

PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *HOMEWORK ASSIGMENT* DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAN DIRI KORBAN BULLYING

Siti Nurhazizah¹, Suryati², Bella Janare Putra³

¹²³Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

hazizahnur254@gmail.com

ABSTRAK

Latar penelitian ini adalah Percaya diri merupakan perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya. Kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Santri korban bullying yang memiliki rasa percaya rendah akan bersikap malu-malu, canggung, tidak berani mengemukakan ide-idenya, serta ragu-ragu dalam membuat keputusan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling individu teknik *Homework Assignment* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying*. penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif (*field research*). Subjek penelitian ini studi kasus. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun hasil dari penelitian ini penerapan konseling individu dengan teknik homework assignment terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada korban *bullying*. Teknik ini membantu klien yang mengalami kepercayaan diri rendah akibat *bullying* verbal di pondok. Sebelum dilakukan konseling, klien menunjukkan gejala seperti menarik diri dari lingkungan, kecemasan berlebihan, dan keyakinan irasional yang mempengaruhi kinerjanya di sekolah. Penerapan konseling individu dilakukan sebanyak 4 pertemuan, 2 kali wawancara sebelum melakukan konseling individu. Pelaksanaan konseling individu ini melalui 3 tahap yaitu tahap awal, tahap inti (pertengahan), tahap akhir (evaluasi).

Kata Kunci: Teknik *Homework Assignment*, Kepercayaan Diri, *Bullying*

ABSTRACT

The background of this research is that self-confidence is a deep feeling within a person that they are capable of doing something for themselves, their family, and their community. Lack of self-confidence can hinder the development of one's potential. Victims of bullying who have low self-esteem will act shy, awkward, not dare to express their ideas, and hesitate in making decisions. The purpose of this research is to find out whether individual counseling using the Homework Assignment technique can increase the self-confidence of victims of bullying. This research uses a Qualitative approach (field research). The subject of this research is a case study. The techniques used to collect data are interviews, observations, and documentation. The results of this research show that the application of individual counseling with the homework assignment technique is proven effective in increasing self-confidence in victims of bullying. This technique helps clients who experience low self-esteem due to verbal bullying in the boarding school. Before counseling was conducted, the client showed symptoms such as withdrawing from the environment, excessive anxiety, and irrational beliefs that affected their performance at school. The application of individual counseling was carried out in 4 meetings, 2 interviews before conducting individual counseling. The implementation of this individual counseling goes through 3 stages, namely the initial stage, the core stage (middle), and the final stage (evaluation).

Keywords: *homework assignment, self confidence, bullying*



PENDAHULUAN

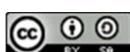
Lembaga pendidikan berbasis islam yang dikenal sebagai tidak asing lagi bagi budaya Indonesia. Para siswa disebut sebagai santri dalam masyarakat pesantren. Mereka memiliki latar belakang yang berbeda dan berasal dari tempat yang berbeda. Semua santri yang berkumpul di pondok pesantren diharapkan untuk terus bertindak dan berpikir secara moral. Oleh karena itu para santri diharapkan dapat berinteraksi dan mencapai potensi penuh mereka dalam lingkungan yang ramah dan aman di pesantren. (Yulfita Anggraini, 2020)

Harapan agar pesantren menjadi tempat yang nyaman dan aman tampaknya belum sepenuhnya terwujud. Salah satu masalah yang dihadapi adalah perundungan. Perilaku bullying di lingkungan pesantren kerap dilakukan oleh santri yang menunjukkan tindakan menyimpang, biasanya dipicu oleh perbedaan latar belakang individu. Fenomena bullying ini tidak terbatas pada satu atau dua pesantren saja, melainkan hampir dapat ditemui di seluruh pesantren di Indonesia. Salah satu pesantren yang dilaporkan mengalami insiden perundungan adalah Pesantren Daarul Muqiemin.

Tujuan perundungan adalah untuk melukai, menakut-nakuti, atau memberi tekanan pada orang lain yang dianggap lemah. Orang ini biasanya akan mengalami kekerasa psikologi, menarik diri, dan kurang percaya diri, hingga tidak mampu membela diri secara fisik maupun psikologis. (Imam Musbikin, 2007) Jika korban bullying tidak segera ditangani, korban bullying dapat mengalami konsekuensi yang berbahaya seperti cedera fisik, penyakit tak terduga yang diulang, perasaan secara terisolasi secara sosial, kesedihan, rendah diri, malu, kesepian, moral rendah, dan menurutnya rasa percaya diri. Namun, menurut olweus dalam aluedse, anak yang mengalami bullying cenderung lebih takut, khawatir, dan kurang percaya diri dibandingkan anak muda yang tidak mengalami bullying (Faiz Rabbani, 2018)

Bunuh diri, depresi, dan masalah penyesuaian diri lainnya mungkin disebabkan oleh rendahnya harga diri. Kesulitan yang dialami remaja akan bertambah jika mereka memiliki harga diri yang rendah, yang berkaitan dengan proses pindah sekolah, menjalani kehidupan keluarga yang penuh tantangan, atau mengalami kejadian-kejadian yang menyedihkan. Seseorang yang mengalami perundungan dari teman-temannya mungkin akan memiliki harga diri yang rendah. (Aprilia, 2018)

Persoalan rasa percaya diri selalu menjadi isu yang banyak diperbincangkan di pesantren. Masalah kepercayaan diri terjadi ketika seseorang tidak memiliki citra diri yang baik dan merasa dirinya tidak tampan serta tidak bisa melakukan pekerjaannya sebaik orang lain. Kurangnya rasa percaya diri dapat disebabkan oleh beberapa hal, termasuk kekurangan fisik, ketidakmampuan menghadapi situasi baru, dan kurangnya perspektif untuk maju. Percaya diri adalah gambaran dari cara seseorang melihat dan menganggap dirinya penting. Agar pembelajaran di sekolah berjalan dengan baik, setiap orang seperti guru harus memiliki kepercayaan, kepercayaan diri adalah keyakinan kuat bahwa seseorang dapat melakukan apa pun untuk dirinya sendiri, keluarganya, komunitasnya, umatnya, dan agamanya. Percaya diri mendorong orang untuk menjadi optimis, kreatif, dan dinamis. Percaya diri adalah kunci untuk memenuhi berbagai kebutuhan diri. (Supriyo, 2008)



Kepercayaan diri adalah kemampuan untuk mempertahankan pandangan optimis yang memungkinkan seseorang untuk membuat penilaian positif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya. Ini tidak berarti bahwa santri dapat mengelola berbagai hal secara mandiri. Kenyataannya, menjadi sangat percaya diri pada diri sendiri hanyalah merupakan bagian dari kehidupan santri. Selain itu, timbulnya kepercayaan diri juga disebabkan oleh bantuan atau dorongan dari sumber eksternal, seperti guru dan pendidik.

Kepercayaan diri, juga dikenal sebagai keyakinan diri, didefinisikan oleh para ahli lauster sebagai sikap atau keyakinan terhadap bakat diri sendiri sehingga orang dapat mengenali kekuatan dan kelemahan diri sendiri, merasa bebas melakukan apa yang diinginkan dan bertanggung jawab atas apa yang dilakukan serta tidak terlalu gugup saat melakukan sesuatu. (Dewi warman, 2013) Menurut Ghufron menggambarkan rasa percaya diri sebagai kualitas pribadi yang mencakup optimisme, objektivitas, tanggung jawab, alasan, dan realisme, serta gagasan bahwa seseorang dapat mencapai apa pun pada subjek tersebut. (Ghufron 2011) Artinya, orang yang percaya diri memandang kelemahan sebagai hal yang wajar dan dimiliki setiap orang. Sebab orang yang percaya diri menjadikan kelemahan menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihannya dan tidak membiarkan kelemahan menjadi penghalang dalam mewujudkan kelebihannya. Angelis menjelaskan, rasa percaya diri dapat diartikan sebagai keyakinan bahwa jiwa manusia mampu mengatasi segala tantangan hidup dengan melakukan sesuatu. (Angles, 2002) Setiap orang berhak menikmati kebahagiaan dan kepuasan atas apa yang telah diperolehnya, namun hal itu sulit dirasakan ketika rasa percaya diri sedang rendah. Bukan saja anda tidak bisa bekerja, anda juga tidak bisa menikmati pekerjaan.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti melakukan pengamatan dan wawancara pada dua santri yang mukim (santri yang tidak tinggal di pesantren) mengenai siswa N dan K juga menyinggung tentang kasus bullying di pesantren. Mereka menyatakan bahwa bullying yang paling sering terjadi di pesantren Daarul Muqiemin adalah mengejek nama orang tua, mengejek nama panggilan, menginjak kaki dengan sengaja, dan melakukan perpeloncoan teman sebaya.

"Benar ka bullying disini tuh paling banyak tuh kaya ngejek nama orang tua, terus juga kadang ada yang ngejek fisik kaya contoh nya pesek lah item, atau kalau orang yang banyak jerawat suka di kata-katain kalau dia itu banyak jerawatnya" "Terus juga ka dampak dari bullying juga ada yang berhenti ka tapi dia gak mondok sih ka cuman sekolah aja disini"

Karena konselor bekerja untuk mengubah sikap santri melalui interaksi dengan mereka, konseling individu memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan diri klien. secara langsung maupun dengan mereka dalam jangka waktu tertentu untuk meningkatkan berbagai aspek kehidupan mereka, seperti perilaku, sikap, dan pemikiran. (Heny, 2011) Sementara itu dengan Teknik pemberian tugas pekerjaan rumah (homework assignment) adalah teknik yang akan digunakan oleh klien, yang akan di berikan pekerjaan rumah untuk berlatih Menginternalisasi dan menyesuaikan diri dengan sistem nilai tertentu, yang merupakan pola perilaku tertentu yang diharapkan bahwa klien akan memperoleh kepercayaan diri atas keterampilan mereka melalui metode pemberian tugas pekerjaan rumah ini. Menurut gantian

pendekatan tugas pekerjaan rumah adalah metode yang digunakan untuk mengajarkan orang Bagaimana menyerap dan membiasakan diri dengan serangkaian nilai



tertentu sesuai dengan pola perilaku yang diinginkan. Santri diharapkan untuk mengurangi atau menghilangkan pikiran dan sentimen yang tidak logis dan tidak rasional mempelajari sumber daya tertentu untuk mengubah sebagian dari Komisi mereka yang salah, dan melakukan latihan tergantung pada tugas yang ditentukan. (Gantian, 2011) Praktek pemberian tugas pekerjaan rumah juga digunakan untuk meningkatkan dan mengembangkan rasa percaya diri dan sikap bertanggung jawab. (Chatarina, 2007)

Konseling individu dapat digunakan untuk mencoba meningkatkan rasa percaya diri siswa yang ditindas. salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa dalam membimbing diri mereka sendiri dalam menyelesaikan tanggung jawab perkembangan mereka dan menyelesaikan masalah yang muncul dalam hidup mereka adalah konseling individu. konseling individu yang dikombinasikan dengan strategi pemberian pekerjaan rumah membantu siswa yang kurang percaya diri akibat penindasan dengan menunjukkan alasan mereka kepada klien dan kemudian menantangnya. hal ini membantu klien memahami bahwa keyakinan mereka yang tidak rasional adalah penyebab kurangnya rasa percaya diri mereka dan mampu mengubah keyakinan tersebut menjadi keyakinan yang lebih rasional, yang meningkatkan rasa percaya diri mereka berdasarkan alasan tersebut, maka penelitian ini diberi judul: "penerapan konseling individual dengan *teknik homework assignment* dalam meningkatkan kepercayaan diri terhadap korban *bullying*" dalam hal ini, Tujuannya adalah untuk menentukan apakah konseling individual Melalui penggunaan tugas pekerjaan rumah dapat meningkatkan harga diri anak-anak yang pernah diganggu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah eksplorasi dan pemahaman terhadap makna-makna yang diberikan oleh individu atau kelompok orang terhadap isu-isu sosial atau kemanusiaan. (Adhi, 2002). Tujuan penelitian kualitatif adalah untuk mengembangkan konsep kepekaan terhadap permasalahan, mendeskripsikan realitas dalam konteks menggali teori dari bawah, dan mengembangkan pemahaman terhadap fenomena tertentu yang ditemui. Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan observasi, wawancara, dokumentasi), data yang diperoleh cenderung data kualitatif, analisis data, bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif juga bersifat untuk memahami makna, keunikan, mengkontruksi fenomena, dan menemukan hipotesis. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kasus, Menurut Winkel metode penelitian studi kasus merupakan cara untuk melihat lebih baik situasi dan perkembangan individu, sehingga dapat membantu mendorong proses perkembangan selanjutnya. (Susilo Raharjo, 2016)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di pondok pesantren berdasarkan wawancara sebelum melakukan konseling klien "N" merasa kurang dalam kemampuan yang klien punya dan merasa putus asa dan merasa minder dan menarik diri terhadap dirinya sendiri. Pada tanggal 30 Juni, dilakukan konseling individu dengan menerapkan Teknik Homework Assignment, bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri klien "N", yang merupakan korban bullying, hingga 30 Juli. Selama sebulan, konseling ini dilakukan dalam



empat sesi pertemuan. Teknik Homework Assignment dalam konseling individu ini dirancang untuk membangun dan menumbuhkan kepercayaan diri, sikap bertanggung jawab, serta kemampuan klien untuk menilai perkembangan diri dan menerapkan perilaku baru yang diperoleh dalam lingkungan kehidupan sehari-hari. Tahapan konseling individu ini melalui strategi pemberian tugas rumah bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri korban bullying, dan detailnya dapat dijelaskan berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan.

Pada tahap ini, konselor mengajukan pertanyaan sesuai dengan instrument wawancara yang harus dijawab guna mengetahui masalah yang sering dihadapi oleh Klien "N" Pada saat kegiatan konseling, klien "N" dipastikan tidak merasa tegang dan takut ataupun ragu, berbeda dengan pertemuan pertama dikarenakan mereka sudah mulai berinteraksi satu sama lain dan sedikit menceritakan permasalahan sedikit demi sedikit. Selanjutnya, konselor mengakhiri kegiatan bimbingan konseling individu tersebut dengan ditutup do'a bersama. Konselor mengucapkan rasa terima kasih karena berantusias dalam pertemuan kedua ini. Dan pada tahapan kegiatan ini juga konselor menjelaskan serta mencontohkan tentang apa dan bagaimana cara untuk tampil di depan umum yang diperhatikan langsung oleh klien "N" kemudian konselor meminta konseli untuk memperaktekan diri untuk tampil seakan akan tampil didepan umum, kemudian konselor memberikan motivasi tentang bagaimana bisa menumbuhkan kepercayaan diri mereka saat tampil, agar merasa lebih tenang dan tidak merasa cemas saat menyampaikan sesuatu. Berdasarkan wawancara setelah melakukan konseling individu dengan teknik Homework Assgiment klien "N" sudah bisa mampu meningkatkan kepercayaan diri nya sendiri dan sudah bisa merubah prilaku yang negatif menjadi positif.

Pertama, Gambaran klien "N" sebelum melakukan konseling individu dengan Rasa Percaya Diri yang rendah. Klien "N" menderita kurang percaya diri akibat perundungan dari teman sekelasnya. Perundungan memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku santri. Merasa tidak aman, mengalami kecemasan berlebihan mengalami kesulitan fokus di kelas, atau sama sekali tidak masuk kelas, sehingga menjadi alasan bagi mereka untuk membolos. Lebih jauh lagi ide-ide santri yang tidak logis menyebabkan mereka selalu taku untuk berindak dan meragukan kemampuan mereka sendiri. Individu dengan rasa percaya diri yang buruk dalam kehidupan pribadinya cenderung ragu-ragu saat membuat keputusan, mudah gelisah, tidak yakin, dan mudah kehilangan semangat. Remaja dengan harga diri yang rendah mungkin menunjukkan sikap yang lemah lebut, meras malu dan menghindari situasi sosial. Remaja dengan rasa percaya diri rendah yang pernah mengalami perundungan biasanya bersifat introvert dan kesulitan berkomunikasi dengan orang lain atau lingkungannya karena mereka menghindar dari situasi percakapan. Terlalu berfokus pada kekurangan mereka, yang menyebabkan mereka berpikir negative ketika mereka gagal. Charles Cooley menyoroti pentingnya berinteraksi. Cooley menegaskan bahwa konsep diri seseorang dibentuk oleh interaksi meraka dengan orang lain. (Tni Astuti, 2008).

Kedua, Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Homework Assgiment Dalam meningkatkan Rasa percaya Diri Korban Bullying berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 15juni-15juli 2024 yang telah dilakukan proses konseling sebanyak 4 kali pertemuan dengan 3 tahapan yaitu menciptakan hubungan yang baik dengan klien, memberikan media pekerjaan rumah , mengarahkan klien agar termotivasi dengan



dirinya, mencatat serta mengambil pesan moral pada cerita yang diangkat, menceritakan kembali cerita yang telah diceritakan konseli dengan bahasa dan alur yang berbeda, terakhir yaitu evaluasi dan follow up. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 35 menit dengan cerita yang berbeda disetiap pertemuan.

Dengan mengungkap keyakinan irasional klien dan kemudian membantahnya, konseling individu menggunakan Teknik Homework Assignment membantu siswa yang kurang percaya diri akibat Bullying. klien mulai bahwa kurangnya rasa percaya dirinya berasa dari keyakinan irasionalnya dan mampu mengubahnya menjadi keyakinan yang lebih rasional, yang meningkatkan rasa percaya dirinya. Teknik pemberian tugas pekerjaan rumah (homework assignment), yang digunakan dalam konseling individu melibatkan pemberian tugas pekerjaan rumah kepada klien untuk melatih menginternalisasi dan menyesuaikan diri dengan serangkaian nilai tertentu yang membentuk pola yang diharapkan. Klien dapat menghadapi verbalisasi diri yang mendahuluinya, berlatih menjawab pertanyaan tertentu, dan menghilangkan ide atau perasaan tertentu dengan bantuan tugas pekerjaan rumah yang diberikan. Mempelajari perjalan hidup adalah tugas yang diberikan. pekerjaan rumah memiliki dampak positif dalam meningkatkan kinerja. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh instruksi yang diberikan kepada klien untuk menerapkan perilaku yang diinginkan secara nyata di antara sesi terapi. (Abimanyu dan Minrihu, 1996)

Jika korban bullying kurang percaya diri maka pekerjaan rumah (homework assignment) tugasnya adalah membaca biografi orang-orang inspiratif seperti Chairil Tanjung, Nazwa Shihab, Dahlan Iskan. berharap siswa terinspirasi oleh perjalanan hidup karakter ini. Ini sangat mengharukan siswa akan belajar bahwa dibutuhkan banyak usaha untuk mencapai tujuan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Pemberian Pekerjaan Rumah (homework assignment) dalam Meningkatkan Rasa Percaya diri Korban Bullying" Di Pondok Pesantren Daarul Muqiemin, akibatnya dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut: Penerapan Telah dibuktikan bahwa penggunaan strategi pemberian tugas rumah yang dipadukan dengan konseling individual membantu korban bullying merasa lebih percaya diri. Klien yang menderita harga diri rendah akibat bullying verbal di sekolah mendapat manfaat dari strategi ini. Sebelum dilakukan konseling, klien menunjukkan gejala seperti menarik diri dari lingkungan, kecemasan berlebihan, dan keyakinan irasional yang mempengaruhi kinerjanya di sekolah. Klien juga menunjukkan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial dan memiliki konsep diri yang negatif. Melalui konseling individu, klien diberikan tugas-tugas rumah yang bertujuan untuk mengatasi keyakinan irasionalnya.

Hasil dari konseling ini menunjukkan adanya peningkatan pada kepercayaan diri klien. Klien mulai mampu berinteraksi dengan orang lain, memiliki pandangan yang lebih positif terhadap dirinya sendiri, dan berani menghadapi tantangan. Dengan demikian, teknik homework assignment dalam konseling individu dapat menjadi salah satu metode yang efektif untuk membantu korban bullying meningkatkan kepercayaan diri mereka.



DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, S., & Manrihu, M. T. (1996). *Teknik dan laboratorium konseling*. Depdikbud Dirjen Dikti.
- Astuti, T. (2008). *Meredam bullying: 3 cara efektif menanggulangi kekerasan pada anak*. PT Grasindo.
- Angels. (2002). *Percaya diri*. Gramedia Pustaka.
- Chatarina, dkk. (2007). *Psikologi belajar*. Universitas Negeri Semarang.
- Gantina. (2011). *Teori dan teknik konseling*. PT Indeks.
- Gutnanto, S. R. (2016). *Pemahaman individu: Teknik non-tes*. Prenada Media Group.
- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2002). *Metode penelitian kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo.
- Musbikin, I. (2007). *Mendidik anak nakal*. Mirna Pustaka.
- Supriyo. (2008). *Studi kasus bimbingan konseling*. CV. Nieuw Setapak.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan* (Terjemahan). Erlangga.
- Nasution, H. S., Lubis, S. A., & Lubis, L. (2011). Application of counseling services at state Islamic junior high school (MTsN) in Medan City. *International Journal on Language, Research and Education Studies*, 3(3).
- Tawalujan, A. E. (2018). Hubungan bullying dengan kepercayaan diri pada remaja di SMP Negeri 10 Manado. *Jurnal*, 6(1), 21.
- Anggraini, Y. (2020). *Implementasi terapi sabar perspektif Al-Ghazali untuk santri korban bullying di Pondok Pesantren Al Husna Surabaya* (Skripsi). UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Warman, D. (2013). *Hubungan percaya diri siswa dengan hasil belajar geografi kelas IX IPS di SMAN 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan* (Skripsi). Universitas Negeri Padang.
- Rabbani, F. (2018). *Kepercayaan diri pada siswa yang menjadi korban bullying* [Naskah publikasi PDF]. Diakses 1 April 2024, pukul 21.31 WIB.

