yang berlebihan dengan seorang konselor seringkali membuatnya sangat bergantung pada kita. Karena itu, kita harus bisa menjaga jarak. Kita perlu mengetahui tanda-tanda yang mulai diandalkan oleh konselor. Jika itu terjadi, kita tidak akan bisa objektif lagi. Akan sulit bagi kita untuk melihat masalah konselor dan merefleksikan perasaannya karena hubungannya menjadi terlalu pribadi. Melihat sederet penjelasannya, dalam menjalankan tugasnya selain kompetensi profesional, konselor juga harus disertai dengan sejumlah prinsip etika. Oleh karena itu, ABKIN sebagai induk organisasi bimbingan dan konseling karir di tanah air telah mengembangkan sejumlah kode etik profesi bimbingan konseling yang harus diikuti oleh semua konselor yang melakukan praktik konseling, baik di dalam maupun di luar sekolah. Kode Etik Pembinaan dan Konseling di Indonesia yang disusun oleh ABKIN (dalam Sujadi, 2018) memuat hal-hal sebagai berikut::

1. Kualifikasi; bahwa konselor harus memiliki a) nilai, sikap, keterampilan, pengetahuan, dan wawasan di bidang konseling dan konseling; b) memperoleh pengakuan atas kemampuan dan kewenangan konselor.
2. Informasi, tes dan penelitian; a) penyimpanan dan penggunaan informasi, b) pengujian, diserahkan kepada Penasihat yang berwenang untuk menggunakan dan menafsirkan hasil, c) penelitian, sesuai dengan prinsip-prinsip tujuan penelitian dan kerahasiaan.
3. Proses dalam layanan; a) hubungan dalam penyediaan layanan, b) hubungan dengan pengacara.

4. Konsultasi dan hubungan dengan rekan kerja atau tenaga ahli lainnya; a) pentingnya konsultasi sejawat; b) pengalihan kasus, jika dia tidak dapat memberikan bantuan kepada pengacara pembela.
5. Hubungan kelembagaan; berisi aturan-aturan penyelenggaraan jasa konsultasi terkait instansi.
6. Praktik independen dan pelaporan kepada pihak lain; 1) konselor kejuruan independen dengan memperhatikan prinsip-prinsip pelaksanaan konseling pribadi, 2) tunduk pada entitas lain.
7. Keterikatan profesi, 1) pelaksanaan hak dan kewajiban, 2) pelanggaran kode etik.

Selain Kode Etik Konseling yang dikembangkan oleh ABKIN sebagai induk organisasi Konseling dan Konseling di Indonesia, Kode Etik Konseling dan Psikoterapi yang diusulkan oleh HIMPSI sebagai Himpunan Psikologi Indonesia tertuang dalam Kode Etik Psikologi (2010), Bab XIV Psikologi Konseling dan Terapi Psikologi, yang meliputi::

1. Pasal 71 Pembatasan Umum.
2. Pasal 72 Kualifikasi konselor dan psikolog.
3. Pasal 73 Persetujuan tindakan konseling dan terapi.
4. Pasal 74 Konseling psikologis / psikoterapi dengan partisipasi pasangan atau keluarga.
5. Pasal 75 Konseling kelompok dan terapi kelompok.
6. Pasal 76 Memberikan konseling psikologis / psikoterapi kepada orang yang sebelumnya pernah menjalani konseling psikologis / psikoterapi.
7. Pasal 77 Memberikan nasihat psikologis / psikoterapi kepada orang-orang yang terlibat dalam keintiman / keintiman dengan pasangan.
8. Pasal 78 Penjelasan / ringkasan singkat setelah konseling psikologis / psikoterapi.

9. Pasal 79 Penghentian sementara konsultasi oleh psikolog / psikoterapi.
10. Pasal 80 Penghentian konseling psikolog/psikoterapi.

DINAMIKA HUBUNGAN KONSELING

Konsultasi pada dasarnya adalah hubungan yang membantu (hubungan profesional). Beberapa contoh hubungan profesional meliputi: dokter dan pasien, pekerja sosial dan komunitas, pengacara dan konsultan, guru dan siswa. Meskipun semuanya adalah hubungan profesional, setiap hubungan memiliki karakteristiknya sendiri. Demikian pula, hubungan konsultasi berbeda dengan model hubungan lainnya. Pada dasarnya hubungan konselor dengan orang yang dikonsultasikan dalam proses konseling merupakan hubungan yang memberikan bantuan profesional dan memiliki keunikan tersendiri. Dalam keadaan ini, profesional berdasarkan pengetahuan unik mereka menggunakan teknologi intelektual dalam pertemuan khusus dengan orang lain sehingga konsultan dapat lebih efektif menangani kesulitan internal, kontradiksi atau konflik. Keunikan ini tercermin pada karakteristik khusus antara konselor dan konseli. Kekhususan tersebut terlihat dari tujuan pendampingan konselor, metode relasi dan permasalahan yang dihadapi konselor.

Dalam hubungan membantu (help relationship) memiliki beberapa karakteristik dasar. Menurut Shertzer dan Stone (dalam Mappiare 2002: 2), hubungan bantuan memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Membantu dalam hubungan itu bermakna dan bermanfaat
2. Perasaan sangat mencolok dalam membantu hubungan
3. Keutuhan pribadi muncul atau terjadi dalam membantu hubungan
4. Hubungan yang membantu muncul melalui saling pengertian dari orang-orang yang terlibat.

5. Hubungan ada karena mereka yang mencari bantuan membutuhkan informasi, pelajaran, nasihat, bantuan, pengertian, dan / atau perhatian dari orang lain.
6. Membantu dalam menjalin hubungan melalui komunikasi dan interaksi.
7. Struktur hubungan membantu jelasUpaya-upaya yang bersifat kerja sama (*collaborative*) menandai hubungan *helping*.

PENGEMBANGAN PRIBADI KONSELOR

Empati

Empati dapat diartikan sebagai kemampuan untuk membayangkan diri sendiri pada tempatnya dan memahami orang lain, termasuk perasaan, keinginan, gagasan, dan tindakan. Menurut Rogers (dalam Gunarsa Singgih, 1992), empati tidak hanya bersifat kognitif tetapi melibatkan emosi dan pengalaman. Lebih lanjut Rogers berpendapat bahwa empati konselor adalah salah satu faktor kunci dalam membantu konselor memecahkan masalah pribadi, yaitu ketika kita berempati dengan orang lain, menempatkan diri "pada posisi mereka", memandang dunia melalui mata mereka, membayangkan bagaimana rasanya menjadi mereka dan mencoba merasakan apa yang mereka rasakan (Gunarsa, 1992). Ketika konselor melihat empati pada konselor, mereka akan merasa lebih nyaman dan tidak menggunakan mekanisme pembelaan seperti penyangkalan, penarikan diri, dll. Merasa empati berarti mampu fokus untuk memahami orang lain dan bagaimana mereka menjalani hidup. Memahami emosi batin orang lain itu penting, tetapi konselor juga harus mengkomunikasikan pemahaman mereka melalui bahasa tubuh dan tanggapan verbal (Wiley & Sons, 2013)

Sebagai calon konselor, Anda harus dilatih untuk peka terhadap perasaan konselor, memahami pemikiran mereka, dan mampu merasakan perasaan dan pengalaman konselor. Untuk

mencapai ini, teknik empati dilatih. Latihan ini melibatkan pengungkapan perasaan konselor tentang perasaan, pengalaman, dan pikiran. Setiap budaya pasti memiliki kebiasaan berbeda yang akan membentuk kebiasaan berperilaku. Ketika konselor dan konselor bertemu dalam proses konseling, konselor harus memahami latar belakang budaya mereka terlebih dahulu. Salah satu dari berbagai teknik untuk mengembangkan keterampilan empati adalah bermain peran. Bermain peran dianggap sebagai teknik yang efektif dan akan membantu seseorang belajar memahami dalam memposisikan diri sebagai konselor sehingga lebih fleksibel, misalnya bagaimana rasanya berada dalam posisi orang tua, guru atau teman yang terisolasi.

Awalya (2012) menjelaskan bahwa kepribadian konselor ditinjau dari empati adalah kemampuan membedakan perilaku yang menggambarkan pandangan positif, membedakan perilaku yang menggambarkan pandangan negatif, membedakan orang potensial dalam konseling dan konseling, menerapkan perbedaan budaya dengan perspektif gender dalam konseling. . dan konseling, penerapan perbedaan budaya berperspektif hak asasi manusia dalam konseling dan konseling, penerapan perbedaan luwes antara konselor dan konselor dalam layanan konseling dan konseling, konselor yang menunjukkan integritas kepribadian yang kuat, dalam kepribadian, memiliki kemampuan, konselor menyadari keterlibatan profesional dalam komitmen etis profesional.

Tulus

Wiley & Sons (2013) menjelaskan bahwa keikhlasan sering disebut sebagai authenticity, yaitu segala sesuatu yang dilihat oleh konselor. Konselor mungkin tidak selalu tulus dalam kehidupan sehari-hari karena ia menyadari situasi ini dan oleh karena itu ia percaya bahwa kejujuran bukanlah kepentingan terbaik konselor atau orang yang sedang dinasihati. Untuk melindungi diri, konseli akan mempertahankan diri secara

emosional dengan menggunakan mekanisme pertahanan seperti humor, prediksi / penghindaran, sindiran, dan penghinaan. Sebagai konselor (audiens), topeng yang akan digunakan konselor seringkali menghambat prosesnya. Orang yang diajak berkonsultasi (pemberi bantuan) biasanya dapat menemukan seseorang yang tidak tulus kepadanya. Hormati perkembangan konselor (Wiley & Sons, 2013).

Respect

Penghormatan atau istilah lain digunakan secara bergantian dengan definisi penerimaan yang diperluas: penegasan tanpa syarat (hadiah). Setidaknya rasa hormat melibatkan perlakuan hati-hati terhadap individu. Pada tingkat yang lebih dalam, rasa hormat berarti menyediakan hubungan yang menerima dan menghargai individu dan setiap orang. Wiley & Sons (2013) percaya bahwa cara berpikir tentang penerimaan adalah dengan memikirkan beberapa reaksi yang tidak dapat diterima, seperti: (a) perintah, perintah, (b) penyelidikan, pertanyaan, (c) peringatan, ancaman, (d) moralisasi, dakwah, (E) persuasif, (f) mengajar, berbicara, (g) memberikan saran, memberikan solusi, (h) psikoanalisis, (i) kritik, penilaian, (j) pujian, (k) sindiran, humor.

Jawaban tertentu mungkin sesuai jika digunakan pada waktu yang tepat dan dengan cara yang mendukung (misalnya pengajaran, saran, humor, survei, dan pertanyaan). Semua tanggapan ini mungkin menunjukkan bahwa asisten tersebut membela atau memblokir. Tanggapan lain mungkin tidak diungkapkan secara lahiriah dan mungkin menjadi bagian dari pembicaraan diri seseorang. Kenali reaksi non-reaktif Anda sendiri dan perhatikan kecenderungan yang berhubungan dengan diri Anda dan orang lain. Cobalah untuk mengakui pikiran negatif dengan terus terang dan terima diri Anda sendiri.

Integritas

Kata "integritas" berasal dari kata sifat Latin *integer* (lengkap). Dalam hal ini, integritas adalah suatu perasaan batin tentang "keutuhan", yang bersumber dari kualitas seperti kejujuran dan konsistensi karakter. Bahkan dalam situasi sulit, integritas akan bertindak selaras dengan nilai-nilai dan kebijakan organisasi serta etika profesi (Awalya, 2012). Keterampilan integritas mengacu pada kemampuan konselor untuk menerapkan strategi pada situasi tertentu dengan tetap memperhatikan latar belakang budaya dan sosial ekonomi konselor. Konselor membutuhkan kemampuan ini untuk menggabungkan berbagai metode observasi dan penanganan konseli agar berjalan lancar selama proses konseling.

Resilience

Van Breda (dalam Nisa, 2016) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk tumbuh dan berkembang secara aktif melalui penggunaan sumber daya yang tersedia untuk pulih dari situasi stres, trauma atau peristiwa yang mengejutkan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk pulih dari kondisi yang membuatnya frustrasi dan mampu mengatasi kesulitan dengan cara yang positif sekaligus beradaptasi dengan kondisi sulit tersebut. Paradigma ketahanan didasarkan pada pandangan kontemporer yang muncul dari bidang psikiatri, psikologi, dan sosiologi tentang bagaimana anak-anak, remaja, dan orang dewasa dapat bangkit kembali dan bertahan dari stres, trauma, dan situasi berisiko hidup. Dalam hal ini, konselor dapat mengambil berbagai langkah untuk meningkatkan ketahanan orang yang diajak berkonsultasi, yang dapat diintegrasikan ke dalam setiap komponen, seperti gambar di bawah ini:

1. Komponen mata kuliah instruksional: pengajar harus berpartisipasi dalam proses pengajaran dari sumber yang dapat memahami mata kuliah instruksional dan dapat

mengajarkan instruksi kepada semua individu di lembaga / organisasi.

2. Komponen layanan responsif: Tujuan lain dari layanan responsif adalah untuk mengintervensi masalah atau keprihatinan pribadi yang muncul dan dirasakan oleh orang yang berkonsultasi dengan segera pada saat itu. Materi layanan responsif bergantung pada pertanyaan atau kebutuhan orang yang diajak berkonsultasi. Misalnya, untuk pelajar, biasanya mencakup menangani tekanan akademis, masalah keluarga, penyalahgunaan narkoba, penyalahgunaan alkohol, merokok, seks bebas, dll. Konselor juga dapat bekerja sama dengan berbagai pakar dan pakar di bidang pengembangan ketahanan pribadi, seperti psikolog, psikiater, pusat rehabilitasi trauma, dan komite perlindungan anak, serta menggunakan layanan para pakar dan pakar tersebut untuk mentransfer kasus
3. Komponen rencana pribadi: Komponen ini mencakup banyak kegiatan dan prosedur, yang dapat membantu konseli untuk memahami dan memantau perkembangan diri secara teratur. Apa yang dilakukan konselor adalah penilaian pribadi dengan menggunakan alat psikologis.
4. Komponen pendukung sistem: Manajemen BK memerlukan sistem pendukung lebih lanjut, yaitu komponen pendukung yang biasanya dilaksanakan melalui kegiatan R&D, pengembangan profesional, manajemen perencanaan, dan pengaruh komunitas yang luas.

Rendah Hati

Seseorang mungkin hanya melihat orang lain sebagai orang yang bermasalah, tetapi ingatlah bahwa sebagai manusia, setiap orang rentan terhadap masalah kepercayaan diri, membuat kesalahan, berada dalam keadaan defensif, bertindak bodoh, dll. Jika seseorang memiliki masalah, apakah dia lebih suka berbicara dengan seseorang yang mengerti dia? Atau lebih tepatnya

berpikir bahwa Anda telah gagal dan menyadari bahwa Anda lebih rendah dari mentee (pencari bantuan), yang merupakan bentuk kerendahan hati yang membantu melihat masalah orang lain sebagai kenyataan.

Merangkul Perbedaan

Pengalaman mengarah pada peningkatan penerimaan dan rasa hormat satu sama lain, dan kerendahan hati. Orang yang berpengalaman dan kompeten tidak dapat secara otomatis berasumsi bahwa dia mengetahui sesuatu yang cocok untuk orang lain. Ingat, selalu ada lebih dari satu cara untuk menyelesaikan masalah.

Adil dan Bijaksana

Wiley & Sons (2013) mengatakan bahwa keadilan adalah tentang memperlakukan orang secara setara, tetapi masyarakat dan individu dapat mengalami depresi. Sebagai seorang penolong, cobalah untuk mengidentifikasi setiap kecenderungan yang tidak adil dan atasi. Membuat buku harian adalah cara terbaik untuk mengembangkan kesadaran diri. Salah satu hal yang bisa diperhatikan dalam buku harian yang jujur adalah keadilan. Jika, sebagai konsultan organisasi, pertimbangkan apakah karyawan dan semua pengguna layanan harus diperlakukan sama dan dihormati. Di sini, konsultan perlu mendiskusikan kualitas lain untuk menangani praktik konsultasi organisasi atau perilaku orang lain yang tidak adil.

Menurut kamus (Wiley & Sons, 2013), kebijaksanaan melibatkan penilaian dan kehati-hatian. Definisi ini juga mengambil pengetahuan, akal sehat dan pembelajaran sebagai bagian dari spekulasi dan persepsi mental. Definisi ini berarti bahwa kearifan tidak hanya mengandung informasi yang baik, tetapi juga memiliki pemikiran dan ketajaman yang terbuka.

Berani

Dibutuhkan keberanian untuk mendengarkan pengalaman sulit orang lain, terkadang konselor merasa terlalu dalam (terlalu

simpatik) untuk gagal dalam proses konseling. Keberanian berarti mengambil risiko, mengungkapkan keraguan, ketakutan, ketidakpastian, dan kesalahan. Konselor biasanya harus mampu mentolerir kecemasan dan membuat keputusan sendiri. Terkadang konselor dihadapkan pada situasi di mana mereka harus berkompromi untuk nilai lain, seperti melanggar aturan kerahasiaan untuk memastikan keselamatan anak (ini adalah bagian tentang etika dan perilaku etis) (Wiley & Sons, 2013).

Berkompetensi

Wiley & Sons (2013) menjelaskan bahwa kompetensi merupakan kombinasi antara pengetahuan, keterampilan dan penerapan (jika digunakan). Sistem pengetahuan yang dapat digunakan untuk membantu orang lain sangat luas sehingga tidak mungkin untuk mengetahui semua kemungkinan pengetahuan yang relevan. Apa yang dapat dilakukan instruktur adalah terus memperbarui dan mengembangkan pengetahuan mendengarkan melalui refleksi, membaca terkait, dan pelatihan lebih lanjut. Yang terutama dibutuhkan konsultan konsultan adalah bahwa konsultan harus mendengarkan dengan cermat sehingga dia dapat menentukan masalah dan cara mengatasinya. Penerimaan (insight) dengan membangun rasa percaya diri sangat berharga bagi konseli, kemudian konseli harus melakukan penjelasan dan eksplorasi yang lebih mendalam untuk membantu konseli lebih memahami dirinya dan menemukan sumber daya sendiri.

Tegas

Wiley & Sons (2013) mengatakan bahwa ketegasan mengacu pada kemampuan untuk jujur dengan diri sendiri dan percaya bahwa diri sendiri benar (keyakinan terkait dengan integritas) dan dapat percaya pada diri sendiri, dan berbicara dengan jelas dan langsung bila diperlukan, tanpa radikal atau memaksakan ide. Diantara yang lain. Ini melibatkan tanggung jawab Anda sebagai konsultan terhadap posisi dan reaksi Anda (misalnya, dengan berpikir "Saya percaya ..."). Keyakinan juga

mencakup kemampuan untuk mendengarkan apa yang didengar pihak lain, seperti tidak merasa terlalu defensif atau tertekan saat berbicara. Konsultan harus menjaga kepercayaan diri pada waktu-waktu tertentu, tidak hanya saat bertemu dengan orang yang bertanya kepada konsultan, tetapi juga berperan dalam peran konsultan sebagai pendengar, seperti saat konsultan tetap menjadi konsultan. Kerahasiaan atau bertindak sebagai pembela (Wiley & Sons, 2013).

KESIMPULAN

Konseling adalah layanan profesional yang diberikan oleh konselor kepada konseli. Dalam proses konsultasi terdapat etika konsultasi yang merupakan aturan yang harus diberlakukan oleh konsultan, dan hak konsultan harus dilindungi oleh konsultan, dan harus diatur secara hukum sesuai dengan aturan (Kode Etik). Keberhasilan konsultasi sangat bergantung pada kualitas hubungan dalam proses konsultasi, yang menentukan konsultan untuk mengembangkan kemampuannya sendiri, dan konsultan harus memiliki kemampuan ini, antara lain: empati, ketulusan, rasa hormat, integritas, keuletan, kerendahan hati, Keadilan, kebijaksanaan, keberanian, kemampuan dan kepercayaan diri.

BAB 2

ATTENDING EMPATI DAN MENDENGARKAN DALAM KONSELING

PENDAHULUAN

Konseling merupakan kegiatan yang melibatkan hubungan personal antara konselor dengan konseli, dimana konselor memberikan bantuan kepada konseli dengan suatu masalah sehingga dapat ditentukan solusi atau masalah. Tentu saja, ketika berhadapan dengan konseli, seseorang harus memahami hubungannya dengan keterampilan konseling. Karena ini adalah satu-satunya cara untuk mencapai tujuan yang efektif dan pemecahan masalah saat menjalin hubungan. Teknologi ini termasuk konsultasi mikro. Konsultasi mikro adalah cara untuk menguasai teknologi konsultasi. Dengan bantuan konsultasi mikro, dapat membantu konselor menjalankan tugasnya sesuai profesinya dan menjalankannya secara profesional.

Tidak sedikit diantara kita, bahkan kita sendiri menjadi konselor untuk orang lain tetapi masih banyak juga bahwa kita langsung memberikan solusi atau jalan keluar. Bahkan ada ketika menjadi seorang konselor hanya menjadi pendengar setia sehingga Konseli tidak kunjung dapat menyelesaikan masalahnya. Untuk itu perlunya mempelajari teknik - teknik ini agar proses konseling dapat berjalan sesuai dengan tujuannya. Teknik - teknik yang harus kita pelajari tersebut berproses dari adanya attending, yaitu perilaku menghampiri Tutor atau konselor sangat memperhatikan kemampuan tutor agar dapat berpartisipasi dalam proses konseling. Empati adalah kemampuan konselor untuk merasakan perasaan konseli. Keterampilan mendengarkan merupakan cara konselor memperhatikan penuturan Konseli selama proses berlangsungnya

konseling. Teknik - teknik tersebut sangat bersinambung karena jika tidak memerhatikan secara saksama apa yang dituturkan Konseli maka tidak akan sepenuhnya pula tanggapan yang diberikan. Maka dari itu perlunya mempelajari teknik dalam konseling

ATTENDING

Secara umum proses konsultasi terbagi menjadi tiga tahap, yaitu: pertama, tahap awal (tahap identifikasi masalah). Kedua, tahap intermediate (tahap dimana ada masalah tertentu). Ketiga, tahap akhir (aksi). Keterampilan setiap tahap pembinaan yang disebutkan dijelaskan di bawah ini. Tahap awal konsultasi disebut tahap identifikasi masalah. Pada tahap ini konselor dapat menggunakan beberapa keterampilan yaitu: (A) Berpartisipasi; (b) Dengarkan; (c) Welas Asih; (d) Refleksi; (e) Jelajahi; (f) Ajukan pertanyaan; (g) Sampaikan pesan utama; (h) Sedikit memberikan dorongan dan dorongan.

Menurut Carkhuff, partisipasi merupakan cara untuk menunjukkan bagaimana konselor mempersiapkan diri, bertindak atau bertindak, mendengarkan, dan memperhatikan konselor, sehingga konselor merasa aman, nyaman dan mendapat perhatian konselor. Dengan kata lain berpartisipasi adalah ikut serta, yang juga dapat dikatakan suatu keterampilan atau teknik yang digunakan oleh konselor untuk memusatkan perhatian pada konseli, sehingga konseli merasa dihargai dan diterima dalam suasana yang menguntungkan. Bimbingan, agar konseli dapat dengan leluasa mengungkapkan atau mengungkapkan pikiran, perasaan atau perilaku. Penampilan konselor mengungkapkan komponen perilaku nonverbal, bahasa lisan dan kontak mata. Perilaku peserta sangat penting, karena perlu memperhatikan perilaku peserta yang nantinya akan mempengaruhi perilakunya, antara lain:

1. Meningkatkan harga diri konselor, karena sikap dan perilaku partisipasi dapat membuat konselor menghargai konselor. Karena dia berharga, dia akan merasakan harga diri atau peningkatan.
2. Partisipasi dapat menciptakan suasana aman bagi orang yang diajak berkonsultasi, karena orang yang diajak berkonsultasi merasa bahwa beberapa orang dapat dipercaya, dapat berbicara dengan teman, dan terlindungi secara emosional.
3. Berpartisipasi dalam perilaku membuat konseli percaya diri dan percaya bahwa konselor adalah tempat yang mudah untuk mengekspresikan hati dan emosinya.

Keterampilan partisipasi mengacu pada pekerjaan pembinaan yang memperkenalkan orang yang sedang dilatih selama proses pembinaan. Konselor harus menguasai ketrampilan dasar tersebut, karena keberhasilan menentukan kondisi awal akan menentukan proses dan hasil konseling. Pembangkitan dan pengembangan perhatian dimulai dengan upaya konselor untuk

menunjukkan empati, rasa hormat, keadilan, dan kompetensi. Keterampilan partisipasi (partisipasi keterampilan) Keterampilan partisipasi adalah perilaku konselor mendekati konseli, diwujudkan dalam bentuk kontak mata, bahasa tubuh dan bahasa lisan dengan konseli. Proses konsultasi membutuhkan partisipasi atau partisipasi konsultan. Oleh karena itu, kemampuan ikut serta dalam konselor akan memudahkan konseli untuk melakukan dialog dan keterbukaan. Ciri-ciri kehadiran yang baik adalah:

1. Mengangguk, jika Anda setuju dengan pernyataan konseli
2. Ekspresinya tenang, ceria dan tersenyum;
3. Posisi tubuh agak condong ke arah orang yang diajak berkonsultasi,
4. Jarak antara konselor dan konseli sangat dekat, duduk bersebelahan, perubahan gerak tubuh akan berubah untuk meningkatkan percakapan.
5. Secara aktif mendengarkan dengan seksama dan menunggu pidato terdakwa selesai.

Sedangkan karakteristik attending (attending skills) yang kurang baik adalah sebagai berikut:

1. Kepala kaku;
2. Ekspresi wajah adalah melamun, gugup, melihat, dan tidak dapat melihat orang yang sedang diajak berkonsultasi saat orang tersebut berbicara dan matanya melotot;
3. Postur tubuh yang kaku, berbaring di kursi, bersandar, duduk pada jarak nol dari terdakwa, duduk tidak begitu akrab, kemudian berbalik;
4. Putus, bicara.
5. Mudah terganggu karena gangguan eksternal.

Tidak ada partisipasi tanpa empati. Menurut Clark (2010: 351-352), empati adalah kemampuan konselor merasakan suasana emosional dan ancaman psikologis yang dirasakan konselor, sehingga dapat memahami dan berpikir bersama dalam

konseling. Dalam aplikasi strategis, rekomendasi Clark dapat diselesaikan dengan cara berikut:

1. Langkah pertama dari inklusivitas adalah secara kualitatif menekankan dalam berbagai derajat ke arah pembinaan secara keseluruhan dengan memperlakukan welas asih sebagai konstruksi penting.
2. Langkah kedua adalah mengintegrasikan pandangan dari beberapa cara untuk memahami potensi, yang membantu memahami secara kondisional dan komprehensif empati dari konsultan.
3. Langkah ketiga adalah mendamaikan kesadaran dari berbagai sudut, sehingga konselor dapat mengintegrasikan konsep teoritis ke dalam konseling yang mungkin awalnya tidak sesuai dengan hasil observasi.
4. Langkah keempat, memunculkan kesadaran seorang konselor, bisa jadi memiliki preferensi terlibat khusus dalam konseling. Langkah kelima adalah mengantisipasi kendala melalui penekanan batasan yang jelas

EMPATI

Berempati pada dasarnya sangat terkait dengan kondisi konseli dan faktor budaya yang dianutnya. Berempati sangat bersifat inklusif oleh karena itu Egan (2010: 47) mengingatkan masyarakat bahwa pengetahuan konseli dapat membuat konselor jauh dan dapat menyesatkan. Konselor tidak hanya perlu menyesuaikan perasaannya melalui perkataan yang disampaikan oleh konseli. , Dan juga menyesuaikan makna budayanya, hubungan empati bukan hanya berpusat pada kepribadian individu konseli tetapi menyangkut konteks kunci kehidupannya, lingkungan sosial-politik yang kompleks dan status konseli ("pada konteks kelokalan"). Empati bukanlah sesuatu yang secara sepihak ditawarkan, melainkan sesuatu yang saling dihasilkan melalui proses dialog konseling dan kesadaran diri

konselor, untuk itu hal-hal yang bersifat budaya hendaknya dibarengi introspeksi tentang ide-ide, kehati-hatian, inovasi, dan pengertian yang mendalam.

Empati terdiri dari dua jenis, yaitu (a) Empati primer, yaitu bentuk empati yang hanya memahami perasaan, pikiran, keinginan, dan pengalaman orang yang diajak berkonsultasi. Tujuannya untuk mendiskusikan dan membuat klien menjadi publik. (B) Tingkat empati yang tinggi, yaitu jika konsultan memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang perasaan, pikiran, keinginan, dan pengalaman orang tersebut, dan dapat menggerakkan orang tersebut untuk diajak berkonsultasi, karena konsultan memiliki perasaan yang sama. Partisipasi konselor membuat konselor tergerak dan terbuka untuk mengemukakan isi perasaan, pikiran, pengalaman, termasuk penderitaannya melalui ubuk hati yang paling dalam. Bila melakukan empati, konselor harus mampu :

1. Bersihkan perasaan dan pikiran egoisme,
2. Masuki dunia orang yang diajak berkonsultasi,
3. Latih empati utama dengan mengatakan "Saya bisa merasakan apa yang Anda rasakan". "Saya dapat memahami pikiran Anda, saya dapat memahami keinginan Anda,"
4. Tunjukkan empati yang tinggi dengan mengatakan: "Saya merasakan perasaan Anda, dan pengalaman Anda menyakiti saya".

Memahami dan Akurat Salah satu tanggung jawab utama konselor empati adalah peka dan akurat dalam memahami pengalaman dan perasaan konselor, seperti yang diungkapkan oleh interaksi momen-ke-momen dalam proses pengobatan. Konselor mencoba merasakan pengalaman subjektif konseli, terutama sekarang dan saat ini. Tujuannya adalah untuk mendorong terdakwa untuk lebih dekat dengan dirinya sendiri, merasa lebih dalam dan lebih intens, serta untuk mengenali dan

menyelesaikan perbedaan di antara mereka. Empati adalah pemahaman yang dalam dan subyektif antara yang berkonsultasi dan yang dimintai pendapat. Simpati bukanlah simpati atau belas kasihan bagi tertuduh. Konselor dapat berbagi dunia subjektif konseli dengan belajar dari pengalamannya sendiri, dan pengalaman ini mungkin serupa dengan perasaan konseli. Namun, konselor tidak boleh kehilangan perpisahannya. Rogers menegaskan bahwa ketika konsultan dapat memahami dunia pribadi konsultan seperti yang dilihat dan dirasakan oleh konsultan tanpa kehilangan identitas independennya, perubahan konstruktif dapat dilakukan. Ini adalah empati utama yang dapat membantu orang yang diajak berkonsultasi:

1. Perhatikan dan hargai pengalaman mereka.
2. Untuk menangani pengalaman mereka secara kognitif dan fisik,
3. Menguji pengalaman masa lalu dengan cara baru, dan
4. Meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam membuat pilihan dan mengambil tindakan (Cain, 2010).

Clark (2010) menggambarkan model empati holistik dalam proses konsultasi, yang didasarkan pada tiga metode pemahaman.

1. Empati subyektif memungkinkan praktisi mengalami perasaan konsultan
2. Komunikasi interpersonal melibatkan pemahaman kerangka acuan internal konsultan dan menyampaikan makna pribadi kepada orang tersebut.
3. Objek simpati bergantung pada sumber pengetahuan di luar kerangka acuan konseli.

Empati yang akurat adalah landasan dari pendekatan yang berpusat pada manusia, dan ini merupakan bagian penting dari terapi yang efektif (Cain, 2010). Pemahaman yang akurat tentang empati berarti konselor akan melakukannya. Merasa bahwa orang yang diajak berkonsultasi merasa seperti perasaan Anda sendiri, tanpa tersesat dalam perasaan itu. Ini adalah cara bagi konselor

untuk mendengarkan makna konselor yang sering berada di ambang kesadaran. Cara utama untuk menentukan apakah seorang individu pernah mengalami kasih sayang konselor adalah dengan mendapatkan umpan balik dari konselor (Norcross, 2010). Menurut Watson (2002), memahami arti dan perasaan orang yang diajak berkonsultasi sama persis. Ini seperti memahami "bagaimana rasanya menjadi Anda". Empati adalah unsur perubahan yang efektif, hal itu membantu proses kognitif dan regulasi emosional konseli. Tinjauan komprehensif Watson terhadap literatur penelitian tentang pengobatan empati secara konsisten menunjukkan bahwa empati konselor adalah prediktor terkuat dari kemajuan pengobatan dalam subjek.

Empati adalah bagian penting dari pengobatan yang berhasil dalam modalitas pengobatan apa pun. Persepsi konselor tentang perasaan mereka terkait erat dengan hasil akhir. Konselor yang berbelas kasih mencoba menemukan makna dari pengalaman konseli, memahami tujuan konseli secara keseluruhan, dan menyesuaikannya dengan respons konselor tertentu. Empati yang efektif didasarkan pada perhatian yang tulus kepada orang yang diajak berkonsultasi (Elliott, Bohart, Watson, dan Greenberg, 2011). Tekankan teknik dan prosedur perawatan refleks sensorik. Fokus awal Rogers adalah memahami, berkonsultasi, dan mengingat dunia. Namun, seiring berkembangnya pandangannya tentang psikoterapi, fokusnya bergeser dari absolut dan tanpa arah menjadi menekankan hubungan antara konselor dan konseli. Banyak pengikut Rogers hanya meniru gaya reflektifnya, dan terapi yang berpusat pada konselor sering kali disamakan dengan teknik refleksi, terlepas dari pandangan Rogers bahwa sikap relasional konselor dan cara utama berbagi konselor adalah dasar dari proses perubahan.

Rogers dan kontributor lain untuk pengembangan People Centered Approach telah mengkritik pandangan stereotip bahwa pendekatan tersebut pada dasarnya adalah pengulangan

sederhana dari apa yang baru saja dikatakan oleh Penasihat. Evolusi Pendekatan yang Berpusat pada Manusia Terapi modern yang berpusat pada orang adalah hasil dari proses evolusi yang berlangsung selama lebih dari 70 tahun dan secara konstan terbuka untuk perubahan dan peningkatan. Salah satu kontribusi utama Rogers dalam bidang konseling adalah pandangan bahwa kualitas hubungan terapeutik, tidak seperti teknik, merupakan faktor utama dalam perkembangan konselor. Kemampuan konselor untuk membangun hubungan yang kuat dengan konselor merupakan faktor penting dalam keberhasilan konseling - tidak ada teknik dasar untuk mempraktikkan terapi yang berpusat pada orang "dengan" konselor, dan memasuki dunia persepsi dan perasaan mereka dapat memfasilitasi proses perubahan.

Konselor yang berpusat pada orang tidak dilarang menyarankan teknik, tetapi kepatuhan terhadap nasihat yang diberikan adalah penting. Beberapa Konselor bekerja lebih baik dengan lebih banyak rujukan, sementara yang lain lebih baik dalam iklim non-rujukan (Kain, 2010). Penting bagi kemajuan konselor untuk memiliki konselor yang penuh perhatian dan tenggelam dalam konselor dan perhatian yang dia ungkapkan (Kain, 2010). Konselor harus secara jujur mengungkapkan kualitas dan keterampilan seperti mendengarkan, menerima, menghormati, memahami, dan bereaksi. Teknik dapat disarankan untuk membantu Konselor dan Konselor bekerja sama dengan cara yang empati. Teknik tersebut bukanlah upaya untuk "melakukan sesuatu" oleh konselor (Bohart & Watson, 2011).

Rogers mengharapkan terapi yang berpusat pada orang untuk terus berkembang dan mendukung orang lain dalam membuat terobosan baru. Salah satu cara utama di mana terapi yang berpusat pada manusia dikembangkan adalah melalui variasi praktik, inovasi dan individualisasi. Tidak ada lagi cara untuk mempraktikkan terapi yang berpusat pada orang (Cain, 2010), dan Konselor memiliki kebebasan yang lebih besar untuk

berbagi reaksi mereka, menghadapi konselor dengan cara yang peduli, dan berpartisipasi secara lebih aktif dan penuh dalam proses terapeutik. (Bozarth et al., 2002). Dalam pendekatan ini, kedekatan sangat dihargai yaitu mengatasi apa yang terjadi antara konselor dan konselor. Perubahan ini mendorong variasi metode yang lebih luas dan memungkinkan konselor yang berpusat pada orang untuk sangat bervariasi dalam gaya pribadi mereka.

Gerakan menuju keaslian memungkinkan konselor yang baik dan berorientasi pada orang untuk berlatih dengan cara yang lebih fleksibel dan inklusif yang sesuai dengan kepribadian mereka dan memiliki fleksibilitas yang lebih besar dalam menyesuaikan hubungan konseling dengan orang yang berbeda (Bohart dan Watson, 2011). Cain (2010, 2013) percaya bahwa penting bagi konselor untuk menyesuaikan gaya terapeutik mereka dengan kebutuhan unik mereka masing-masing. Konselor yang berfokus pada orang bebas menggunakan berbagai jawaban dan metode untuk membantu konselor mereka. Pertanyaan panduan yang harus ditanyakan oleh seorang konselor adalah, "Apakah ini pantas?" Kain berpendapat bahwa akan lebih baik bagi konselor untuk terus memantau apakah yang mereka lakukan sudah sesuai, terutama apakah gaya terapeutik mereka konsisten dengan cara konselor memandang dan memahami masalahnya.

MENDENGARKAN

Tindak lanjut dari kegiatan bertanya adalah mendengarkan. Tuhan sungguh luar biasa karena Dia menciptakan manusia dengan dua telinga dan satu mulut. Ini berarti orang berharap mendengar lebih dari yang mereka katakan. Semakin tinggi posisi seseorang dalam struktur organisasi, semakin sulit untuk mendengarkan. Ini karena posisinya jauh dari orang jangkung atau lebih sedikit orang yang dekat dengannya (di bawah koordinasi langsungnya). Di sisi lain, semakin tinggi status seseorang, semakin penting pula keputusan strategis yang akan ia

buat. Kesalahan pengambilan keputusan karena salah mendengarkan dan memahami informasi akan berakibat fatal. Oleh karena itu, perlu mendengarkan dengan terampil. Tampil di tengah tim kerja Anda, pergilah ke tempat kejadian untuk menemukan dan mendengarkan informasi dari bawahan atau pelanggan.

Mendengarkan merupakan kegiatan yang sering dilakukan secara tatap muka (tatap muka) dan dalam kelompok kecil. Setiap orang memiliki tujuan yang berbeda-beda ketika mendengarkan berbagai hal, termasuk berinteraksi dengan orang lain, menerima informasi, mengatasi masalah, dan berbagi perasaan dengan orang lain. Dalam komunikasi interpersonal, mendengarkan percakapan dengan orang lain merupakan bagian penting dalam memahami informasi yang disampaikan oleh orang lain. Dalam hal ini yang dimaksud dengan "mendengarkan" bukanlah aktivitas yang statis melainkan dinamis, yaitu aktivitas yang secara aktif mendengarkan percakapan dengan orang lain yang membutuhkan perhatian penuh dan tidak terpengaruh oleh gangguan percakapan. Oleh karena itu dalam kegiatan menyimak itu sendiri bukanlah banyak latihan menyimak, pemahaman dialog yang lebih baik merupakan tugas yang mudah dan membutuhkan latihan yang cukup. Misalnya, ketika orang yang sedang berkonsultasi mengajukan pertanyaan di ruang konferensi, ponselnya tiba-tiba berdering. Dering telepon dapat mengganggu atau mengganggu konsultasi. Selama ada pemikiran, seseorang dapat memilih kata-kata yang tepat untuk disampaikan kepada pihak lain agar dapat memahaminya dengan benar dan benar. Dengan emosi, seseorang dapat mengungkapkan perasaannya (senang, sedih, percaya diri atau ragu) saat berkomunikasi dengan orang lain. Melalui bahasa tubuh, seseorang bisa lebih yakin dengan konten yang disampaikan oleh kata-kata dan emosi yang diungkapkan.

Menurut Lehman Brothers, Himstreet dan Baty, sebagian besar manajer menghabiskan jam kerja harian mereka untuk mendengarkan dan berbicara dengan supervisor, karyawan, pelanggan, dan berbagai asosiasi bisnis. Mendengarkan sama pentingnya dengan berbicara atau berbicara di depan penonton. Sephen R. Covey menyebutkan dalam bukunya "Seven Habits of High Efficiency" bahwa ada beberapa tingkatan mendengarkan, yaitu:

1. Fokus pada mendengarkan. Dengarkan dan pahami sepenuhnya bahasa, niat, dan perasaan pembicara
2. Dengarkan dengan penuh perhatian. Perhatikan dan fokus pada apa yang pembicara katakan dan bandingkan dengan pengalaman Anda sendiri
3. Mendengarkan secara selektif. Dengarkan hanya apa yang menarik minat Anda
4. Berpura-pura mendengarkan. Seperti mendengarkan
5. Mengabaikan. Tidak berusaha mendengarkan sama sekali
Agar Anda dapat mendengarkan dengan penuh empati,

berikut adalah hal-hal yang harus Anda lakukan: (a) Pertahankan kontak mata saat mendengarkan; (b) Perhatikan apa yang pembicara katakan dan rasakan; (c) Beri pembicara cukup waktu. Ada 3 langkah dalam tahap mendengarkan dalam proses pembelajaran, seperti yang dijelaskan oleh Underwood:

1. Tahap pre-listening (tahap sebelum proses listening) Pada tahap ini siswa harus melakukan beberapa aktivitas sebelum menyimak. Misalnya, baca pertanyaan yang diberikan.
2. Tahap listening dan speaking (tahap listening) menuntut siswa untuk mendengarkan sambil melakukan aktivitas. Tujuannya untuk membantu siswa meningkatkan kemampuannya dalam memperoleh informasi dari bahasa lisan. Contoh: mencocokkan gambar, pilihan ganda, pertanyaan benar dan salah, dan dikte.

3. Tahap post-listening (tahap setelah proses listening) kegiatan post-listening terkait dengan makalah tes. Di sini, siswa memiliki waktu untuk berpikir, berdiskusi, dan menuliskan jawaban.

Mengingat betapa pentingnya kebiasaan mendengarkan yang baik, maka ada beberapa saran agar dalam mendengarkan berlangsung secara efektif antara konselor dan Konseli, antara lain:

1. Mulailah dengan gerakan, kontak mata, nada suara, dan ekspresi wajahnya, serta perhatikan siapa yang berbicara. Perhatian Anda akan dapat membantu Anda memahami maknanya.
2. Berikan umpan balik, seperti apakah mereka mengerti, apakah ada masalah, atau setuju atau tidak setuju dengan apa yang dikatakan.
3. Mendengarkan membutuhkan waktu, karena proses komunikasi dilakukan secara tatap muka sebagai pengirim dan penerima pesan pada waktu yang bersamaan.
4. Gunakan pengetahuan Anda tentang pembicara untuk memberi Anda manfaat positif.

Kebiasaan menjadi pendengar yang efektif memiliki beberapa efek positif, di antaranya:

1. Pendengar yang baik akan disukai oleh orang lain karena mereka dapat memenuhi kebutuhan dasar pendengaran manusia.
2. Setelah memahami pesan yang diterima, kinerja / kinerja karyawan akan meningkat.
3. Umpan balik yang akurat dari bawahan (karyawan) akan berdampak positif terhadap prestasi kerjanya.
4. Manajer dan karyawan harus menghindari kesalahpahaman saat mengirimkan informasi. Seorang pendengar yang baik akan mampu membedakan fakta dari gosip.

5. Pendengar yang baik cenderung membuka ide-ide baru kepada orang lain, sehingga mendorong berkembangnya kreativitas. Dalam bentuk perilaku tertentu, orang lain bisa mengerti.
6. Pendengar yang efektif juga akan mampu menghasilkan prestasi kerja yang baik dan meningkatkan kepuasan kerja. Meningkatkan kepuasan kerja karena mereka tahu apa yang terjadi, kapan mendengar dan kapan harus berpartisipasi, yang karena komunikasi yang baik.

Banyak konsultan menemukan bahwa model mendengarkan aktif ini efektif dan memiliki banyak manfaat dalam praktiknya. Dalam praktiknya, model mendengarkan aktif memiliki banyak manfaat. Manfaat ini dapat mendorong katarsis (untuk mengurangi atau mengurangi emosi negatif melalui ekspresi publik), membantu orang mengurangi ketakutan mereka terhadap emosi negatif, membangun hubungan interpersonal yang hangat, meningkatkan keterampilan memecahkan masalah, dan mempengaruhi orang untuk lebih mendengarkan pendapat mereka. orang lain.

Aktivitas sebagai pendengar dalam konsultasi tergantung dari teknologi yang digunakan. Sebagai pendengar yang baik, konselor sering kali harus menggunakan seni mereka sendiri untuk mendengarkan, sehingga muncul istilah "seni mendengarkan". Mendengarkan dan mendengarkan memiliki banyak arti karena dikaitkan juga dengan gerak tubuh atau gerak tubuh yang dapat memiliki arti tertentu. Salah satu tekniknya pasif, jadi konselor hanya mendengarkan lebih banyak bila dibutuhkan, dan dengan respon yang benar, ramuannya akan lebih aktif. Misalnya, dalam "teknologi non-direktif". Namun, ada juga beberapa teknik yang mengharuskan konselor lebih proaktif, seperti teknik coaching. Powell (1981) juga menekankan pentingnya menggunakan keterampilan mendengarkan yang baik dalam proses konsultasi, yaitu, para profesional harus terlebih

dahulu mengembangkan keterampilan mendengarkan. Seperti kata pepatah, alam memberi kita dua telinga dan lidah, yang melambangkan bahwa kita harus lebih banyak mendengarkan dan berbicara. Ada pepatah lain bahwa saat mendengarkan, kita menggunakan dua telinga, satu telinga untuk memahami sesuatu, telinga lainnya untuk mengamati. Mengenai hal ini, Carl Rogers (1980) berkomentar: Kami pikir kami mendengarkan, tetapi hanya sedikit orang yang mendengarkan pengertian dan simpati yang benar. Keterampilan mendengarkan yang efektif perlu mengikuti pedoman berikut:

1. Berhenti bicara! Tidak ada suara yang terdengar saat Anda berbicara.
2. Biarkan pembicara berbicara dengan baik. Bantu dia berbicara dengan bebas.
3. Tampilkan suara yang ingin Anda dengarkan ke speaker. Dengarkan untuk memahami, bukan untuk menolak.
4. Singkirkan hal-hal yang mungkin mengganggu, seperti catatan yang berantakan, kertas dan buku yang tidak perlu.
5. Bersimpati dengan pembicara. Berusahalah untuk memahami orang lain dari sudut pandang mereka.
6. Bersabarlah. Luangkan waktu yang cukup dan jangan mengganggu percakapan.
7. Kuasai emosi. Kemarahan bisa menyebabkan kesalahan dalam menjelaskan apa yang dikatakan.
8. Tetap tenang saat berdebat dan menerima kritik.
9. Ajukan pertanyaan untuk menunjukkan bahwa Anda memperhatikan dan mendengarkan.
10. Berhenti bicara.

Selama konselor mendengarkan pendapat orang yang diajak berkonsultasi, selama periode ini, konselor dapat melakukan penilaian, mengamati perilaku dan perubahan, dan menentukan apakah akan bertanya lagi, apa yang akan ditanyakan, atau memberikan komentar dan berkonsultasi dengan

orang yang diajak berkonsultasi. Ini diinginkan untuk langkah lainnya. Oleh karena itu, keterampilan mendengarkan jauh dari sederhana dan membutuhkan latihan yang cukup, Garfield (1989) percaya. Lebih lanjut dia mengatakan: Selama proses mendengarkan, konselor mengevaluasi perasaan konseli, mengamati perilakunya, memutuskan apakah akan mengangkat atau menunda masalah, mempertimbangkan pendapat dan saran yang akan dibuat, dan bahkan dapat mengubah sifat interaksi. Mendengarkan untuk menyadari bahwa pemahaman diri penting untuk menemukan tantangan. Praktik etika siap memahami orang lain dalam berbagai pekerjaan dan situasi pribadi, Anda menghadapi beberapa jenis orang sulit (keluarga, teman, kolega, karyawan, dll) atau dilema pribadi, atau hanya perlu meninjau semua aspek kehidupan mereka. Dengan menggunakan keterampilan pembinaan dalam kerangka yang mendukung, tugas mendengarkan dan membantu orang seperti itu menjadi lebih mudah dan lebih produktif. Dalam situasi lain (seperti ketika orang lain menjadi bos atau dengan tetangga yang mengganggu), keterampilan ini bahkan mungkin berguna.

Dengan mengembangkan kemampuan untuk menggunakan keterampilan ini, Anda dapat mengurangi percakapan yang membuat frustrasi. Ketahui reaksi Anda lebih baik. Kelola proses mendengarkan dengan lebih efektif. Penggunaan keterampilan pembinaan dalam hubungan interpersonal dapat membantu orang yang mencari bantuan untuk mengurangi stres dan menjalani hidup yang lebih konstruktif dan memuaskan. Proses menjadi penolong, proses mendengar dan menolong sering kali digambarkan sebagai sebuah perjalanan, karena orang dapat merasakan perubahan seolah-olah telah berjalan jauh. Keterampilan konseling adalah elemen dasar dari suatu hubungan yang membantu, sebagai mesin, dan bahan bakar adalah tenaga dan energi dari kedua belah pihak dalam prosesnya. Dalam hubungan yang membantu, Anda dapat menggunakan

pengetahuan Anda tentang diri Anda sendiri, pemahaman Anda tentang diri Anda sebagai pembaca peta dan pemandu, dan proses perjalanan untuk membantu orang yang mencari bantuan menentukan ke mana Anda akan pergi dan bagaimana menuju ke sana, dengan demikian membantunya sampai di sana. suatu tempat. Tugas-tugas ini melibatkan keterampilan dan pengetahuan, tetapi yang terpenting adalah atribut dan kualitas.

Refleksi merupakan bagian penting untuk menjadi alat bantu dengar. Konselor juga perlu memahami perannya dan bagaimana menjadi penolong, mendengarkan akan mempengaruhi konselor. Keterampilan konseling disebut juga dengan keterampilan mendengarkan aktif. Tetap aktif berarti bahwa hubungan tidak hanya membantu mendengarkan, tetapi juga membantu menunjukkan bahwa Anda mendengarkan dengan cermat dan penuh perhatian. Sebagai penolong, sebagai penolong, konsultan pendengaran yang bercita-cita tinggi atau praktisi pendengaran berpengalaman mungkin menakutkan, tetapi juga dapat meningkatkan kehidupan.

Beberapa orang menggambar, menyalin atau menulis puisi, menempel pada artikel dan kartun apa pun yang menangkap imajinasi dan emosi. Asisten menggunakan keterampilan mengajar untuk mendengarkan. Perbedaan tersebut terkait dengan kombinasi waktu, fokus, batasan, peran dan kedalaman. Keterampilan konseling sering digunakan sebagai bagian dari peran utama lainnya, seperti menjadi guru, pekerja muda, pekerja kesejahteraan, pekerja konsultan atau bekerja sebagai sumber daya manusia. Biasanya, konsultasi ketrampilan akan singkat (biasanya 20-40 menit), sementara janji temu konsultasi biasanya 50 menit. Dibandingkan dengan konseling keterampilan, kursus konseling keterampilan cenderung tidak dilakukan secara teratur dan biasanya merupakan hubungan jangka pendek (walaupun kursus konseling keterampilan dapat menjadi bagian dari hubungan yang lebih luas). Keterampilan konseling dirancang

untuk mendengarkan tanpa memberikan nasihat, atau untuk fokus pada masalah tertentu untuk mencapai hasil sebelum akhir pertemuan. Konsultasi biasanya membahas potensi masalah dan tidak tertarik pada hasil langsung. Konsultasi memiliki batasan yang lebih jelas dan dapat mendefinisikan batasan tertentu dari hubungan untuk membedakannya dari hubungan lainnya. Misalnya, kerahasiaan dan tenggat waktu lebih ketat, dan mungkin tidak ada hubungan lain atau peran ganda antara konsultan dan konsultan. Pernyataan ini tampaknya meremehkan peran penting keterampilan konsultasi. Namun, ini hanya untuk menekankan fakta bahwa ketika Anda memiliki kemampuan untuk menggunakan keterampilan konseling, Anda biasanya mengambil peran utama lainnya, seperti guru, petugas kesejahteraan, dll., Sehingga Anda tidak memiliki waktu dan energi untuk belajar secara mendalam.

Mengetahui peran utama Anda mungkin berarti Anda dapat memperkenalkan orang yang mencari bantuan pada pilihan yang tersedia baginya, tetapi tidak pernah menasihati orang lain apa yang harus dilakukan. Keterampilan utama yang Anda butuhkan untuk membantu percakapan meliputi:

1. Melibatkan pembicara agar cukup nyaman untuk berbicara secara terbuka.
2. Membantu pembicara untuk memperdalam eksplorasi tentang isu-isu yang ingin dia diskusikan.
3. Memungkinkan pelepasan emosi.
4. Memahami masalah.
5. Mengundang Konseli untuk mendiskusikan apa yang perlu dibantu dan menyesuaikan pendekatan Anda.

Untuk memulai dan bekerja melalui proses ini, Anda tidak hanya perlu mengembangkan kualitas pribadi Anda tetapi juga seperangkat keterampilan yang telah diidentifikasi. Kita tidak selalu dapat memilih situasi yang ideal, tetapi dapat memperhatikan untuk meminimalkan atau menghindari

gangguan. kita juga bisa mengalami gangguan internal yang praktis, seperti lapar, haus, atau perlu ke toilet. kita dapat terganggu karena mendengarkan dengan cermat oleh kekhawatiran seperti tidak yakin harus berkata apa selanjutnya, tidak mengetahui apa pun tentang topik spesifik yang diangkat oleh pencari bantuan, atau panik tentang pengungkapan yang telah dibuat.

KESIMPULAN

Tahap awal konsultasi disebut tahap identifikasi masalah. Pada tahap ini, konselor dapat menggunakan berbagai keterampilan, seperti partisipasi, mendengarkan, empati, refleksi, eksplorasi, inkuiri, mengungkapkan informasi kunci dan dorongan. Sebagai konselor, agar proses konseling berjalan efektif, konselor perlu memberi petunjuk pada tahapan konseling tersebut. Partisipasi merupakan suatu keterampilan atau teknik yang digunakan oleh konselor untuk memusatkan perhatian pada konseli, sehingga konseli merasa dihargai dan dibimbing dalam suasana yang menguntungkan, sehingga konseli dapat mengekspresikan atau mengungkapkan gagasannya dengan bebas. Perasaan atau perilaku. Empati mengacu pada kemampuan konselor untuk merasakan ancaman emosional dan psikologis yang dirasakan oleh konselor, sehingga ia dapat memahami dan berpikir bersama dalam konseling. Ada dua jenis empati: empati primer dan empati tingkat lanjut. Keterampilan mendengarkan merupakan kemampuan konselor untuk mendengarkan atau memperhatikan cerita gay selama proses konseling. Sephen R. Covey (Sephen R. Covey) menyebutkan dalam bukunya “Seven Habits of High Efficiency” bahwa beberapa tingkatan mendengarkan harus dipahami, yaitu: mendengarkan dengan empatik, mendengarkan dengan penuh perhatian, selektif Dengarkan baik-baik dan berpura-pura mendengarkan.

BAB 3

KETERAMPILAN MENDENGARKAN

PENDAHULUAN

Dalam menjalin hubungan antarmanusia, komunikasi sangat diperlukan. Berbicara dan mendengarkan adalah dua aspek penting dalam membangun hubungan yang baik. Komunikasi yang efektif sangat bergantung pada keterampilan individu dalam mengirim dan menerima pesan. Kami melihat bahwa terlalu banyak kegiatan belajar mengajar tidak dapat mengubah pengetahuan karena kurangnya keterampilan menyimak. Proyek atau rencana perusahaan hanya bermasalah karena komunikasi dengan anggotanya. Dalam menyampaikan pesan kepada penerima pesan, diperlukan teknologi komunikasi untuk mencapai tujuan yang dibutuhkan oleh sumber informasi atau komunikator. Teknologi komunikasi merupakan sesuatu yang dapat menunjang keberhasilan kegiatan komunikasi, sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Keterampilan komunikasi salah satunya terkait dengan keterampilan mendengarkan untuk menjalin komunikasi yang efektif.

Komunikasi yang efektif merupakan kegiatan yang mengirimkan makna (pesan) dari satu orang ke orang lain, dan kegiatan tersebut dapat membawa manfaat bagi kedua belah pihak. Komunikasi efektif, inilah masalahnya sekarang, karena masyarakat masih belum terbiasa dengan budaya komunikasi efektif dan kurang memiliki keterampilan "menyimak" dalam komunikasi, yang menuntun mereka pada "mengangkat masalah" daripada "memecahkan masalah". Untuk menjalin komunikasi yang efektif, setidaknya kita harus: (1) berusaha benar-benar memahami orang lain (menekankan pada komunikasi), (2) memenuhi janji atau janji, (3) menjelaskan harapan atau rencana yang akan dilaksanakan, (4) meminta maaf kepada orang-orang

berikut ini ketika mereka melakukan kesalahan Bersikaplah tulus;
(5) Menunjukkan integritas.

Masalah paling sederhana dan paling umum dalam komunikasi adalah karena kurangnya keterampilan mendengarkan. Keterampilan mendengarkan harus dibarengi dengan keterampilan bertanya. Karena tidak peduli seberapa baik komunikasi dengan orang-orang tanpa keterampilan mendengarkan, komunikasi tidak efektif. Mendengarkan adalah salah satu keterampilan kinerja. Keterampilan menyimak mengacu pada kemampuan mendengarkan atau memperhatikan narasi koresponden sebagai pihak yang mengirimkan pesan kepada koresponden (penerima pesan) dalam proses komunikasi. Kata "mendengarkan" dan "mendengarkan" sangat berbeda, meskipun sekilas hampir sama. Mendengarkan adalah istilah di mana manusia mendengar suara dan kemudian mengirimkannya ke otak. Kegiatan ini dilakukan secara tidak sengaja. Berbeda dengan mendengarkan, dalam mendengarkan, manusia berusaha mendapatkan informasi dari suara yang sengaja didengarnya. Dengan kata lain, listening adalah kombinasi antara mendengar dan berpikir untuk menangkap dan menginterpretasikan informasi yang disampaikan oleh penuturnya, dengan tujuan untuk memahami dialog secara objektif.

MENDENGARKAN AKTIF

Mendengar melibatkan kemampuan untuk melihat dan menerima suara. Mendengarkan tidak hanya melibatkan penerima pidato, tetapi juga memahami maknanya seakurat mungkin. Ini membutuhkan mendengarkan dan mengingat kata-kata, peka terhadap petunjuk suara, mengikuti bahasa tubuh, dan memperhatikan lingkungan komunikasi pribadi dan sosial. Namun, mendengarkan dengan akurat tidak bisa menjadi pendengar yang berguna. Mendengarkan adalah istilah yang dipopulerkan oleh Thomas Gordon dalam "Parental Effectiveness

Training" yang diterbitkan pada tahun 1970. Tidak hanya mencakup pemahaman yang akurat tentang komunikator, tetapi juga membuktikan pemahaman tersebut. Oleh karena itu, mendengarkan secara aktif melibatkan keterampilan penerima dan pengirim (Nelson-Janes, 2005)

Pembaca mungkin bertanya-tanya mengapa mendengarkan secara aktif sangat penting ketika orang memiliki banyak kesempatan untuk didengarkan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Di sini, seseorang dapat membedakan antara lingkungan sosial dan konsultasi. Kitab Suci. Dialog sosial dirancang untuk memenuhi kebutuhan dua peserta dan digambarkan sebagai `` dua orang, dua di antaranya bergiliran memimpin karnaval sering mendengarkan, sambil mengabaikan orang-orang yang menghargai mendengarkan dan kehilangan arah. Lingkungan konsultasi memberikan penekanan khusus pada pemenuhan kebutuhan konsultan: mereka sangat mementingkan konsultan dengan mendengarkan dan menunjukkan pemahaman mereka tentang konsultan. Ada empat jenis mendengarkan dalam percakapan tatap muka. Mendengarkan terjadi antara konselor dan orang yang diberi konseling dan dalam diri setiap orang. Kualitas mendengarkan internal atau kualitas menjadi peka terhadap pikiran dan perasaan sendiri mungkin penting untuk kualitas mendengarkan eksternal: mendengarkan suara orang lain. Jika siswa yang menjadi tutor atau orang yang dibimbing tidak mendengarkan diri mereka sendiri atau terlalu banyak mendengarkan, mereka juga akan mendengarkan satu sama lain. Sebaliknya, jika mereka dapat mendengarkan suara orang lain dengan baik, mereka dapat meningkatkan kualitas pendengaran batinnya. Pepatah Lao Tzu menggambarkan efek pembukaan dan penyembuhan dari mendengarkan eksternal daripada mendengarkan internal. Seolah-olah dia sedang mendengarkan, hal itu membuat kami tidak bisa berkata-kata, dan

akhirnya kami mulai mendengar akan menjadi apa kami ditakdirkan.

PENTINGNYA MENDENGARKAN SECARA AKTIF

Mendengarkan secara aktif mungkin merupakan keterampilan inti untuk mengembangkan dan memelihara hubungan konsultasi. Bagi konseli yang berkonsultasi, ketidaktaatan yang wajar dapat menyebabkan sakit psikologis ringan; mereka sering tidak dapat mendengar dan merasakan nyeri sedang; dan kebanyakan orang tidak mendengarkan dan menjadi sangat sakit. Belum pernah mendengar tentang hukuman mati psikologis yang sama. Mendengarkan secara aktif konselor dan konseli memiliki banyak konsekuensi penting.

Membangun Hubungan

1. Kontrak, yang berarti mendiskusikan tujuan dan batasan bantuan-menjalin hubungan dalam kaitannya dengan masalah yang dicari bantuannya oleh pencari bantuan.
2. Rapat, salam, dan tempat duduk.
3. Rasa hormat, empati, dan keaslian (kondisi inti).
4. Memahami dan bekerja dengan kerangka acuan Konseli.
5. Parafrase dan meringkas, yang menunjukkan bahwa Anda memperhatikan.

Mereka juga memperlambat proses sehingga Anda dan pembicara dapat mempertimbangkan apa yang telah dikatakan.

1. Mencerminkan pikiran, konten, dan (yang terpenting) perasaan.
2. Mencerminkan bahasa tubuh (dengan kehalusan).
3. Komunikasi non-verbal untuk menunjukkan kehangatan, mendorong berbicara dan menyampaikan bahwa Anda melacak pembicaraan dan emosi pembicara.
4. Pengamatan yang cermat.
5. Pertanyaan terbuka yang mendorong pembicara untuk menguraikan dan itu kembangkan cerita dan isi celahnya.

6. Probing dan prompt.
7. Pengaturan waktu dan tempo.

Mengklarifikasi dan jembatani Perbedaan

1. Klarifikasi dengan mengajukan pertanyaan terbuka.
2. Dorong kekhususan (contoh spesifik dijelaskan oleh pembicara).
3. Dorong spesifisitas.
4. Tantang-Berikan perspektif lain dan tantang pembicaraan-diri-sendiri yang negatif.
5. Tatap muka, menunjukkan ketidakcocokan dengan kondisi yang ada
6. Pengungkapan diri yang sesuai.
7. Mengidentifikasi masalah utama.
8. Memberikan umpan balik.
9. Mengidentifikasi tujuan.
10. Membantu mengidentifikasi dan memelihara motivasi.

Keterampilan aksi dan penutup

1. Perencanaan tindakan
2. Keterampilan dan strategi pemecahan masalah
3. Mendukung dan memberi semangat
4. Mengatasi blok
5. Renegosiasi

Konseli yang didengarkan secara akurat dan suportif lebih mungkin untuk memikul tanggung jawab untuk mengerjakan masalah mereka dan bermasalah keterampilan daripada mereka yang tidak. Mendengarkan secara aktif dapat mengurangi sikap defensif dan memberikan dasar untuk menawarkan tantangan tepat waktu yang mendorong Konseli untuk memikul daripada menghindari tanggung jawab. Pro mendengarkan aktif memberikan iklim di mana Konseli dapat mengambil hak pilihan pribadi yang lebih besar membangun tindakan dan maknanya. (Strong, 1995).

KUALITAS, KETERAMPILAN, DAN PENGETAHUAN MENDENGARKAN

Keterampilan evaluasi, melihat masa depan, dan mengakhiri kegiatan. Ke tiga tahap ini tidak hanya menggerakkan seluruh proses menuju produktif kesimpulan (jika Anda memiliki lebih dari satu pertemuan) tetapi juga membantu mengelola menutup satu sesi. Pengelolaan akhir sesi atau sesi berhubungan dengan keterampilan kontrak tahap pertama, di mana terikat-aries (seperti durasi sesi) akan dibahas. Jika kontrak telah diabaikan, mengelola akhir cerita akan lebih sulit. Mengelola proses membantu mengelola pada sesi mendengarkan melibatkan beberapa aspek, seperti:

1. Mengelola permulaan: Sering membuka percakapan yang membantu sangat penting. Pada saat-saat ini seseorang yang mencari bantuan membuat penilaian tentang apakah akan mengungkapkan detail dan perasaan pribadi (dan seberapa banyak), dan apakah dia bisa mempercayaimu. Pertemuan, salam, dan tempat duduk adalah penting-elemen tant, terutama jika orang tersebut belum mengenal Anda.
2. Manajemen waktu: mengatur waktu perkuliahan yang penting. Membantu percakapan terjadi saat Anda tidak mengharapkan percakapan dan membutuhkan lebih banyak waktu daripada yang Anda bayangkan. Pertimbangkan bagaimana menangani percakapan yang tidak direncanakan dan direncanakan sehingga pembicara merasa cukup mendengarkan dan tidak dapat memproses konten yang dibuka dalam percakapan tersebut.
3. Mengelola durasi: Pembicara dan pendengar bisa kehabisan tenaga dan frustrasi jika sesi berlangsung terlalu lama, atau dibiarkan berurusan dengan sulit emosi dan pikiran jika sesi terlalu pendek.

4. Mengelola batas: Batas adalah kata jargon yang digunakan di dunia konseling dan psikoterapi untuk menggambarkan batasan pada kontrak konseling (lihat Bab 4 untuk lebih lanjut tentang ini).
5. Mengelola cerita atau konten: Beberapa orang mampu menceritakan secara koheren cerita yang mengarah langsung ke resolusi. Orang lain membutuhkan bantuan untuk menghubungkan masalah dengan cara yang dapat berkembang menjadi penyelesaian.

JENIS MENDENGARKAN

Mendengarkan bukanlah masalah fisik, tetapi proses intelektual dan emosional. Melalui proses ini, orang dapat mengumpulkan dan mengintegrasikan masukan, fisik, emosional dan intelektual dari orang lain, dan berusaha untuk menangkap informasi dan maknanya. Menurut (John, 2012) mendengarkan adalah keterampilan terpenting yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan di tempat kerja. Mendengarkan secara efektif memperkuat hubungan organisasi, meningkatkan pengiriman produk, memberikan peluang inovasi bagi organisasi, dan memungkinkan organisasi untuk mengelola dalam era yang ditandai dengan semakin beragamnya tenaga kerja dan pelanggan yang dilayani oleh perusahaan. Mendengarkan secara efektif sangat penting dalam proses membangun kepercayaan antar organisasi dan antar individu. Memahami sifat mendengarkan adalah langkah pertama dalam meningkatkan keterampilan mendengarkan, yang memengaruhi apa yang mereka dengar dan apa yang mereka rasakan.

Pendengar yang berpusat pada manusia mungkin kehilangan petunjuk penting tentang tenggat waktu yang akan datang, sementara pendengar yang berpusat pada tindakan mungkin kehilangan pengingat penting bahwa masalah pribadi antara dua anggota memanas. Ketika Anda membaca tipe

mendengarkan yang umum, harap renungkan kecenderungan Anda sendiri sebagai pendengar dan pertimbangkan bagaimana belajar menggunakan metode tertentu untuk membuat Anda mendengarkan lebih efektif. 3 jenis mendengarkan:

1. Listening content (listening content): pahami dan kuasai informasi pembicara. Saat menyimak pembicaraan yang difokuskan pada informasi dan pemahaman, Anda dapat mengajukan beberapa pertanyaan untuk memperjelas materi. Anda mencoba untuk mengabaikan gaya bicara dan batasan apapun dalam menyampaikan pidato, dan fokus hanya pada informasi.
2. Mendengarkan secara kritis: memahami dan mengevaluasi arti informasi pembicara pada berbagai tingkatan: logika argumen, bukti yang dapat diandalkan, kesimpulan yang valid, arti informasi bagi Anda dan organisasi Anda, maksud dan motivasi pembicara, dan Informasi atau opini yang relevan. Dihapus. Jika ragu, ajukan pertanyaan untuk menyelidiki pandangan dan kredibilitas pembicara. Waspadai pembicara yang mungkin mengubah cara informasi dikomunikasikan, dan selalu pisahkan pendapat dari fakta.
3. Penekanan pada mendengarkan: pahami perasaan, kebutuhan dan keinginan pembicara sehingga Anda menghormati sudut pandangnya, terlepas dari apakah Anda setuju dengan sudut pandangnya. Dengan menunjukkan mendengarkan dengan empatik, Anda dapat membantu individu melepaskan emosi mereka dan mencegah mereka mengadopsi sikap yang bijaksana dan tenang terhadap masalah. (Sari, 2016)

TAHAPAN MENDENGARKAN

Dalam proses mendengarkan memiliki 3 langkah, seperti yang dijelaskan oleh Underwood (1989: 30-45).

1. Tahap Pre-listening (Tahap sebelum proses listening): Tahap ini siswa harus melakukan beberapa kegiatan sebelum menyimak. Misalnya, baca pertanyaan yang diberikan.
2. Tahap Listening and Listening (Tahap Mendengar dan Mendengar): tahap dimana siswa dituntut untuk mendengarkan sambil melakukan aktivitas. Tujuannya untuk membantu siswa meningkatkan kemampuannya dalam memperoleh informasi dari bahasa lisan. Contoh: mencocokkan gambar, pilihan ganda, pertanyaan benar dan salah, dan dikte.
3. Tahap post-listening (tahap setelah proses listening): kegiatan yang berkaitan dengan makalah tes setelah menyimak. Di sini, siswa memiliki waktu untuk berpikir, berdiskusi, dan menuliskan jawaban

Melalui penjelasan ini, kita mengetahui bahwa proses pendengaran terjadi setelah rangsangan suara menyentuh lapisan otak yang berkaitan dengan pendengaran. R. Sinurat juga menekankan pentingnya model keterampilan pendengaran aktif Gordon dalam "Keterampilan Komunikasi 2: Empati dan Tanggapan Afirmatif" (Seri Sejarah Pastoral 313: 2000, halaman 7-8). Agar model mendengarkan aktif efektif dalam praktiknya, konsultan harus memiliki sikap tertentu. Sikap ini:

1. Percaya bahwa konseli memiliki kemampuan untuk mengatasi perasaannya dan mencari solusi. Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menemukan solusi dari masalahnya.
2. Tanggapi dengan serius sikap orang yang diajak berkonsultasi
3. Kesadaran murni, perasaan bersifat sementara (tidak stabil) dan tidak kekal. Perasaan orang yang diajak berkonsultasi tidak akan selamanya melekat pada orang yang bersangkutan.

4. Konselor bersedia meluangkan waktu untuk mendengarkan.
5. Konselor harus benar-benar bersedia membantu konseli memecahkan masalah.
6. Sikap untuk memperlakukan orang yang diajak berkonsultasi sebagai orang yang unik, unik, memiliki kehidupannya sendiri dan memiliki perasaannya sendiri
7. Konselor menyadari bahwa tidak semua orang bisa langsung mengungkapkan masalah yang sebenarnya.
8. Konselor harus mengutamakan privasi konseli dan merahasiakannya. Banyak konsultan menemukan bahwa model mendengarkan aktif ini efektif dan memiliki banyak manfaat dalam praktiknya. Dalam praktiknya, model mendengarkan aktif memiliki banyak manfaat. Manfaat tersebut adalah:
9. Mendorong katarsis (untuk mengurangi atau menghilangkan emosi negatif melalui ekspresi publik).
10. Membantu orang mengurangi rasa takut akan emosi negatif.
11. Bangun hubungan yang hangat atau intim.
12. Mengatasi masalah dengan mudah.
13. Mempengaruhi keinginan orang untuk mendengarkan pendapat orang lain.
14. Latih orang untuk membimbing diri mereka sendiri, bertanggung jawab dan mandiri.

Untuk menjadi pendengar yang baik (active listener), seseorang juga perlu mengidentifikasi sejumlah hambatan (blocks) dalam mendengarkan.

KESIMPULAN

Dalam proses mendengarkan terdapat 3 prosedur yaitu tahap pre-listening (tahap sebelum proses menyimak), dalam tahap ini siswa harus melakukan beberapa kegiatan sebelum menyimak. Misalnya, baca pertanyaan yang diberikan. Tahap

Mendengarkan (Tahap Mendengarkan). Panggung dimana siswa diharuskan melakukan aktivitas sambil menyimak. Tujuannya untuk membantu siswa meningkatkan kemampuannya dalam memperoleh informasi dari bahasa lisan. Contoh: mencocokkan gambar, pilihan ganda, benar atau salah dan memutuskan.

BAB 4

KETERAMPILAN UNDERSTANDING DALAM KONSELING

PENDAHULUAN

Manusia adalah ciptaan Tuhan yang unik. Manusia memiliki akal, pikiran dan emosi. Menurut aturan ini, manusia disebut sebagai makhluk yang paling sempurna, dan sang pencipta mengemban misi menjadi pemimpin di muka bumi. Dalam menjalani kehidupannya manusia tidak lepas dari sebuah masalah, baik yang hanya melibatkan dirinya sendiri maupun melibatkan orang lain. Permasalahan-permasalahan yang dimiliki seseorang tentu tidak dapat dipendam dan diselesaikan sendirian, perlu adanya komunikasi dan melakukan konseling dalam penyelesaian masalah. Dalam layanan konsultasi yang diberikan oleh “Kamus Besar Bahasa Indonesia” (KBBI), para ahli memberikan arahan tentang penggunaan metode psikologis. Pengarahan; konselor memberikan bantuan kepada konseli dengan cara tertentu untuk membantu mereka memahami kemampuannya dalam memecahkan berbagai masalah; konseling. Seiring berjalannya waktu, aktivitas konseling menjadi sebuah hal yang akrab di diri kita. Dan proses konseling tidak dapat serta merta dapat langsung diterapkan oleh individu tanpa dipelajari terlebih dahulu. Pendapat konseli (pengacara) mempengaruhi banyak perasaan dan reaksi fisik. Konseli harus bertanya: “Pemikiran dan keterampilan psikologis seperti apa yang akan menyebabkan atau menghambat kesejahteraan diri dan respons fisik konseli, dan membuat mereka merasa tertekan?” Calon konselor juga harus bertanya: “Keterampilan mental dan psikologis yang mana Ini akan mempengaruhi cara komunikasi dan perilaku konseli (kawan).

Salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh orang yang melakukan kegiatan konsultasi adalah kompetensi “*Understanding*” atau memahami. Dalam kemampuan *Understanding* terdapat beberapa keterampilan yang harus dimiliki, salah satunya yaitu Parafrase, merefleksikan perasaan, Keterampilan berfikir, dan mengelolaresistensi awal. Dengan memahami keterampilan ini diharapkan dalam pelaksanaan konseling tidak terjadi misspersepsi yang berakhir pada kekerasan psikologi baik terhadap konselor maupun konseli, serta dapat berjalan komunikasi yang baik antara konseli dan konselor.

PARAFRASE

Seiring dengan merefleksikan perasaan, parafrase adalah salah satu komponen keterampilan bagaimana seorang konselor dapat menunjukkan pemahaman dalam mendengarkan secara aktif. Parafrase berarti mengubah ucapan verbal pembicara. Namun, itu tidak termasuk dengan sengaja menunjukkan pemahaman tentang pesan vokal dan tubuh mereka. Berfokus hanya pada isi verbal pesan konseli adalah langkah pertama dalam belajar menggabungkan informasi suara, tubuh, dan verbal mereka. Ketika trainee / konselor memparafrasekan, mereka terkadang menggunakan kata-kata trainee, tapi hati-hati / singkat. Namun, mereka mencoba untuk tetap dekat dengan jenis bahasa yang digunakan (Jones, 2005).

Menurut Aminah (2017), susunan kata adalah keterampilan memberikan umpan balik dengan memberikan pernyataan berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh Konseli. Konsultan perlu memahami esensi orang yang diajak berkonsultasi. Sehingga bisa diartikan dengan tepat.

Menurut (Evans, 2013), parafrase berarti Anda hanya mendengarkan sebagian kecil dari apa yang dikatakan orang lain, dan kemudian merenungkan kata-kata Anda sendiri. Contoh

teknik parafrase yang digunakan dalam teknik konsultasi adalah sebagai berikut: **Konseli untuk konselor**

Konseli : Saya senang, Anda dapat melihat saya begitu cepat

Konselor : Anda senang, saya bisa bertemu Anda secepat ini.

Rekan ke konselor relasi

Rekan : Saya menyuruhnya pergi ke neraka.

Konselor hubungan : Anda menginstruksikan dia untuk tersesat.

Parafrase yang baik dapat memberikan komentar Konseli yang mungkin lebih jelas dan lebih ringkas daripada pernyataan aslinya. Hasil yang diharapkan adalah orang yang diajak berkonsultasi merasa didengarkan dan orang yang diajak berkonsultasi memberikan informasi lebih lanjut. Jika tafsirnya benar maka responden akan menjawab "ya benar". Cara sederhana untuk memparafrasekan adalah memulai tanggapan dengan kata ganti orang "Anda" untuk menunjukkan bahwa tujuannya adalah untuk membahas kerangka acuan internal "Kunsley". Untuk konselor yang sulit menjelaskan, metode lain adalah memperlambat kecepatan bicara mereka dan memberi mereka lebih banyak waktu untuk berpikir. Konselor membutuhkan ingatan yang baik dan kosakata yang baik untuk menjelaskan makna. Untuk mendapatkan kepercayaan diri dan kefasihan, mereka harus berlatih parafrase di dalam dan di luar kelas.

MEREFLEKSIKAN PERASAAN

Konselor yang terampil sangat tajam dalam menangkap perasaan Konseli. Merefleksikan perasaan Konseli pada awal sesi menunjukkan bahwa seorang konselor menyesuaikan diri dengan Konseli. Merefleksikan perasaan mirip dan berbeda dari parafrasa. Keduanya melibatkan pencerminan/umpan balik, dan

merefleksikan perasaan juga biasanya melibatkan parafrasa. Namun, bahasa perasaan bukanlah dengan kata-kata. Perasaan adalah sensasi/ pesan tubuh yang dapat dilampirkan melalui kata-kata: misalnya, Konseli dapat mengirim pesan suara dan pesan tubuh yang memenuhi syarat atau meniadakan pesan verbal. Maksudnya bisa saja antara pesan suara yang disampaikan konseli itu sesuai/ tidak sesuai dengan pesan tubuh yang digunakan/ disampaikan oleh konseli. Rachel berkata 'Aku baik-baik saja', namun berbicara dengan lembut dan matanya berkaca-kaca. Refleksi perasaan yang baik menangkap pesan-pesan yang lainnya juga (pesan verbal/ pesan tubuh). Mencerminkan perasaan berarti menanggapi perasaan, tidak hanya dari kata-kata mereka saja.

Menurut Aminah (2017) Refleks berpikir merupakan teknik yang dapat memberikan umpan balik berdasarkan ide-ide yang ditampilkan dalam kalimat yang disampaikan oleh narasumber untuk mengidentifikasi ide yang muncul. Hasil yang diharapkan dapat membantu konsultan memahami pemikirannya tentang masalah yang dihadapi oleh konsultan. Merefleksikan emosi adalah keterampilan konselor untuk merespon emosi konseli tentang situasi saat ini. Kemampuan ini akan mendorong dan merangsang orang untuk diajak berkonsultasi untuk mengangkat segala sesuatu yang berhubungan dengan masalah yang dihadapinya. Mencerminkan perasaan orang yang diajak berkonsultasi adalah teknik yang ampuh, karena keterampilan ini akan menciptakan suasana yang akrab dan sekaligus membuat orang tersebut berempati kepada orang yang diajak berkonsultasi. Inti dari keterampilan ini adalah mendorong dan merangsang konseli untuk mengungkapkan perasaannya tentang situasi yang dialaminya. Mencerminkan perasaan melibatkan keterampilan penerima dan pengirim. Mencerminkan perasaan melibatkan keterampilan penerima dan pengirim.

Keterampilan penerima/ konseli

1. Memahami pesan wajah dan pesan tubuh dari apa yang disampaikan konselor
2. Konseli memahami pesan vocal
3. Konseli memahami pesan verbal

Keterampilan pengirim/ konselor

1. Menanggapi dengan cara yang menangkap kata-kata dan perasaan Konseli
2. Mengucapkan ulang perasaan dengan tepat, menggunakan ekspresif daripada kata-kata bahasa
3. Menggunakan pesan vokal dan tubuh yang tidak secara signifikan menambah atau mengurangi dari emosi yang disampaikan
4. Memeriksa keakuratan pemahaman seseorang

Ketika merefleksikan perasaan, seorang konselor mungkin bertanya-tanya bagaimana cara terbaik untuk menanggapi berbagai pesan verbal, vokal dan tubuh yang telah mereka terima dari konseli. Apa yang harus mereka coba lakukan adalah:

1. Memecahkan Keseluruhan kode Pesan Secara Akurat

Banyak informasi tentang perasaan Konseli tidak datang dari apa yang mereka katakan, tetapi dari bagaimana cara mereka mengatakannya. Sering kali pesan Konseli banyak dikodekan. Konseli mungkin berjuang untuk mengungkapkan apa yang mereka *benar-benar* rasakan dalam menghadapi kondisi mereka tentang apa yang mereka *harus* rasakan. Karena Konseli membutuhkan waktu untuk mempercayai konselor, Konselor menyadari bahwa Konseli tertentu membutuhkan waktu untuk mengembangkan keterampilan dalam mengidentifikasi dan mengartikulasikan perasaan dengan jelas. Konselor harus peka permasalahan Konseli yang tidak dijelaskan, hanya melalui pengkodean dari respon emosi Konseli. Konselor yang tidak yakin tentang perasaan Konseli yang sebenarnya dapat memeriksanya. Misalnya, mereka dapat membuat komentar seperti 'Saya rasa, saya mendengar Anda mengatakan [*nyatakan*

perasaan dengan ragu-ragu]... Apakah saya benar?' atau 'Saya ingin memahami apa yang Anda rasakan, tetapi saya masih belum sepenuhnya jelas. Bisakah kamu membantuku?'. Pertimbangan selanjutnya adalah untuk memahami sejauh mana Konseli memiliki wawasan tentang perasaan mereka.

2. Merumuskan Tanggapan Yang Ekspresif Secara Emosional.

Berikut beberapa pedoman keterampilan pengirim untuk merefleksikan perasaan

1) Mengirim kembali inti dari pesan Konseli

Jika memungkinkan, konselor harus menunjukkan bahwa mereka telah memahami pesan atau pesan utama Konseli. Apa pun yang konseli ceritakan, konselor harus mencoba mengomunikasikan kembali perasaan inti dari permasalahan konseli.

Konseli: Kami hanya berdebat dan berdebat dan sepertinya tidak berhasil. Saya tidak tahu harus berbuat apa. Ini sangat merepotkan. Saya berharap saya tahu jawabannya. Sepertinya aku tidak bisa menangani hubungan kita.

Konselor : Anda sangat frustrasi dengan argumen yang terus-menerus tidak produktif dan tidak tahu bagaimana memperbaiki keadaan.

2) Saat menanggapi, nyatakan perasaan utama Konseli terlebih dahulu

Meskipun Konseli mungkin tidak memulai dengan menyampaikan perasaan utama mereka, mereka mungkin merasa lebih dipahami oleh konselor yang mencerminkan perasaan utama mereka di awal., daripada jika mereka mencerminkan informasi terlebih dahulu.

Konseli: Tawaran saya di flat telah ditolak dan orang lain memilikinya. Saya sangat kecewa.

konselor: Anda sangat kesal karena tidak mendapatkan flat yang sangat Anda inginkan.

Dalam contoh di atas, konselor telah menyesuaikan perasaan dengan segera. Namun, bayangkan konselor itu menjawab: 'Kamu tidak mendapatkan flat yang sangat kamu inginkan dan kamu sangat kesal.' Peserta pelatihan telah memulai dengan mencerminkan informasi dari Konseli terlebih dahulu. Pada saat konselor merefleksikan perasaan kecewa, mungkin sudah terlambat bagi Konseli untuk mengalami pemahaman emosional sepenuhnya.

- 3) Peka terhadap perasaan Konseli yang mendasari
Terkadang tidak ada hal-hal yang tersembunyi dalam komunikasi Konseli. Pada kesempatan lain, mereka mungkin membutuhkan bantuan untuk mengartikulasikan perasaan yang mendasarinya. Konseli mungkin membutuhkan lebih banyak ruang untuk mengakui perasaan mereka sendiri, atau mereka mungkin tidak siap untuk refleksi yang lebih dalam.
- 4) Jaga agar tanggapan Anda tetap sederhana
Gunakan bahasa yang sederhana dan jelas. Hindari kata-kata dan kualifikasi yang tidak perlu.
- 5) Gunakan pesan tubuh untuk menambahkan ekspresi pada pesan verbal
Peserta konseling tidak hanya berbicara tentang perasaan, mereka juga mencerminkan/menunjukkan perasaannya. Misalnya, jika Konseli yang terduga rawan bunuh diri mengatakan 'Saya merasa tidak enak', mereka dapat menyesuaikan suara dan ekspresi wajah

mereka untuk mencerminkan/ menunjukkan rasa putus asanya. Konsistensi dalam pesan verbal, suara dan tubuh itu penting. Jika mereka mengirim pesan yang beragam, Konseli mungkin menganggapnya tidak tulus.

- 6) Periksa pemahaman. Konselor harus memeriksa kembali atau menyeimbangkan pandangan antara apa yang dikatakan oleh konselor dan apa yang diterima konselor.

MENGGUNAKAN KETERAMPILAN BERFIKIR

Menggunakan keterampilan berpikir adalah keterampilan mengenali ide yang muncul dengan memberikan umpan balik berdasarkan ide yang ditampilkan dalam kalimat yang disampaikan oleh narasumber. Hasil yang diharapkan dapat membantu konsultan memahami pemikirannya tentang masalah yang dihadapi oleh konsultan.

1. Membuat Aturan: Melakukan pemahaman dalam konseling yaitu dengan tidak bersikap terlalu menghakimi dan memberikan nasihat yang serampangan pada fikiran kita. Misalnya, jika peserta pelatihan secara lahir atau batin kritis terhadap aspek pikiran, perasaan dan pengalaman Konseli, ada kemungkinan mereka memiliki satu atau lebih aturan tidak realistis yang 'mendorong' komunikasi yang tidak membantu. Jika demikian, mereka dapat mendeteksi, menantang, dan menyatakan kembali aturan yang tidak realistis tersebut sehingga menjadi aturan realistis yang meningkatkan alih-alih mengikis kemampuan mereka untuk mendengarkan.
2. Menetapkan opini: berkonsultasi dan memahami dengan tidak menetapkan opini tertentu saat berkomunikasi dengan pelanggan. Misalnya, ketika topiknya menjadi seks atau bunuh diri, beberapa siswa menjadi cemas. Trainee dan

konsultan berpengalaman juga dapat terancam oleh jenis konsultan tertentu: misalnya, seperti yang disebutkan sebelumnya, konsultan lawan jenis, konsultan yang sangat sukses, konsultan dan konsultan yang sangat berbakat dengan pendapat yang berbeda. . Saat merasa cemas, keterampilan berpikir dan kebiasaan perlindungan diri peserta pelatihan dapat mengganggu keakuratan persepsi mereka.

3. Menciptakan Self-Talk: Counseling trainee dapat menciptakan *self-talk penentuan tujuan* yang mendisiplinkan mereka untuk fokus pada mendengarkan: misalnya 'BERHENTI... BERPIKIR... Saya dapat menunjukkan rasa hormat saya kepada Konseli saya dengan mendengarkan dia dengan baik.' Ketika mereka merasa diri mereka terangsang secara emosional, misalnya cemas atau marah, mereka dapat menggunakan *self-talk yang menenangkan dan menenangkan*.
4. Membuat Gambar Visual Peserta: Konseling dapat menggunakan gambar visual untuk dimasukkan ke dalam kerangka acuan internal Konseli mereka. Saat Konseli mendeskripsikan pengalaman masa lalu atau saat ini, Konseli dapat membuat gambar imajiner yang dapat membantu mereka memahami pengalaman ini. ketika Konseli mendeskripsikan gambaran visual atau fantasi, mereka dapat mencoba menggambarkannya secara visual juga. Namun, konselor harus ingat bahwa gambar visual mereka dapat mengandung kesalahan. Imajinasi mereka mungkin sangat diwarnai oleh pengalaman pribadi mereka sendiri, perkembangan kisahnya dan lingkungan sosial dan budaya saat ini. Meminta Konseli untuk mendeskripsikan pengalaman dan gambar visual mereka secara lebih grafis adalah salah satu keterampilan yang dapat digunakan konselor untuk mencegah potensi distorsi gambar ini.

5. Membuat Penjelasan: Konselor harus memikul tanggung jawab atas seberapa baik mereka mendengarkan. Bahkan jika mereka menganggap bahwa Konseli berperilaku tidak wajar dalam kehidupan pribadi mereka, mereka masih perlu memikul tanggung jawab untuk mendengarkan rasa sakit mereka, sehingga mereka dapat membantu mereka sebanyak mungkin. Menjadi kritis / defensif, dominan / mengontrol, dan menarik diri / tunduk adalah tiga gaya interaksi yang dapat mengganggu mendengarkan. Apabila konselor memiliki tiga gaya ini, konselor harus bertanggung jawab mendispinkn cara mendengarkan mereka.
6. Mencitakan ekspektasi: Keterampilan yang harus dihindari oleh konselor adalah menghindari membaca pikiran atau menanggapi berdasarkan ekspektasi yang tidak perlu mengenai apa yang dipikirkan atau akan dikatakan Konseli. Satu keterampilan untuk menciptakan ekspektasi yang akurat tentang apa yang mungkin dikatakan Konseli selanjutnya adalah mendengarkan dengan cermat apa yang telah dikatakan. Cara menguji realitas ekspektasi antara lain menahan dan menunggu mereka berbicara kembali, dan menggunakan keterampilan mendengarkan secara aktif sehingga mereka dapat mengungkapkannya lebih jauh. Bahkan mungkin untuk menanyakan dengan bijaksana apa yang mereka pikirkan.

MENGELOLA RESISTENSI AWAL

Resistensi dapat dimaksudkan sebagai segala sesuatu yang menghalangi terjadinya konseling. Sebagian besar Konseli bersikap ambivalen dalam hal konseling. Pada saat yang sama dengan menginginkan perubahan, banyak yang memiliki kecemasan tentang perubahan dari cara mereka yang aman dan diketahui dan juga tentang berpartisipasi penuh. Keengganan

Konseli potensial atau Konseli aktual untuk mengikuti proses konseling merupakan aspek penolakan terhadap konseling. Beberapa Konseli tidak melihat perlunya bantuan dan datang ke konselor hanya untuk memenuhi keinginan orang lain. Berikut cara menangani resistensi awal

1. Gunakan keterampilan mendengarkan efektif: Untuk dapat menangani adanya resistensi dalam hubungan konseling dapat menggunakan keterampilan mendengarkan aktif yang baik, konselor melakukan banyak hal untuk membangun kepercayaan yang dibutuhkan untuk menurunkan resistensi. Beberapa penolakan Konseli memanasifasikan dirinya dalam agresi. Menemukan perasaan dengan jelas pada Konseli tetapi menunjukkan bahwa perasaan itu telah diambil dengan keras dan jelas. Ketika Konseli memberikan alasan permusuhan mereka, ini juga dapat tercermin. Hanya buktikan kepada Konseloree bahwa kerangka acuan internal mereka dipahami, terutama jika dilakukan secara konsisten dapat mengurangi penolakan.
2. Bergabung dengan Grand Guild: Terkadang, konselor dapat mengurangi penolakan mereka dengan membantu konseli merasa bahwa mereka memiliki teman di pengadilan. Misalnya, peserta pelatihan mungkin pada awalnya mendengarkan dan memberikan dukungan kepada anak-anak yang mengungkapkan kekhawatirannya kepada orang tua mereka. Contoh lainnya adalah ketika seorang siswa direkomendasikan oleh seorang guru kepada seorang konselor sekolah. Di sini konselor lebih menanggapi suara dan tubuh daripada pesan verbal:

Murid : [*melihat ke bawah dan mendesah*]

Konselor sekolah : Saya merasa Anda tidak nyaman berada di sini... [*Jika tidak ada tanggapan setelah jeda*]: Maukah Anda memberi tahu saya

bagaimana Anda memandang situasinya? Saya sangat ingin memahami sudut pandang Anda.

3. Berikan izin untuk membahaskan keengganan dan ketakutan: Jika Konselor menerima pesan yang kurang jelas ataupun Konseli menceritakan dengan ragu-ragu untuk melakukan konseling, maka dapat dibuatkan agenda untuk ketempat terbuka dan memberikan ruang dan izin ke Konseli untuk mengungkapkan perasaannya lebih lanjut. Contoh, petugas pembebasan bersyarat menanggapi keengganan seorang remaja berandalan yang tampaknya enggan mengungkapkan sesuatu yang penting.

Petugas pembebasan bersyarat: Saya mendeteksi keengganan untuk terbuka kepada saya karena saya petugas pembebasan bersyarat Anda. Jika saya benar, saya bertanya-tanya . apa yang secara khusus membuat Anda khawatir tentang itu?

4. Mendorong kerjasama: Sifat kooperatif dari hubungan ini dalam konseling kecakapan hidup dapat mencegah dan mengatasi banyak hambatan konseli. Pernyataan awal dari konseling trainee bertujuan untuk menciptakan konsep kemitraan, yaitu upaya bersama dimana konseli dan konselor dapat bekerja sama untuk melakukan pekerjaan detektif untuk mengetahui bagaimana konseli dapat mencapai tujuannya dengan lebih baik.
5. Mendaftarlah untuk kepentingan pribadi : Konseli dapat dibantu untuk mengidentifikasi alasan untuk berpartisipasi dalam penjualan uang. Misalnya, anak-anak yang menganggap orang tua mereka mengganggu mereka dan sebagai orang-orang yang bermasalah dapat terbantu untuk melihat bahwa mereka sendiri mungkin lebih bahagia jika mereka memiliki keterampilan yang lebih baik untuk menghadapi orang tua mereka. Pertanyaan yang menantang Konseli dengan kecukupan perilaku mereka sendiri dapat

menarik minat pribadi. Pertanyaan seperti itu meliputi: 'Ke mana perilaku Anda saat ini membawa Anda?' dan 'Bagaimana perilaku itu membantu Anda?' (Glasser, 1984; Glasser dan Wubbolding, 1995). Pertanyaan yang mendorong Konseli untuk memikirkan tujuan juga berguna: misalnya, 'Apa tujuan Anda dalam situasi tersebut?' dan 'Tidakkah Anda ingin lebih mengontrol hidup Anda?'

6. Berikan penghargaan kepada orang yang berkonsultasi yang pendiam: di dalam dan di luar konsultasi, beberapa orang yang berkonsultasi merasa sulit untuk berbicara. Orang lain mungkin merasa sulit untuk berbicara dengan konsultan dan konsultan yang menjual pekerja magang. Dengan bantuan konsultan semacam itu, peserta pelatihan tidak perlu terlalu kuat untuk merespons lebih sering dan jelas, misalnya, menggunakan hadiah yang lebih kecil ketika narasumber berbicara. Selain itu, mereka dapat memberikan semangat dengan merefleksikan dan menggunakan perkataan terdakwa. Kata-kata itu mungkin juga mencerminkan beberapa kesulitan Kuensley dalam berbicara, meskipun mereka mungkin tidak mengungkapkannya secara lisan.

Di atas hanyalah beberapa cara untuk menolak dan dengan enggan bekerja. Siswa harus peka terhadap perbedaan kecepatan kerja Konselor

MENUNJUKKAN PEMAHAMAN KONTEKS DAN PERBEDAAN

Konselor perlu memahami konteks dari Konseli dan permasalahan Konseli. Masalah konteks dan perbedaan Konseli dari konselor meliputi masalah dari konseling. Konteks adalah situasi yang ada hubungannya dengan permasalahan dari Konseli.

- a) Konteks budaya: Nilai dan pola komunikasi budaya Konseli. Ini termasuk tingkat keterpaparan Konseli pada budaya arus utama, dan keinginan mereka untuk asimilasi.

Konteks budaya juga mencakup keterasingan dan ketidakpercayaan terhadap budaya tersebut. Masalah lintas budaya seperti budaya dari kelahiran asli dan pendatang dapat membentuk kepribadian dan berbagai aspek fungsi psikologis. Misalnya, anak-anak pendatang, yang dimana antara budaya yang asli dan budaya ditempat yang baru berbeda, mereka sering merasa terbelah antara dua budaya. Dimana dengan hal tersebut, Konseli akan merasa bingung, harus mengikuti budaya asal mereka, atau budaya di daerah pendatang mereka. Memahami budaya dapat di artikan sebagai sikap konselor dalam memahami dan mengerti budaya konseli yang merupakan bawaan dan atau kebiasaan dari lingkungannya. Hal ini menjadi hal yang penting karena budaya sudah menempel dalam diri konseli, dan Sebagai konsultan lintas budaya, Anda harus bisa menerima budaya orang yang diajak berkonsultasi. Salah satu cara konselor melakukan sesuatu adalah bersedia terbuka dan belajar dari berbagai jalur, serta mengamati secara langsung budaya konseli.

- b) Latar belakang ras: Ras adalah identitas dan kebanggaan konselor. Aspek penting dari latar belakang rasial adalah paparan terhadap diskriminasi rasial dan penanganannya. Latar belakang etnis juga mencakup nilai-nilai, pola komunikasi dan struktur keluarga yang berbeda dari kebanyakan budaya etnis. Konselor harus memahami ras orang yang dibimbing, misalnya ada hal yang bertentangan dengan ras konseli, dan konselor tidak boleh mendiskriminasi ras..
- c) Latar belakang kelas sosial: Aturan perilaku antar kelas sosial sangat bervariasi. Konselor perlu memahami banyak perilaku terdakwa, seperti sopan santun, pakaian, dan bahasa, berdasarkan latar belakang kelas sosial mereka.

- d) Latar belakang keluarga primitif: Keluarga primitif mengacu pada orang tua dan orang tua tiri. Keluarga asal akan mempengaruhi diri orang tersebut, termasuk budaya yang dianut oleh orang yang diajak berkonsultasi. Misalnya, Jock dan Sally, pasangan berusia dua puluhan, memiliki masalah dalam pernikahan mereka karena perbedaan budaya. Setiap orang tua dari kedua pasangan secara langsung memberi tahu mereka bagaimana menangani masalah sesuai dengan adat dan budaya anggota keluarga mereka.
- e) Konteks kerja / studi: Konteks kerja / studi dapat bisa berhubungan dengan masalah pekerjaan maupun masalah non-pekerjaan. Misalnya, pekerja yang memiliki beban kerja yang berat akan rentan mengalami stres kerja tambahan dan akan mempengaruhi masalah psikologis (Rennie-Peyton, 1995 dalam Jones, 2005). Ini dapat berdampak dalam peningkatan sifat lekas marah di rumah menciptakan masalah-masalah yang lainnya juga.
- f) Konteks kesehatan / medis: Status kesehatan fisik Konseli dapat berkontribusi pada masalah psikologi. Konseli mungkin berperilaku berbeda saat menjalani pengobatan. Konselor perlu mengeksplorasi riwayat masalah medis masa lalu dan saat ini dari Konseli, termasuk pendapat dari praktisi medis sangat penting bagi Konseli. Konselor juga perlu mengeksplorasi pengalaman Konseli sebelumnya dalam mencari dan menerima bantuan psikiatris dan psikologis dalam permasalahan mereka, apa masukam dari psikiatri membantu permasalahan dia atau tidak.
- g) Latar belakang gender: konselor perlu memahami dari perspektif gender. Konseling perlu peka terhadap perbedaan fungsi dan pengalaman biologis. Konselor yang sadar gender menekankan kebutuhan untuk memahami

latar belakang historis, sosial dan politik dari pembelajaran dan diskriminasi gender.

- h) Latar belakang orientasi seksual: sikap atau budaya langsung terhadap orientasi homoseksual atau biseksual. Sikap psikolog terhadap homoseksualitas telah berubah, dan stigma penyakit mental sudah tidak ada lagi
- i) Latar belakang usia: Proses penuaan tubuh dapat menimbulkan masalah bagi beberapa subjek. Penghormatan terhadap usia bervariasi dari budaya ke budaya. Diskriminasi usia (diskriminasi berdasarkan usia) mungkin merupakan ciri budaya Barat daripada budaya Asia.
- j) Latar belakang kelompok konsultasi: Menempatkan responden dalam konteks spesifikasi kelompok referensi dapat memperoleh pemahaman yang berharga tentang perilaku responden. Misalnya pemahaman masalah yang berbeda
- k) Konteks Religius: Keyakinan religius Konseli dapat menjadi sumber kekuatan. Ketika keyakinan dan etika agama yang sama dapat memperkuat hubungan konseling. Ketika salah penafsiran terhadap keyakinan juga dapat menimbulkan masalah baru dalam konseling.
- l) Latar belakang jaringan dukungan: Dengan menjelajahi jaringan dukungan mereka, Anda dapat memperoleh wawasan berharga untuk memahami konsultan dan masalahnya. Ketika orang meminta bantuan dari orang asing, ini biasanya menunjukkan bahwa jaringan dukungan mereka sendiri tidak mencukupi. Jaringan seperti itu dapat mencakup pasangan, anggota keluarga, teman, kolega, pendeta gereja dan profesional yang membantu, untuk beberapa nama.

MEMILIKI PEMAHAMAN KONTEKS DAN PERBEDAAN

Petugas staf berbeda dalam jumlah pertimbangan kontekstual terkait dengan mengidentifikasi dan mengklarifikasi masalah mereka.

- 1) Kembangkan basis pengetahuan
Ketika konselor terbiasa bekerja dengan kelompok gay dan lesbian. Harus terbiasa dengan asumsi, nilai, dan pengalaman bersama grup. Selain itu konselor harus memahami apa masalah utama dalam konseling kelompok minoritas. Konselor harus menyadari asumsi mendasar terkait darimana konseli mendapat sumber informasi. Dari hal tersebut dapat menggambarkan perspektif dari komunitas tersebut. Misalnya, informasi dan penyelidikan yang berkaitan dengan kelompok budaya minoritas pada dasarnya dapat mencerminkan perspektif anggota dari budaya mayoritas
- 2) Mendemonstrasikan empati kontekstual
Pelatihan konseling dapat menunjukkan empati situasional melalui informasi suara, tubuh, ucapan dan gerakan mereka. Konselor yang berurusan dengan orang-orang dari latar belakang budaya yang berbeda harus dapat mengirim dan menerima informasi verbal dan non-verbal secara akurat dan akurat. Keterampilan yang relevan adalah kemampuan untuk menilai ketika orang yang diwawancarai menggunakan antonim sebagai cara untuk menghindari tinjauan kritis terhadap perilaku mereka sendiri.
- 3) Berikan izin untuk membahas perbedaan konselor-Konseli
Biasanya konsultan dan orang yang diajak berkonsultasi berasal dari latar belakang yang berbeda. Salah satu pilihan adalah dengan mengakui perbedaan - seperti ras atau budaya - dan tanyakan kepada orang yang diwawancarai apa yang mereka pikirkan dan rasakan tentang hal itu.
- 4) Izinkan diskusi masalah dalam lingkup yang lebih luas

Bahkan jika tidak ada konselor dan mentee yang cocok. Konselor dapat menunjukkan kepekaan terhadap masalah situasional dalam masalah konseli. Salah satu caranya adalah dengan mengenali celah yang mungkin ada dalam pertanyaan dari orang yang diajak berkonsultasi dan meminta mereka untuk mengisi kekosongan tersebut..

KESIMPULAN

Dalam melakukan konseling, seorang konselor perlu memiliki kemampuan teknik. understanding, dimana teknik understanding meliputi keterampilan dalam parafase, keterampilan merefleksikan perasaan, menggunakan keterampilan pikiran, dan mengelola resistensi awal agar pelaksanaan konseling dapat berjalan dengan lancar dan tidak mengintimidasi salah satu pihak baik konselor maupun konseli. Kemampuan ini tidak dapat serta merta dimiliki oleh seseorang melainkan harus dipelajari dan dipraktikkan secara berkelanjutan. Maka proses belajar menjadi hal yang mutlak dalam proses konseling ini.

BAB 5

PENGGUNAAN TEKNIK DASAR KONSELING

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia akan selalu bersinggungan dengan berbagai macam, Apakah itu masalah individu (masalah individu) atau masalah kelompok. Hal tersebut tidak dapat dipungkiri, karena pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu berinteraksi dengan sesama. Namun di antara berbagai masalah yang dihadapi individu atau kelompok, tidak semua orang dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Hal ini mungkin disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah ketidakmampuannya untuk memahami dirinya sendiri. Oleh karena itu, ia membutuhkan bimbingan atau konsultasi orang lain untuk menyelesaikan masalah tersebut. Konsultasi dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) memiliki penjelasan atau arti sebagai berikut: (1) Dengan menggunakan metode psikologis dan sebagian isinya, seorang ahli akan memberikan pembinaan bagi seseorang. (2) Konselor memberikan bantuan kepada konseli dengan cara: memahami kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan berbagai masalah. Merujuk dari pengertian konseling tersebut, menunjukkan bahwa konseling berperan penting dalam kehidupan manusia untuk menyelesaikan permasalahannya.

Permasalahan yang dialami setiap individu berbeda-beda, sehingga konseling yang diberikan juga berbeda-beda menyesuaikan dengan kondisi setiap orang yang dianggap paling mudah untuk menyelesaikan permasalahannya. Konseling adalah aktivitas membangun hubungan untuk membantu orang yang diajak berkonsultasi memahami diri mereka sendiri, memilih tindakan, mengintervensi hubungan antarpribadi dan melatih keterampilan kepemimpinan. Tujuannya untuk memotivasi para

konsultan agar dapat menemukan potensinya sendiri, sehingga dapat mencapai regulasi diri yang lebih baik dan peningkatan kedewasaan. Bagi konselor, menguasai keterampilan konseling adalah mutlak. Karena dalam proses konsultasi, teknologi yang baik adalah kunci sukses mencapai tujuan konsultasi. Seorang konselor yang efektif harus mampu merespon konseli dengan cara yang benar berdasarkan situasi konseli saat ini. Respon yang benar adalah respon yang mendorong, menstimulasi dan menyentuh orang yang diajak berkonsultasi, sehingga orang yang diajak berkonsultasi dapat dengan leluasa mengungkapkan perasaan, pikiran dan pengalamannya. Selain itu, orang yang diajak berkonsultasi harus berpartisipasi dalam diskusi tentang diri mereka sendiri.

Respon konselor terhadap konseli mencakup dua tujuan, yaitu perilaku verbal dan perilaku nonverbal. Konselor bukanlah robot, melainkan seseorang dengan latar belakang sosial, budaya dan agama, masalah hidup, keinginan dan cita-cita. Jika konselor berada dalam keadaan tidak nyaman, kemungkinan besar secara tidak sengaja membawa situasi ini ke dalam hubungan konseling. Untuk mengatasi masalah ini, konselor harus berusaha menyingkirkan semua masalah diri, dan paling banyak harus peka diri. Kemudian konselor harus peka terhadap bahasa tubuh konseli.

Teknologi biasa merupakan teknologi konsultasi yang umum digunakan dalam tahap konsultasi, dan merupakan teknologi konsultasi dasar yang harus dikuasai oleh konsultan. Oleh karena itu, penulis berinisiatif untuk menuliskan beberapa keterampilan atau teknik konseling yang harus dimiliki oleh seorang konselor. Seorang konselor yang baik perlu menguasai beberapa keterampilan dasar yang biasa disebut keterampilan mikro. Ini termasuk (1) kemampuan untuk merefleksikan isi pikiran, (2) kemampuan untuk merefleksikan kebutuhan, (3) kemampuan untuk melihat inspeksi, (4) kemampuan untuk

menegaskan, (5) kemampuan untuk meringkas / melacak, (6) kemampuan untuk merefleksikan emosi yang dalam, (7) Teknik untuk mencerminkan emosi. Untuk menghasilkan kualitas dan hasil yang baik, konsultan perlu menggunakan keterampilan ini dengan tepat dalam proses konsultasi.

PENGETIAN TEKNIK DAN KETERAMPILAN DALAM KONSELING

Sebagaimana disebutkan pada latar belakang seni, konsultasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki tujuan sebagai berikut: (1) Ahli memberikan pembinaan kepada orang yang menggunakan metode psikologis dan beberapa di antaranya. (2) Cara konselor memberikan bantuan kepada konseli adalah dengan meningkatkan pemahaman tentang kemampuannya dalam memecahkan berbagai masalah. Dalam kamus bahasa Inggris, kata konseling sangat erat kaitannya dengan kata konsultan, yang artinya (1) konsultasi (mencari konsultasi), (2) konsultasi (memberi konsultasi), dan (3) menerima konsultasi. Oleh karena itu, konsultasi dapat diartikan sebagai memberikan pendapat, memberi saran dan berbicara melalui pertukaran pendapat.

Teknologi adalah suatu metode, langkah atau cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Bimbingan adalah untuk membimbing, membimbing, mengelola dan mendorong. Keterampilan adalah kemampuan menggunakan akal, pikiran, gagasan, dan kreativitas untuk melakukan, mengubah atau menjadikan sesuatu lebih bermakna, sehingga karya dapat menghasilkan nilai. Keterampilan tersebut harus terus dikembangkan dan dilatih untuk / dapat meningkatkan kemampuannya sehingga seseorang dapat menjadi ahli atau profesional dalam bidang tertentu. Konseling adalah hubungan tatap muka, hubungan ini bersifat rahasia, penuh penerimaan, dan memberikan kesempatan kepada konselor kepada konseli.

Menurut pendapat lain, konsultasi adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi personal antara konselor dengan konseli, sehingga konselor dapat memahami dirinya dan lingkungannya, serta mampu mengambil keputusan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya. Putuskan dan tetapkan tujuan agar konsultan senang dan tindakannya efektif.

Oleh karena itu, teknik dan teknik konsultasi merupakan suatu cara untuk membantu, membimbing atau membimbing seseorang atau sekelompok orang untuk menyadari dan mengembangkan potensinya, serta untuk mengambil keputusan dan menentukan tujuan hidupnya melalui interaksi.

MACAM-MACAM TEKNIK DAN KETERAMPILAN KONSELING

Keterampilan refleksi isi pikiran

Komponen pengalaman dan komponen refleksif dalam informasi tentang orang yang dikonsultasikan disebut dengan pemikiran (thought, thought). Peristiwa / peristiwa / pengalaman apa yang telah dirumuskan kembali oleh konselor dalam bentuk berikut, pandangan pihak selain konseli, atau pandangan / pandangan konseli tentang apa yang terjadi yang dinyatakan dengan jelas oleh konseli:

- Dengan kata-kata Anda sendiri (parafrase)
- Gunakan kata-kata orang tersebut (pernyataan ulang)

contoh:

Ki: "Saya harap saya bisa menghasilkan uang sebagai pelayan di toko."

Kr: "Anda berharap mendapat sedikit uang sebagai pelayan di toko." (Pernyataan kembali)

Kr: "Anda ingin memiliki kesempatan untuk membantu di toko, untuk mendapatkan oopenghasilan." (parafrase).

Keterampilan Refleksi Kebutuhan

Pada hakikatnya setiap manusia memiliki kebutuhan yang berbeda, tergantung pola hidup, lingkungan, tingkat ekonomi.

Kebutuhan dapat dibagi menjadi 3, yaitu, persyaratan primer, sekunder, dan tersier. Kebutuhan dasar merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi agar seseorang dapat hidup, seperti sandang, papan, pangan. Kebutuhan sekunder adalah kebutuhan yang tidak wajib dimiliki oleh manusia, namun menunjang kehidupan dan penghidupan manusia, contoh :HP, internet, kendaraan, perabotan rumah tangga dan lainnya. Sedangkan kebutuhan tersier adalah kebutuhan hanya untuk kepuasan saja, contoh :perhiasan, mobil mewah, rumah mewah dan lain sebagainya. Dalam proses konseling, Konseli juga memiliki kebutuhan yang mana kebutuhan akan solusi dari permasalahan yang sedang dialaminya. Maka seorang konselor harus memiliki keterampilan refleksi kebutuhan, agar pemecahan permasalahan Konseli dapat teratasi. Dalam gagasan kebutuhan Konseli, konselor dapat merumuskan dalam bentuk (1) tulisan, (2) lisan, Contoh :

Konseli : Saya sangat bingung harus melakukan apa dimasa pandemi seperti sekarang ini untuk menungjang kebutuhan saya sehar-hari.

Konselor : Anda sedang dalam pencarian pemenuhan kebutuhan untuk sehar-hari, namun bingung bagaimana caranya? Jika berkenan, bisa diatasi dengan membuka privat dirumah atau datang ke tempat muridnya (Lisan)

Konselor : Atau ini saya memiliki brosur latihan kewirausahaan, namun ada beberapa syarat untuk mengikutinya, jika berkenan silahkan isi formulir ini, nanti saya daftarkan (tulisan)

Keterampilan pegecekan persepsi

Persepsi adalah penilaian seseorang terhadap suatu objek. Dalam proses bimbingan belajar, keterampilan persepsi dirancang untuk memberikan layanan sesuai dengan kebutuhan siswa dan menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi oleh kepribadian, keterampilan, kreativitas, kemampuan, pengetahuan dan informasi, disiplin dan loyalitas. Dalam proses konseling,

persepsi bertujuan konselor meyakinkan atau menanyakan keadaan Konseli, Contoh :

Konseli : Saya sangat sedih dengan apa yang menimpa saya, saya berusaha menjadi teman yang baik bagi siapa saja, namun sebagian dari mereka ada yang menghina saya.

Konselor : Saya sangat mengerti keadaan Anda saat ini.

Konseli : (tiba-tiba menunduk dan menangis) saya tidak tahu kesalahan apa yang sudah saya lakukan, sehingga mereka menghina ku.

Konselor : Mungkinkah Anda memiliki kesalahan yang tidak disengaja. (persepsi)

Konseli : Saya rasa tidak ada.

Keterampilan affirming/validating

Keterampilan validating merupakan keterampilan yang dilakukan oleh konselor kepada Konseli memulai jawaban atau sarannya dengan kalimat yang isinya memahami apa yang dirasakan oleh Konseli. Jadi, jawaban seorang konselor ketika ditanya mengenai permasalahan yang dialami Konseli, menyesuaikan perasaan Konseli tersebut. Seandainya, konselor telah memahami sifat-sifat Konseli, maka konselor akan lebih bijak lagi dalam melakukan proses konseling. Konselor akan sangat menjaga perasaan Konseli, jangan sampai apa yang dikatakan atau dilakukan konselor menambah rasa tidak nyaman/aman bagi Konseli, Contoh :

Konseli : Saya memiliki permasalahan dengan teman bangku saya, ketika dia meminta maaf kepada saya, rasanya saya belum bisa memaafkan kesalahannya.

Konselor : Bolehkah saya boleh memberi saran atas perasaan dan masalah yang sedang Anda hadapi ?

Keterampilan summarizing/tracking.

Singkatnya, konselor mendefinisikan apa yang dikatakan. Ada empat kemungkinan: (a) Sejauh ini, ide dan konsep yang dikemukakan oleh konselor. (B) Sejauh ini, orang yang diajak

berkonsultasi telah mengungkapkan banyak perasaan. (C) Isi dialog antara konselor dan konseli selama ini. (D) Isi dialog selama wawancara (ringkasan di akhir wawancara). Akan menjadi hal yang baik jika orang yang diwawancarai sendiri membuat ringkasan di akhir wawancara. Oleh karena itu konselor mendapat umpan balik (feedback). Jika konselor sendiri memberikan ringkasan, dia dapat meminta umpan balik, misalnya? ,Apakah itu?

Keterampilan merefleksikan perasaan yang mendalam.

Pemantauan sensorik adalah teknik yang digunakan untuk menceritakan kembali perasaan orang yang sedang berkonsultasi atau untuk mencerminkan perasaan yang terkandung dalam pernyataan orang tersebut. Emosi tersirat yang diungkapkan oleh orang yang diajak berkonsultasi tidak dapat diungkapkan dengan jelas pada awalnya karena orang yang diajak berkonsultasi tidak memiliki bahasa yang tegas untuk menstabilkan perasaannya. Peserta menghindari (menghindari), mengaburkan (mendistorsi) atau menolak (menyangkal) perasaannya. Tujuan mencerminkan perasaan

1. Konsultan berpendapat bahwa dia telah dipahami sepenuhnya oleh konsultan.
2. Dorong peserta untuk mengungkapkan lebih banyak perasaan mereka tentang situasi, orang, tertentu atau apapun
3. Memiliki pemahaman yang jelas dan benar tentang perasaan Anda
4. Bantu orang yang diwawancarai dengan cermat membedakan berbagai perasaan
5. Bantu konseli mengatasi perasaan mereka

Jenis-jenis merefleksikan perasaan

- a. Secara spontan, tanpa menunggu tergugat menyelesaikan putusan

- b. Penundaan, setelah rampung kalimat konseli. komponen khas ada 3 yaitu:
 - a. Kata modalita
 - b. Kata perasaan penting (inti)
 - c. Kata situasi (keterangan)
Contoh: "(a) nada bicara yang takut Anda bicarakan (b) masalah Anda saat ini (c)

Variasi perlu dilakukan konselor dalam 2 hal: Penetapan kata modalita atau dugaan, misalnya:

- Kedengarannya ... – Nada-nadanya ...
- Sepertinya ... – Kelihatannya ...
- Tampaknya ... – Rasa-rasanya ...
- Mungkin ... – Barangkali ...

Kaidah Umum dalam merefleksikan perasaan

- a. Satu jenis. Konselor perlu mempertimbangkan dengan cermat label perasaan atau emosi secara luas dan mendalam
- b. Latar belakang budaya, tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan konsultan dan konsultan seringkali menimbulkan kesulitan. Konselor perlu memahami bahasa konseli
- c. Kebiasaan konselor dalam menggunakan metode tertentu menimbulkan stereotip

Kaidah khusus

- a. Jika konselor yakin bahwa ada perasaan atau emosi tertentu dalam pernyataan terdakwa, ia dapat menggunakan teknik yang secara spontan mencerminkan emosi tersebut.
- b. Konselor perlu tahu kapan harus mencerminkan suasana hati yang baik
- c. Spontan atau tertunda
- d. Satu jenis. Setelah menjalin hubungan yang baik, Anda bisa menggunakan teknik yang secara spontan mencerminkan emosi negatif

- e. Dengan merefleksikan perasaan konselor tentang jenis keterlambatannya, diharapkan konselor lebih berhati-hati dalam struktur kalimat, sehingga konselor memiliki pendapatnya sendiri dan membedakan dengan jelas antara kondisi dan kondisi.

Keterampilan merefleksikan bahasa yang tersirat.

Istilah feeling digunakan untuk menggambarkan reaksi konselor terhadap terduga. (A) Konselor dengan orientasi teoritis yang berbeda memiliki berbagai daftar kata untuk menilai tanggapan mereka terhadap (b) konselor dewasa dan remaja di (c) pengaturan rawat inap dan rawat jalan, untuk (d) Melakukan penilaian dan perawatan kesehatan mental di (c) e) Memulai dan mengakhiri perawatan. Daftar kata-kata perasaan memiliki struktur faktor potensial. Mereka bervariasi dalam jumlah dan jenis faktor (yaitu, fase tunggal atau bifasik). Pada tahun 1982, gaya profesional perawat dan staf lainnya, serta tanggapan mereka terhadap diagnosis yang berbeda dan pasien tertentu, mengandung kata-kata sensorik (Whyte, Constantopoulos, dan Bevans). , 1982). Daftar 30 kata menghasilkan tujuh faktor bipolar (Holmqvist dan Armelius, 1994), dan kemudian versi 48 kata dengan empat faktor unipolar (Holmqvist, 2001). Versi terbaru berisi 30 indera. Kata-kata ini adalah: sayang, sendiri, cemas, perhatian, kebosanan, tenang, hati-hati, pintar, percaya diri, tidak suka, frustrasi, dominasi, malu, bersemangat, bahagia, berguna, tidak berdaya, penting, tidak memadai, cuek, acuh tak acuh, tidak aman, Keibuan, objektif. Kewalahan, diterima, ditolak, mengantuk, bodoh, terancam, lelah dan sepenuhnya terkontrol (Dahl, Roseburg, Bergwald, Gabbard dan Hoglund, 2012). Solusi empat elemen meliputi "konselor yang berkonflik dengan diri sendiri" (kesalahpahaman, keraguan tentang kemampuan mereka sendiri), "konselor disiplin diri" (misalnya dibayar rendah, bosan), "koneksi aktif" (misalnya kesenangan, suka, simpati), dan Konselor yang berkonflik dengan pasien

"(misalnya perebutan kekuasaan, perasaan pasien dimanipulasi) (Najavits, 2000). Solusi empat faktor lainnya menghasilkan "kepercayaan", "ketidacukupan", "pelepasan" dan "netralitas" (Ulberg et al., 2013), dan menemukan solusi delapan faktor (1) berguna atau tidak. Tidak ada bantuan; (2) Penerimaan dan penolakan; (3) Shutdown vs. jauh; (4) Otonomi dan kontrol (de Vogel & de Ruiter, 2004). Solusi delapan faktor lainnya mengarah pada: (1) kewalahan / tidak teratur, (2) tidak berdaya / tidak memadai, (3) aktif, (4) khusus / terlalu terlibat, (5) hubungan seksual, (6) tidak terlibat, (7) Orang tua / pelindung, dan (8) dikritik / dilecehkan (Prasko et al., 2010).

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan dari materi yang telah kami susun bahwa konsultasi adalah hubungan tatap muka, hubungan ini bersifat rahasia, penuh penerimaan, dan memberikan kesempatan kepada konsultan untuk berkonsultasi. Teknologi adalah suatu metode, langkah atau cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Bimbingan adalah untuk membimbing, membimbing, mengelola dan mendorong. Keterampilan adalah kemampuan menggunakan akal, pikiran, gagasan, dan kreativitas untuk melakukan, mengubah atau menjadikan sesuatu lebih bermakna, sehingga karya dapat menghasilkan nilai. Dalam pelaksanaan proses konseling terdapat beberapa keterampilan yaitu: kemampuan merefleksikan isi pikiran, kemampuan merefleksikan kebutuhan, kemampuan mempersepsi pemeriksaan, kemampuan memverifikasi, kemampuan melacak / meringkas, keterampilan merefleksikan emosi yang dalam, dan keterampilan merefleksikan bahasa tersirat.

BAB 6

PROSES KONSELING

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konsultasi adalah proses yang membantu individu memahami diri mereka sendiri. Dalam pendidikan, bimbingan dan konsultasi mewakili keinginan masyarakat untuk membantu individu, dan sumbangan untuk bimbingan dan konsultasi meningkatkan pemahaman tentang informasi pendidikan, profesional dan sosial yang dibutuhkan siswa untuk membuat pilihan yang tepat. Dalam pendidikan, konselor sekolah adalah seseorang yang tidak seharusnya menjadi hakim atau evaluator. Konselor berbeda dari guru, administrator sekolah, dan orang tua dalam tugas sekolah. Konselor tidak bertanggung jawab seperti guru untuk memastikan bahwa siswanya berhasil di bidang akademik. Oleh karena itu pembimbing dapat menjalin hubungan yang harmonis untuk mencapai tumbuh kembang peserta didik.

Bimbingan dan konsultasi yang ada dapat membantu siswa memahami, memahami dan bermain untuk keuntungan mereka sendiri, dan menarik inspirasi dari diri mereka sendiri, dan bertujuan untuk mempercepat pengembangan diri siswa, sehingga membantu mereka memahami berbagai pengalaman diri, peluang dan pilihan yang terbuka bagi mereka. Konselor dalam jasa bimbingan dan konsultasi merupakan pekerjaan profesional, oleh karena itu praktek harus mengikuti prinsip dan landasan tertentu. Dari saat kontak pertama, banyak trainee perlu berlatih untuk menjadi trainee yang nyaman. Pertanyaan yang diajukan oleh beberapa peserta pelatihan adalah apakah akan berbasa-basi selama pertemuan pertama peserta. Sebagian alasannya adalah gaya pribadi. Selama dialog yang sedikit dan tidak berarti hubungan sosial, maka proses pertemuan dan

penyambutan dapat dilakukan secara manusiawi. Namun, bijaksana untuk peka terhadap mereka yang diajak berkonsultasi yang merasa gugup tentang kemampuan mereka untuk berbicara, mereka yang ingin segera berpartisipasi dalam konsultasi, dan mereka yang berada dalam krisis. Peserta pelatihan dapat menyampaikan banyak pesan kunci tentang kehangatan, sambutan dan minat melalui komunikasi fisik yang baik, tanpa perlu obrolan ringan yang tidak pantas.

MEMULAI SESI AWAL

Pidato pembukaan dapat memiliki beberapa fungsi: menyapa konsultan lagi, menunjukkan waktu rapat konsultasi, memeriksa “di mana konsultan berada, dan mendapatkan izin untuk merekam persidangan jika perlu. Peserta pelatihan konsultasi perlu menyampaikan bahwa mereka cuek. Kata sambutan, kata sambutan atau ijin pidato adalah pernyataan singkat yang menunjukkan bahwa mereka siap untuk mendengarkan dan diinformasikan. Peserta pelatihan akan membuat pernyataan selama pelatihan awal untuk menjalin hubungan dan mendorong peserta untuk mengatakan mengapa mereka datang. Siswa dapat Dia pergi sampai nanti menjelaskan cara kerjanya, pidato pembukaannya adalah "pembuka pintu", yang menyampaikan pesan kepada terdakwa "Saya sangat tertarik, dan saya bisa mendengarkan setiap saat. Tolong bagikan kerangka acuan internal Anda dengan saya. "

Pernyataan pembukaan umum: “Tolong beritahu saya bagaimana saya bisa membantu, dan mungkin yang terbaik adalah menghindari komentar seperti itu. Pernyataan seperti itu dapat memberikan awal yang buruk untuk sesi dengan menyarankan bahwa konselor mengandalkan konselor atau peserta pelatihan daripada kemampuan mereka untuk membantu secara mandiri.

Konselor harus ingat bahwa saat memberikan perkenalan, komunikasi suara dan tubuh mereka penting untuk menunjukkan bahwa mereka adalah orang yang nyaman dan dapat dipercaya untuk diajak bicara. Mereka harus berbicara dengan jelas dan relatif lambat, duduk dengan nyaman dan melihat ke konselor. Mereka harus menghindari menyilangkan lutut dan bahu. Namun, mereka tetap bisa duduk dalam posisi terbuka jika menyilangkan pergelangan kaki. Komunikasi vokal dan tubuh yang baik juga dapat memfasilitasi sesi rekaman. Magang yang dengan gugup atau ragu-ragu meminta izin lebih cenderung menimbulkan keraguan dan penolakan pada konselor daripada siswa yang bertanya dengan tenang dan percaya diri.

Ucapan pengantar "Anda tampak sangat gugup" memberikan kesempatan kepada konselor untuk membicarakan masalah yang dia bawa ke klinik atau bagaimana perasaannya di sini dan saat ini selama wawancara. Peserta magang terkadang setuju untuk mengekspresikan diri mereka sendiri hanya melalui pesan tubuh: misalnya, tatapan dapat disertai dengan gerakan tangan. Kadang-kadang mereka bisa merasakannya, tetapi terapis ingin berbicara tetapi bermasalah dengannya. Dalam kasus seperti itu, jika mereka kembali ke kata pengantar mereka, mungkin lebih mudah bagi pembimbing untuk berbicara. Contoh komentar "lumasi" termasuk:

"Cukup sulit untuk memulai."

'Gunakan waktumu.'

'Ketika kamu siap.'

Beberapa peserta pelatihan memiliki kontak dengan konselor di luar pertanyaan formal: misalnya: petugas lapas di pusat kriminal, staf di penampungan mantan pecandu narkoba atau perawat rumah sakit. Di sini, mereka dapat menggunakan izin untuk berbicara jika mereka merasa seseorang memiliki rencana pribadi yang membuat mereka khawatir, tetapi

mebutuhkan insentif tambahan untuk berbagi. Pernyataan pengantar untuk digunakan dalam konseling informal meliputi:

'Apakah ada sesuatu dalam pikiranmu?'

'Kamu tampak tegang hari ini.'

'Aku ada jika kamu ingin bicara.'

Terkadang peserta pelatihan mungkin perlu melengkapi persyaratan organisasi untuk mengumpulkan informasi dasar sebelum memberikan izin kepada Konseli untuk berbicara. Namun, mereka membutuhkan fleksibilitas: misalnya, Konseli dalam krisis membutuhkan kenyamanan psikologis sebelum pengisian formulir birokrasi, yang mana bisa datang nanti. Kadang-kadang, ada batasan kerahasiaan sesi mungkin perlu dijelaskan: misalnya kebutuhan untuk melapor ke a pihak ketiga, atau batasan hukum apa pun. Jika perlu, trainee yang mengambil catatan mungkin menawarkan penjelasan awal singkat untuk melakukannya dan bahkan meminta izin Konseli.

KETERAMPILAN PENATAAN

Tujuan penataan

Konseli datang ke konseling di berbagai negara bagian karena mengetahui apa yang diharapkan. Bahkan mereka yang mengira mereka tahu, mungkin mendapat informasi yang salah. 'Penataan' adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana konselor dan trainee memberi tahu Konseli peran mereka masing-masing pada tahapan konseling yang berbeda. Cormier dan Nurius (2002) mengamati bahwa penataan mengacu pada proses interaksional antara konselor dan Konseli di mana mereka sampai pada persepsi yang sama tentang peran konselor, pemahaman tentang apa yang terjadi dalam konseling, dan kesepakatan tujuan hasil mana yang akan dicapai. Penataan terjadi selama konseling dan bahkan sebelum konseling: misalnya melalui publisitas, citra dan reputasi konselor dan konseling agensi. Di sini fokusnya adalah menyusun keterampilan di bagian

awal konseling, yang mungkin hanya memakan waktu 10 sampai 15 menit pertama dari awal sesi.

Penataan yang efektif mengarah pada hasil positif sekaligus pencegahan atau meminimalkan kemungkinan hasil negatif. Fungsi penataan dalam sesi awal meliputi: mengurangi kecemasan dengan mengklarifikasi peran, menjelaskan tujuan sesi awal, menetapkan ekspektasi yang akan dikerjakan oleh Konseli daripada hanya membicarakan masalah, menyediakan alasan pengantar untuk bekerja dalam konseling ketrampilan hidup model, menetapkan kemungkinan perubahan, dan, jika perlu, berkomunikasi batasan mengenai hubungan konseling seperti apa pun pembatasan kerahasiaan.

Ketika menyusun dalam sesi awal, trainee konseling, pada kenyataannya, memulai proses membantu Konseli untuk memikul tanggung jawab mengembangkan keterampilan mereka. Peserta pelatihan dapat membangun aliansi kooperatif dengan Konseli Sebagai mitra dalam mengembangkan keterampilan mereka daripada melakukan sesuatu baik untuk atau untuk mereka. Dalam model konseling medis, dokter mungkin berpikir: 'Apa yang dapat saya lakukan untuk menyembuhkan pasien saya?' Dalam konseling keterampilan hidup model, konselor berpikir: 'Bagaimana saya bisa bekerja sama dengan Konseli untuk mengembangkan keterampilan swadaya mereka?'

Struktur yang terlalu banyak dan terlalu sedikit

Konselor dan trainee dapat menyediakan keduanya terlalu banyak dan juga terlalu sedikit struktur. Jika mereka memberikan terlalu banyak penataan, Konseli mungkin merasa tertahan berdasarkan agenda mereka dan enggan atau tidak dapat mengungkapkan agenda mereka sendiri. Trainee dapat membangun iklim emosional 'guru tahu yang terbaik' yang kondusif untuk ketergantungan dan perlawanan. Konseli mungkin menganggap trainee terlalu siap tentang menyesuaikan mereka dengan cara kerja mereka apakah itu cocok atau tidak.

Terlebih lagi, jika trainee berbicara terlalu banyak di awal sesi, tidak hanya karena mereka mempersulit Konseli untuk berbicara, tetapi mereka mungkin terstruktur proses konseling dengan cara yang terlalu intelektual. Penataan terlalu sedikit juga memiliki bahaya. Konseli mungkin merasa cemas dan bingung. Trainee juga mungkin cemas dan bingung. Selain itu, Konseli mungkin merasakannya trainee tidak memiliki sesuatu yang berharga untuk ditawarkan. Suara dan pesan tubuh peserta pelatihan konseling dapat meningkatkan atau menghambat penataan. Sekali lagi, hasil negatif mungkin muncul jika trainee hadir terlalu kuat atau terlalu lemah. Misalnya, Konseli mungkin merasa kewalahan dan ditunda oleh trainee yang berstruktur dengan suara keras dan juga menggerakkan tangan banyak. Di sisi lain, trainee yang berstruktur dengan suara malu-malu, dengan penggunaan gerakan dan kontak mata yang minimal, mungkin menyampaikan tidak mencukupi komitmen.

Beberapa keterampilan penataan

Pilihan yang dihadapi oleh trainee konseling adalah seberapa banyak strukturnya awal sesi awal. Konseling keterampilan hidup selalu dimulai dengan memeriksa 'di mana Konseli berada'. Mungkin yang terbaik adalah melakukan awalmenyusun dalam dua pernyataan, pernyataan pembukaan dan tindak lanjut pernyataan. Jika peserta pelatihan memberikan penjelasan lengkap sekaligus, mereka mungkin gagal untuk menanggapi Konseli yang menginginkan pelepasan emosional atau putus asa untuk berbagi informasi.

Dalam penataan dua bagian, pernyataan pembuka menyediakan yang pertama kesempatan untuk penataan. Di sini peserta pelatihan dapat menetapkan batasan waktu dan beri izin Konseli untuk berbicara. Setelah trainee menggunakan aktivitas mendengarkan secara aktif keterampilan untuk memungkinkan Konseli mengatakan mengapa mereka datang, mereka mungkin menyimpulkannya poin utama untuk Konseli dan memeriksa

keakuratan mereka ringkasan. Kemudian peserta dapat menjelaskan secara singkat dan sederhana sisanya dari proses membantu Konseli. Kotak 8.3 menyajikan dua kemungkinan detik pernyataan penataan memberikan kerangka untuk konseling keterampilan hidup model yang disajikan dalam Bab 4. Pernyataan pertama berlaku di mana Konseli jelas hanya memiliki satu masalah utama, dan pernyataan kedua di mana Konseli telah menyajikan lebih dari satu masalah. Jika spesifik situasi belum muncul, maka pernyataan tindak lanjut peserta pelatihan dapat meminta Konseli untuk mengidentifikasi situasi dalam area masalah utama untuk pekerjaan mereka bersama.

Penataan dapat memperkuat hubungan kerja kolaboratif dengan membangun agenda atau tujuan untuk proses konseling sekaligus memperolehnya kesepakatan tentang bagaimana melanjutkan. Trainee mungkin perlu membantu Konseli memilih situasi tertentu untuk dikerjakan yang penting bagi mereka. Trainee mungkin juga perlu menanggapi pertanyaan. Namun, mereka seharusnya tidak membiarkan diri mereka sendiri untuk dibujuk ke dalam diskusi intelektual tentang proses konseling. Jika mereka membuat pernyataan penataan dengan cara yang nyaman dan percaya diri, sebagian besar Konseli akan senang bekerja dalam kerangka yang disarankan.

Bagaimana trainee konseling mengirim pesan suara dan tubuh itu penting. Pesan suara mereka harus menunjukkan komitmen mereka terhadap apa yang mereka lakukan. Keterampilan pesan suara yang baik termasuk kemampuan mendengar yang mudah, kecepatan bicara yang nyaman, suara tegas, artikulasi yang jelas, dan variasi penekanan yang sesuai. Pesan tubuh trainee harus mendukung pesan verbal dan suara mereka: untuk Misalnya dengan tatapan yang tepat, kontak mata dan penggunaan gerak tubuh. Sebuah tema di seluruh buku ini adalah kebutuhan konselor dan trainee untuk membayar dengan harga yang tinggi memperhatikan pesan suara dan tubuh.

Penataan adalah contoh yang jelas di mana pesan suara dan tubuh yang tidak efektif dapat melawan pesan verbal.

KETERAMPILAN MERINGKAS DASAR

Ringkasan adalah pernyataan singkat dari kutipan yang lebih panjang dari konseling sesi. Ringkasan dapat menyatukan, memperjelas, dan mencerminkan kembali secara berbeda bagian dari rangkaian pernyataan Konseli baik selama unit diskusi, di akhir unit diskusi atau di awal dan akhir konseling sesi. Konseli juga menggunakan ringkasan: terkadang atas kemauan mereka sendiri dan terkadang atas permintaan konseling mereka.

Di sini fokusnya adalah pada ringkasan konseling peserta pelatihan dalam memfasilitasi fase pengungkapan Konseli dari sesi awal. Ringkasan seperti itu bisa memperjelas apa yang telah dikomunikasikan Konseli dan, jika mereka sudah lama periode berbicara, trainee dapat meringkas untuk membangun kehadiran mereka dan jadikan interaksi lebih dua arah. Jika Konseli menceritakan kisah mereka dengan sangat cepat, ini dapat membantu mereka untuk tenang jika trainee menyampaikan ringkasan dengan cara yang terukur dan tidak tergesa-gesa. Ketika Konseli menjelaskan mengapa mereka datang untuk konseling, peserta pelatihan dapat menggunakan ringkasan yang mencerminkan seluruh unit komunikasi. Seperti itu ringkasan mengikat bersama perasaan utama dan isi dari apa yang Konseli mengatakan. Ringkasan refleksi dasar berfungsi sebagai penghubung bagi Konseli, memungkinkan mereka melanjutkan topik yang sama atau beralih ke topik lain. Fungsi lainnya termasuk memastikan pendengaran yang akurat, memberi penghargaan kepada Konseli dan memperjelas pemahaman kedua belah pihak. Variasi refleksi dasar ringkasan adalah ringkasan perasaan dan alasan yang merefleksikan yang menghubungkan emosi dengan penyebab yang dirasakan.

MEMULAI PROSES KONSELING & MEMBANTU KONSELI

Di bab ini dan sebelumnya memiliki keterampilan untuk memulai sesi awal telah ditinjau. Banyak dari keterampilan ini dalam bentuk singkat contoh sesi awal dan pendampingan fase pengungkapan Konseli dari tahap terkait dari konseling keterampilan hidup model proses. Faktanya, seringkali tidak ada garis pemisah yang jelas antara fase pengungkapan Konseli memfasilitasi dari tahap terkait dan tahap pengintaian dari tahap pemahaman - ini lebih merupakan masalah derajat. Dalam contoh berikutnya (Kotak 8.5) seorang konselor pria membantu Konseli pria untuk mulai menceritakan kisahnya, meskipun jenis kelaminnya bisa saja berbeda. Latarnya adalah pusat konseling perguruan tinggi. Pembaca harus memperhatikan bahwa selama fase memfasilitasi pengungkapan Konseli, konselor bersikap adil 'Melacak' Konseli dengan tetap berada dalam kerangka acuannya. Ingat, itu hal terpenting yang harus dilakukan konselor pada tahap ini adalah memulai menciptakan hubungan dengan Konseli yang memungkinkan dia untuk merasa dipahami. Para peserta pelatihan yang belajar menggunakan keterampilan mereka sebagai bagian dari peran lain atau dalam pengaturan bantuan informal diminta untuk mengubah cara yang berkaitan panggung disajikan agar sesuai dengan pekerjaan masa depan mereka.

Kontrak Waktu

Kontrak mengacu pada membuat kesepakatan tentang proses konseling dan menetapkan peran masing-masing konselor dan Konseli. Kontrak bisa dari berbagai tingkat formalitas. Setiap pendekatan konseling memiliki kontrak tersirat atau eksplisit dibangun di dalamnya: misalnya, berpusat pada orang kontrak untuk konselor yang berpusat pada orang dan kontrak terapi kognitif untuk konselor kognitif. Demikian juga, konseling kecakapan hidup diasumsikan kontrak. Masalahnya kemudian menjadi seberapa formal dan eksplisit buat kontrak dan kapan harus melakukan ini. Terkait dengan ini adalah masalah apakah

kontrak lebih cocok untuk beberapa jenis konseling, untuk Misalnya di mana ada tujuan khusus dan terbatas yang harus dicapai, daripada dengan tujuan yang lebih luas, misalnya pertumbuhan pribadi.

Pada kenyataannya, pembuatan kontrak sering diasumsikan daripada eksplisit. Sebagai contoh, Konseli yang menjalani terapi perilaku emosi rasional akan memiliki pendekatan yang dijelaskan hingga suatu titik sebagai bagian dari proses dan dengan melanjutkan di REBT mungkin dianggap berpartisipasi dalam kontrak, meskipun kata 'kontrak' mungkin tidak pernah disebutkan. Demikian pula dalam konseling keterampilan hidup, konselor tidak memberikan penjelasan lengkap tentang pendekatan tersebut, tetapi cukup menggambarkannya untuk memotivasi Konseli, beri tahu mereka cara berpartisipasi, dan menjawab pertanyaan apa pun. Ini tidak berarti keduanya rasional konselor perilaku emosional dan konselor keterampilan hidup mungkin tidak menarik up kontrak formal jika dianggap paling bermanfaat bagi Konseli. Namun, kebanyakan konselor tidak menganggap ini perlu. Sebaliknya mereka pilih untuk menjelaskan prosesnya sedikit pada atau di dekat permulaan dan jelaskan itu lebih jauh saat itu terungkap.

Model proses konseling lifekills dapat dipandang sebagai memiliki a kontrak dibangun di dalamnya. Tahapan dan tahapan tersebut merupakan gambaran secara garis besar bagaimana konselor berniat untuk bekerja dengan Konseli, meskipun ada kelonggaran untuk variasi tergantung pada kebutuhan dan keinginan Konseli tertentu. Misalnya, fase 3 tahap pemahaman, di mana konselor dan Konseli menyepakati analisis bersama dari masalah Konseli, berarti bahwa kontrak menentukan apa yang salah adalah bagian dari konseling keterampilan hidup. Begitu pula yang pertama atau intervensi fase tahap perubahan mengikuti dari pemahaman tahap untuk menguraikan rencana tindakan dan dapat dipandang sebagai kontrak antara konselor

dan Konseli tentang memperbaiki apa yang salah. Ketika konselor dan Konseli menyetujui tugas pekerjaan rumah, ini mungkin sama-sama dipandang sebagai membuat kontrak informal. Fitur implisit dari kontrak adalah komitmen untuk menjaga mereka. Kontrak yang ditandatangani dan disegel tentu saja dapat dipatahkan dan kontrak yang lebih informal dapat dilakukan dengan hati-hati. Dalam konseling keterampilan hidup, kontrak cenderung verbal dan kegunaannya tergantung pada berbagi persepsi konselor dan Konseli bahwa mereka memiliki nilai.

Aspek lain dari kontrak dalam konseling tidak ada hubungannya dengan pendekatan pengobatan dan lebih berkaitan dengan pengaturan praktis dan bisnis. Masalah penting adalah pengatur waktu. Berikut bagian dari konseling kemampuan hidup informal dan, jika perlu, kontrak eksplisit adalah itu baik konselor maupun Konseli akan muncul tepat waktu dan, jika tidak, menyediakan perhatian jika memungkinkan dan memiliki alasan yang kuat untuk keterlambatan atau ketidakhadiran. Kerahasiaan adalah masalah utama lainnya dan, jika memungkinkan, ada batasan di atasnya harus dibagikan terlebih dahulu. Namun, baik pengatur waktu maupun kerahasiaan bisa menjadi masalah kesepakatan antara konselor dan Konseli daripada bagian dari kontrak tertulis formal kecuali, tentu saja, lembaga konseling memiliki aturan ketatnya sendiri, baik konselor maupun Konseli diharapkan untuk mengamati.

Keterampilan Rujukan

Dalam sesi apa pun, trainee konseling mungkin menghadapi keputusan tentang merujuk Konseli di tempat lain. Bahkan konselor berpengalaman pun memiliki tipe Konseli dengan siapa yang mereka rasa kompeten dan nyaman dan orang lain di mana mereka merasa kurang begitu. Lazarus menyatakan bahwa prinsip konseling yang penting adalah 'Mengetahui keterbatasan Anda dan kekuatan dokter lain (Dryden, 1991: 30).

Dia menganggap bahwa rujukan harus dilakukan di mana konselor lain memilikinya keterampilan yang tidak dimiliki konselor atau lebih sesuai pribadi gaya untuk Konseli tertentu. Masalah etika penting seputar rujukan, untuk Misalnya memastikan pengobatan terbaik untuk Konseli dimana konselor lainnya lebih ahli dengan masalah tertentu, misalnya skizofrenia atau gangguan stres traumatis.

Rujukan mungkin bukan salah satu / atau masalah. Terkadang konselor terus bekerja dengan Konseli tetapi juga merujuk ke konselor lain dan membantu para profesional. Alternatifnya, konselor bisa jadi penerima rujukan dari profesional penolong lainnya yang terus bekerja dengan Konseli yang bersangkutan. Saya bekerja sebagai konselor profesional dalam memimpin perusahaan penempatan karir tempat semua Konseli saya dirujuk oleh para profesional lain yang terus menemui mereka untuk konseling pencarian kerja. Saya bertindak sebagai 'penghenti' untuk Konseli yang masalahnya lebih banyak parah atau berbeda dari Konseli normal yang melakukan pencarian kerja pendampingan.

Terkadang Konseli dirujuk untuk mendapatkan pengetahuan tambahan tentang Masalah mereka. Misalnya, Konseli dengan masalah yang menghalangi pikiran atau disfungsi seksual mungkin dirujuk untuk pemeriksaan medis. Bergantung kepada Hasil pemeriksaan ini, konselor dapat memperoleh informasi yang relevan untuk membantu menentukan apakah akan terus melihat mereka atau tidak.

Pada kesempatan lain, konselor dan peserta pelatihan dapat merujuk Konseli masalah daripada Konseli sendiri kepada konselor lain dan membantu para profesional. Misalnya, mereka bisa berdiskusi dengan rekan kerja atau cara terbaik untuk membantu Konseli tertentu. Saat-saat ketika seseorang mungkin merujuk masalah Konseli daripada memasukkan Konseli menjadi satu-satunya konselor tersedia di suatu daerah, atau ketika

Konseli menyatakan preferensi yang jelas untuk melanjutkan bekerja dengan konselor mereka saat ini, atau saat Konseli tidak mungkin untuk menindaklanjuti rujukan dalam hal apa pun. Berikut ini adalah beberapa keterampilan untuk membuat arahan.

1. Ketahui kekuatan dan keterbatasan seseorang. Bersikaplah realistis tentang jenisnya Konseli dengan siapa seseorang bekerja dengan baik dan mereka yang kurang terampil. Bersikap realistis tentang beban kerja seseorang dan tetapkan batasan yang sesuai di atasnya.
2. Bangun jaringan rujukan. Kenali sumber daya yang tersedia di area sehingga rujukan yang baik dibuat. Jika memungkinkan, hindari merujuk 'Buta' terhadap seseorang yang kompetensinya tidak diketahui. Selanjutnya, periksa apakah konselor lain atau profesional pembantu memiliki waktu yang tersedia untuk melihat Konseli.
3. Berikan informasi yang sesuai. Berikan Konseli yang relevan informasi tentang agensi atau individu kepada siapa mereka dimaksud: misalnya contact person, nomor teleponnya dan alamat profesional, orientasi teoretis mereka, dan skala biaya yang dikenakan, jika ada.
4. Jika memungkinkan, rujuk sejak awal. Saat konselor dan trainee menunda rujukan lebih lama dari yang diperlukan, mereka menyia-nyiakkan Konseli dan milik mereka sendiri waktu. Selain itu, sebaiknya Konseli mereferensikan sebelum emosional ikatan terjadi.
5. Hindari referral yang tidak perlu. Terkadang lebih baik bagi Konseli untuk melakukannya terus bekerja dengan konselor yang mereka miliki. Menyesuaikan ke dalam kecemasan dan ketakutan tentang melihat Konseli tertentu. Peserta pelatihan konseling membangun kepercayaan diri dan keterampilan dengan memperluas jangkauan Konseli dengan kepada siapa mereka dapat bekerja. Namun, sedapat mungkin, mereka harus melakukannya memastikan bahwa

mereka memiliki pengawasan dan dukungan yang memadai.

6. Bangun jaringan pendukung. Jaringan dukungan menyediakan profesional dukungan untuk konselor atau peserta pelatihan ketika mereka ingin merujuk Konseli masalah daripada Konseli itu sendiri. Jaringan pendukung mereka cenderung tumpang tindih dengan jaringan rujukan mereka.

KESIMPULAN

Bimbingan dan konseling adalah suatu proses tolong menolong untuk mencapai tujuan yang dimaksud, dapat juga diartikan sebagai hubungan timbal balik antara dua orang untuk menangani masalah Konseli, yang di dukung dengan keahlian dalam suasana yang laras dan integrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi Konseli. Bimbingan dan konseling adalah dua komponen yang tak terpisahkan dan saling membutuhkan dan saling berperan didalam proses bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Brown, J. D. (2019). Reflective Practice of Counseling and Psychotherapy in a Diverse Society. In *Reflective Practice of Counseling and Psychotherapy in a Diverse Society*.
<https://doi.org/10.1007/978-3-030-24505-4>
- Ciarrochi, J., & Scott, G. (2006). The link between emotional competence and well-being: A longitudinal study. In *British Journal of Guidance and Counselling*.
<https://doi.org/10.1080/03069880600583287>
- Egger, M., Ley, M., & Hanke, S. (2019). Emotion Recognition from Physiological Signal Analysis: A Review. *Electronic Notes in Theoretical Computer Science*.
<https://doi.org/10.1016/j.entcs.2019.04.009>
- Gunarsa, Singgih, D. (2011). *Konseling dan Psikoterapi. Psikologi*.
- Handbook of the sociology of emotions: v.2. (2016). *Choice Reviews Online*. <https://doi.org/10.5860/choice.194492>
- Tohirin, Winkel, & M.M. Sri Hastuti. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah berbasis Integrasi. Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Sosial*. In *Yogyakarta: Andi Offset*.
- Jones, R,N. 2005. *Practical Counseling and Helping Skills*. India:New Delhi
- Chormier, Sherry. 2008. *Counseling Strategies and Interventions For Profesional Helpers*. Amerika Serikat

- Sari, Nina Permata dan Muhammad Andri Setiawan. 2020. *Bimbingan dan Konseling Perseptif Indigenous : Etnik Banjar*. Yogyakarta. Deepublish
- Luddin, Abu Bakar M. 2010. *Dasar-dasar konseling*. Bandung. Citapustaka media perintis
- Ulfiah. 2020. *Psikologi Konseling*. Jakarta. Kencana.
- Rukaya. 2019. *Aku Bimbingan dan Konseling*. Makassar. Guepedia
- Wicakcono, Andri. 2015. *Teori Pembelajaran Bahasa*. Yogyakarta: Garudhawaca
- Gereda, Agustinus. 2020. *Keterampilan Berbahasa Indonesia*. Tasikmalaya: Edu Publisher.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana
- Corey, Gerald. 1976. *Theory And Practice Of Counseling And Pshycotherapy*. Amerika Serikat. Cenvea Publisher
- Evans, Gail. 2013. *counselling skills for dummies*. United Kingdom: A willey brand
- John, C. L. (2012). *Business Communication*. Thill, 50-54.
- Nelson-Janes, R. (2005). *Practical Conseling and Helping Skills*. New Delhi: SAGE Publications India Pvt Ltd.
- Sari, A. W. (2016). PENTINGNYA KETRAMPILAN MENDENGAR DALAM. *Jurnal EduTech Vol. 2 , 2-3*
- Strong, S. Y. (1995). Konseling : proses sosial untuk membangun kekuatan pribadi. *Psikolog Konseling*, 23: 374-84
- Jones, Richard Nelson. 2005. Edisi Kelima Practical counselling and helping skill. London: SAGE Publications.
- Aminah, Siti. 2017. Pedoman praktikum mikro konseling. Yogyakarta: Modul UNY.
- Awalya. 2012. *Buku Ajar Pengembangan Pribadi Konselor*. https://www.academia.edu/35002327/Buku_Ajar_Pengembangan_Pribadi_Konselor_docx. (Diunduh pada 21 Oktober 2020).

- Brammer, L.M dan Shostrom, E.L. 1982. *Therapeutic Psychology: Fundamental of Counseling and Psychotherapy: Fourth Edition*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Gibson, R.L & M.H. Mitchell. 2003. *Introduction to Counseling and Guidance; 6th edition*. Englewood Cliffts New Jersey: Merrill, Prentice Hall
- Gunarso. Singgih. 1996. *Psikologi untuk Membimbing*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Hasil Kongres XI Himpsi. 2010. *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta : Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Mappiare, Andi. 2002. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. Rajawali Grafindo Persada.
- Rosjidan. 1994. *Modul Pengantar Wawancara Konseling*. Malang: PPB FIP IKIP Malang.
- Surya, M. 2003. *Psikologi Konseling*. Bandung: C.V. Pustaka Bani Quraisy.
- Sujadi, E. (2018). Kode Etik Profesi Konseling Serta Permasalahan dalam Penerapannya. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan, 14(2)*, 69-77.
- Nisa, K. (2016). Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan sidoarjo. *Jurnal BK Unesa, 6(3)*.
- Wiley, John & Sons, Ltd. (2013). *Counseling For Dummies 2nd Edition*. The Atrium: Southern Gate Chichester

INDEX

- antarpribadi, 39
- cemas, 33, 43, 47
- defensif, 10, 12, 25, 33
- emosi, 8, 18, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 40, 43, 44, 49
- empati, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 22, 24, 37
- individu, 6, 9, 10, 11, 15, 16, 23, 26, 27, 29, 39, 40, 45, 51
- integritas, 9, 12, 23
- karakter, 10
- Keterampilan, 2, 4, 10, 13, 14, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 37, 40, 41, 42, 43, 44, 48, 50, 53
- kompetensi, 6, 11, 14, 29
- konferensi, 18
- konseling, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 22, 24, 26, 29, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53
- konselor, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51
- lintas budaya, 35
- masalah, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52
- membimbing, 28, 40, 44
- mikro, 13, 40, 53
- minoritas, 37
- pendengar, 6, 12, 13, 19, 20, 24, 26, 28
- Pendengar, 19, 26
- percaya diri, 11, 14, 18, 43, 46, 48
- potensial, 9, 34, 43
- profesional, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 20, 37, 40, 43, 45, 51
- prosedur, 10, 16, 28
- realistis, 33, 51
- Refleksi, 4, 13, 21, 30, 41
- sensasi, 30
- tanggung jawab, 12, 15, 25, 33, 47
- Watson, 16, 17

GLOSARIUM

Antarpribadi: Antar pribadi seseorang dengan orang lain. Bisa dimaksudkan komunikasi ataupun interaksi yang terjalin antara orang yang satu dengan orang yang lain.

Cemas: Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Rasa cemas memang biasa dihadapi semua orang. Namun, rasa cemas disebut gangguan psikologis ketika rasa cemas menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menjalani kegiatan produktif.

Defensif: Bersikap bertahan dimaksudkan untuk mempertahankan dirinya sendiri ataupun untuk mempertahankan suatu hal.

Emosi: adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu.[1] Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian.[2] Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu

Empati: artinya satu perasaan dimana seseorang benar-benar tahu perasaan dari suatu kejadian karena ia pernah berada dalam posisi itu

Individu: adalah merupakan unit terkecil pembentuk masyarakat.[1] Dalam ilmu sosial, individu berarti juga bagian terkecil dari kelompok masyarakat yang tidak dapat dipisah lagi menjadi bagian yang lebih kecil

Karakter: Karakter atau watak adalah sifat batin yang memengaruhi segenap pikiran, perilaku, budi pekerti, dan tabiat yang dimiliki manusia atau makhluk hidup lainnya

Keterampilan: Kemampuan fisik adalah kemampuan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa. Penelitian terhadap berbagai persyaratan

Kompetensi: kewenangan (kekuasaan) untuk menentukan (memutuskan sesuatu); 2 *Ling* kemampuan menguasai gramatika suatu bahasa secara abstrak atau batiniah

Konseling: pemberian bimbingan oleh yang ahli kepada seseorang dengan menggunakan metode psikologis dan sebagainya; pengarahan; 2 pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli sedemikian rupa sehingga pemahaman terhadap kemampuan diri sendiri meningkat dalam memecahkan berbagai masalah; penyuluhan

Konselor: anggota (staf) perwakilan di luar negeri, kedudukannya di bawah duta besar dan bertindak sebagai pembantu utama (pemangku) kepala perwakilan; 2 orang yang melayani konseling; penasihat; penyuluh

Masalah: sesuatu yang harus diselesaikan (dipecahkan); soal; persoalan:

Minoritas: golongan sosial yang jumlah warganya jauh lebih kecil jika dibandingkan dengan golongan lain dalam suatu masyarakat dan karena itu didiskriminasikan oleh golongan lain itu

Profesional: bersangkutan dengan profesi; 2 memerlukan kepandaian khusus untuk menjalankannya: ia seorang juru masak -- ; 3 mengharuskan adanya pembayaran untuk melakukannya (lawan amatir):

Refleksi: gerakan, pantulan di luar kemauan (kesadaran) sebagai jawaban suatu hal atau kegiatan yang datang dari luar: penyair pada hakikatnya adalah suatu -- dari masyarakat sekelilingnya; 2 gerakan otot (bagian badan) yang terjadi karena suatu hal dari luar dan di luar kemauan atau kesadaran; 3 ki cerminan; gambaran

ISBN 978-623-7442-15-8



9 786237 442158