

IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INTERPERSONAL DALAM MENGATASI KESEHATAN MENTAL KORBAN BULLYING PADA UPTD PPA KABUPATEN KAMPAR

Oleh :

Rosmita¹⁾, Listiawati²⁾, Fatmawati³⁾, A'ang Chaarnaillan⁴⁾, Nadiya⁵⁾

^{1,2,3,5} Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

⁴ STISIP Persada Bunda

¹email: rosmita@uin-suska.ac.id

²email: listiawati@uin-suska.ac.id

³email: patmawati01ppku@gmail.com

⁴email: chaarnaillan@gmail.com

⁵email: nadiiya.000@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 17 September 2024

Revisi, 12 Desember 2024

Diterima, 28 Desember 2024

Publish, 15 Januari 2025

Kata Kunci :

Konseling Interpersonal,
Kesehatan Mental,
Bullying.

ABSTRAK

Kesehatan mental individu, khususnya kaum muda, sangat dipengaruhi oleh fenomena sosial yang dikenal sebagai perundungan. Kematian, harga diri yang rendah, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya merupakan beberapa efek jangka panjang dari perundungan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari bagaimana UPTD Perlindungan Perempuan dan Anak (PPA) di Kabupaten Kampar menggunakan layanan konseling interpersonal untuk menangani kesejahteraan emosional individu yang dirundung. Penelitian deskriptif kualitatif digunakan. Informan penelitian meliputi anggota komunitas individu yang dirundung yang dipilih melalui purposive sampling, serta anggota pimpinan dan staf (konselor). Reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan merupakan bagian dari pendekatan interaktif terhadap analisis data yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman. Pendekatan perilaku seperti pengembangan perilaku model, desensitisasi sistematis, taktik penghindaran, dan ketegasan digunakan dalam layanan terapi interpersonal. Implementasi layanan konseling interpersonal yang konsisten dan jangka panjang dapat membantu korban perundungan memulihkan kesehatan mental mereka, menurut temuan penelitian tersebut. Kendati demikian, ada sejumlah kendala yang harus diatasi agar layanan ini dapat dilaksanakan. Kendala tersebut meliputi kurangnya dana, perlunya pemahaman menyeluruh tentang kondisi psikologis setiap korban, dan pentingnya mempertahankan pendekatan yang konsisten dan berjangka panjang terhadap pemberian layanan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



Corresponding Author:

Nama: A'ang Chaarnaillan

Afiliasi: STISIP Persada Bunda

Email: chaarnaillan@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Setiap anak berhak untuk hidup aman, memperoleh perlindungan fisik, tumbuh kembang secara optimal, dan bebas dari tindak kekerasan, sebagaimana tercantum dalam Pasal 28 B ayat (2) Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia

Tahun 1945. Perundungan dan bentuk-bentuk kekerasan lainnya terhadap anak masih terjadi meskipun telah ada undang-undang yang melindungi hak-hak anak. Untuk menanggulangi perundungan, diperlukan langkah-langkah yang lebih baik untuk melindungi anak di lapangan.

Menurut data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), ada banyak alasan mengapa anak-anak di Indonesia rentan mengalami kekerasan fisik dan psikis. Dampak negatif teknologi dan informasi, pola asuh yang buruk, iklim sosial budaya yang toleran, kemiskinan keluarga, tingginya pengangguran, dan perumahan yang tidak layak merupakan beberapa faktor yang menyebabkan anak-anak di Indonesia berisiko mengalami kekerasan fisik maupun psikis. Sumber: KPAI (2022).

Pada tahun 2021, terdapat 2.982 situasi luar biasa yang melibatkan perlindungan anak yang dilaporkan ke KPAI oleh masyarakat. Sebanyak 1.138 kasus di antaranya melibatkan anak-anak yang disebut sebagai korban kekerasan psikis maupun fisik. Terjadi 13 kasus pembunuhan, 574 kasus kekerasan psikis, 574 kasus penganiayaan, dan 14 kasus anak di bawah umur menjadi korban perkelahian. Pelaku kekerasan psikis maupun fisik terhadap korban sering kali adalah orang-orang yang dikenal korban, seperti keluarga, teman, tetangga, dan instruktur. Sumber: KPAI (2022).

Bullying akhir-akhir ini banyak menjadi perhatian, dan tidak mengherankan: bullying menjadi momok yang menakutkan bagi siapa pun yang menjadi korbannya. Bullying merupakan masalah yang umum terjadi di Indonesia, dan paling banyak terjadi di lembaga pendidikan. Pada 24 Mei 2023, seorang santri di Pondok Pesantren Al Islah Kampar Kiri Hilir mengalami kekerasan fisik, menjadikannya salah satu kejadian terkini. Enam atau tujuh teman sekelas korban melakukan bullying terhadapnya. Bibir bawah korban yang memar dan pecah merupakan akibat dari pukulan di sisi kanan wajah korban (RiauLapor.com, 2023). Bentuk-bentuk bullying yang lebih ringan yang menyebabkan siswa kehilangan minat di sekolah sama merugikannya dengan bentuk-bentuk bullying yang lebih ekstrem yang dapat berakibat fatal. Pemaksaan terhadap individu atau kelompok yang dianggap rentan secara fisik atau mental merupakan salah satu bentuk perilaku yang dapat meningkat menjadi tindakan kekerasan. Anak-anak yang pada pandangan pertama tampak patuh, tetapi yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau depresi dengan mudah, kurang percaya diri, menyendiri, dan mengalami kegugupan sering kali di-bully karena mereka tidak tahu bagaimana menangani perselisihan dengan damai.

Karena banyaknya dampak buruk yang telah terbukti ditimbulkan oleh bullying, bullying menjadi masalah besar di negara-negara Barat. Korban bullying terkadang kesulitan untuk terbuka tentang pengalaman mereka, mengalami kesulitan berbicara dengan orang lain, dan menghindari pergi ke sekolah. Akibatnya, masalah bullying di sekolah membutuhkan perhatian penuh dari kita. Bullying memiliki konsekuensi yang luas dan serius bagi kesehatan mental dan fisik anak-anak, termasuk masalah depresi, kecemasan, gangguan tidur, dan rendahnya keinginan untuk belajar. Dan menurut

penelitian (Amalia & Haryati, 2023), anak-anak yang di-bully sering melaporkan merasa berbahaya setiap kali mereka pergi ke sekolah. Masalah kesehatan mental dapat berkembang sebagai akibat dari bullying dan berlanjut hingga dewasa dalam beberapa kasus. Pinky Saptandari mengklaim bahwa dampak ini dapat menghancurkan, termasuk penurunan kepercayaan diri dan dorongan, peningkatan kekhawatiran, masalah makan dan tidur, mimpi buruk, dan bahkan kematian. Sangat penting untuk campur tangan dengan para pelaku bullying untuk menghentikan bullying dan membantu korban pulih. Karena bullying terkadang melibatkan beberapa individu, semua orang yang terlibat harus bekerja sama. Sebagai masalah sosial, perundungan memerlukan perhatian khusus di lingkungan pendidikan karena dampak negatifnya terhadap kesejahteraan psikologis siswa (Amalia & Haryati, 2023).

Tidak adanya gejala tekanan psikologis hanyalah salah satu komponen kesehatan mental; komponen lainnya meliputi kesejahteraan psikologis dan kemampuan untuk menikmati hidup. Korban perundungan di kelas sering kali mengalami ejekan, marginalisasi sosial, dan bahkan kekerasan fisik dari teman sebayanya. Dengan demikian, dampak sebenarnya terlihat dari meningkatnya penarikan diri korban dan kecenderungan untuk menghabiskan waktu sendirian karena tekanan mental yang dialaminya. Korban perundungan sudah memiliki beban mental yang berat, dan trauma tambahan yang dialaminya di sekolah dapat semakin merusak kesehatan mental, emosional, dan sosialnya. Karena status mental korban merupakan sumber utama ketidaknyamanan di kelas, maka sangat penting untuk menangani masalah ini (Amalia & Haryati, 2023).

Persiapan awal sangat penting untuk keberhasilan pelaksanaan tindakan konseling. Banyak hal yang perlu diatur sebelum prosedur, seperti menentukan siapa yang akan menerima terapi. Karena merupakan layanan tatap muka, terapi interpersonal efektif dalam membantu korban perundungan mengatasi masalah mereka. Korban perundungan dapat memperoleh dukungan dalam layanan konseling interpersonal, yang sering disebut "layanan bimbingan," untuk membantu mereka mengatasi hambatan yang khusus bagi diri mereka sendiri. (Menurut Yasmin dan Hasibuan, 2023).

Dalam terapi, korban perundungan dan konselor adalah satu-satunya pihak yang terlibat, sehingga korban dapat menceritakan masalah mereka kepada konselor tanpa takut akan pembalasan. Individu dapat memperoleh bantuan yang diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan mengubah pola pikir serta tindakan mereka melalui sesi terapi. Konseling merupakan taktik mendasar dalam proses bimbingan dan tanggung jawab utama konselor. Tujuan konseling interpersonal adalah untuk membantu klien meningkatkan sikap dan

keterampilan pengambilan keputusan mereka sehingga mereka dapat berintegrasi lebih lancar dengan lingkungan mereka dan menjadi pendukung yang lebih besar bagi orang lain di sekitar mereka. (Menurut Yasmin dan Hasibuan, 2023). Karena banyak kejadian bullying berujung pada tindakan kriminal, yang dapat mengakibatkan kerugian finansial, beban psikologis yang besar, dan bahkan kematian bagi korban, perilaku bullying tidak boleh dianggap remeh. Sebagai akibat dari kerusakan emosional dan psikologis yang disebabkan oleh bullying, banyak korban menderita penyakit mental. Untuk lebih memahami cara membantu individu yang di-bully mengatasi tekanan emosional mereka, para peneliti mengamati bidang terapi interpersonal yang berkaitan dengan bullying. Dari uraian diatas, maka peneliti mengambil judul “Implementasi Layanan Konseling Interpersonal Dalam Mengatasi Kesehatan Mental Korban Bullying Pada UPTD Perlindungan Perempuan dan Anak (PPA) Kabupaten Kampar”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif kualitatif. Dengan pendekatan deskriptif, penelitian ini berupaya untuk mendeskripsikan permasalahan yang ada dan solusinya, serta mengumpulkan informasi tentang bagaimana UPTD Perlindungan Perempuan dan Anak (PPA) Kabupaten Kampar telah melaksanakan layanan konseling interpersonal untuk mengatasi kesehatan mental korban bullying.

Penelitian dilakukan di UPTD Perlindungan Perempuan dan Anak (PPA) Kabupaten Kampar. Salah satu kelompok yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah Kepala UPTD Perlindungan Perempuan dan Anak (PPA) Kabupaten Kampar. Kelompok kedua terdiri dari anggota masyarakat atau orang yang pernah menjadi korban bullying. Strategi purposive sampling digunakan untuk merekrut informan penelitian. Metode ini melibatkan pertimbangan kepentingan dan tuntutan tertentu saat memilih sampel, dengan premis yang mendasarinya adalah bahwa hal ini akan memberikan unit analisis yang representatif bagi masyarakat. Sumbernya adalah Moleong (2012).

Segala sesuatu yang dapat digunakan untuk mendapatkan data disebut sumber data. Dua kategori utama data adalah data primer dan data sekunder, yang ditentukan berdasarkan tempat asal. Observasi, wawancara, dokumentasi, dan penelitian pustaka merupakan beberapa metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Reduksi, penyajian, dan verifikasi data menggunakan pendekatan Miles dan Huberman merupakan bagian dari proses analisis data dalam penelitian ini. Validitas data diperiksa di beberapa titik selama proses penelitian. Pengujian, kredibilitas, validitas eksternal, ketergantungan, dan konfirmasi semuanya

diperlukan agar data kualitatif dianggap valid (Moleong, 2012).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Layanan Konseling Interpersonal Dalam Mengatasi Kesehatan Mental Korban Bullying

Korban perundungan dapat memperoleh manfaat besar dari teknik terapi interpersonal untuk menjaga kesehatan mental yang baik. Tujuan dari pendekatan terapi ini adalah untuk membantu konselor dan klien mengembangkan ikatan yang kuat melalui komunikasi yang jujur dan terbuka. Karena pengalaman perundungan dapat merusak hubungan interpersonal korban, terapi interpersonal berfokus pada membantu korban mengatasi gejala-gejala mereka sekaligus berupaya memperbaiki hubungan ini.

Sebagai akibat dari perundungan, korban mungkin kesulitan untuk fokus, kehilangan kepercayaan pada diri mereka sendiri, menderita kecemasan berat, berhenti bersekolah sama sekali, bahkan berpikir untuk bunuh diri, dan mengembangkan fobia sosial, yang ditandai dengan ketakutan ekstrem untuk terlihat di depan umum. Trauma dapat memengaruhi seseorang yang telah menjadi sasaran perundungan. Kami menyebut sindrom ini PTSD. Kecemasan, kurangnya pengendalian diri, rasa tidak aman, dan menghidupkan kembali peristiwa traumatis setelah stres fisik adalah gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD). Korban perundungan mungkin menderita sindrom ini jika mereka mengembangkan rasa takut terhadap sesuatu yang berbahaya sebagai akibat dari evaluasi rasional mereka sendiri terhadap ancaman tersebut. Perasaan tidak nyaman muncul sebagai akibat dari evaluasi ini (Azizah et al., 2016). Di sini, terapi merupakan salah satu rekomendasi untuk membantu korban perundungan agar kembali pulih secara mental.

Komunikasi, termasuk kontak dan berbagi informasi antara klien dan konselor, merupakan bagian integral dari proses konseling. Untuk menentukan aspek pesan atau informasi klien yang dikomunikasikan kepada mereka, seorang psikolog atau konselor mengandalkan keterampilan komunikasi yang baik selama terapi. Karena itu, penting bagi orang untuk memahami pesan tersebut agar korban dan konselor dapat terlibat dalam konseling yang efektif (Rahma et al., 2022).

Memberikan bantuan konselor kepada klien merupakan inti dari konseling. Di sini, "membantu" berarti membimbing orang lain menuju pertumbuhan pribadi dengan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi dan memberikan dukungan selama masa krisis (Juntika et al., 2005). Memahami sifat timbal balik dari komunikasi dan pembentukan hubungan, menurut Gerald R. Miller, merupakan dasar untuk memahami proses komunikasi interpersonal. Pada saat yang sama ketika komunikasi memengaruhi

pertumbuhan hubungan, pengembangan hubungan memengaruhi jenis komunikasi antara peserta hubungan.

Terapi perilaku dapat membantu interaksi interpersonal untuk meningkatkan kesehatan mental. Salah satu perspektif ilmiah tentang perilaku manusia adalah pendekatan perilaku. Dari sudut pandang ini, orang tidak lebih dari sekadar jumlah keadaan sosial mereka, dan tindakan mereka tidak memiliki potensi yang melekat. Menurut teori ini, orang bertindak dengan cara yang tidak sehat karena mereka memiliki pemahaman yang salah tentang lingkungan mereka. Klien terlibat dalam terapi perilaku untuk mengembangkan perilaku yang lebih sesuai atau untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang bermasalah. Sementara behaviorisme menyatakan bahwa masalah kesehatan mental berasal dari tindakan daripada pikiran, Chaplin berpendapat bahwa pandangan ini gagal menyediakan jembatan antara psikologi dan kesadaran. Empat poin utama teori perilaku dalam konseling adalah sebagai berikut: pertama, penciptaan konseling positif; kedua, diagnosis masalah perilaku yang dialami oleh pasien; ketiga, penerapan prinsip dan model terapi perilaku yang memperkuat perilaku; dan keempat, penggunaan model dan permainan peran dalam proses penyembuhan. Mampu berkomunikasi secara efektif melalui metode interpersonal sangat penting untuk seluruh proses konseling perilaku. Hal ini dikarenakan sifat terapi perilaku. Sebagai bagian dari proses konsultasi, kontak interpersonal melibatkan langkah-langkah berikut:

a. Asesmen

Selama penilaian, sejumlah faktor dipertimbangkan, termasuk perilaku pasien yang bermasalah saat itu, situasi yang menyebabkan masalah konsultan, motivasi pasien, pemeriksaan diri konsultan, hubungan sosial pasien, dan lingkungan fisik dan sosial budaya pasien.

b. Penetapan Tujuan

Terapi perilaku berputar pada tujuan karena tujuan berfungsi sebagai kontrak yang menentukan bagaimana pengobatan akan berjalan.

c. Implementasi Teknik

Setelah klien dan konselor menetapkan hasil yang diharapkan, langkah selanjutnya adalah memilih metode pendidikan yang paling efektif untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diperlukan.

d. Mengakhiri Konseling

Setelah tujuan yang ditetapkan di awal terapi terpenuhi, prosedur konseling akan ditutup. Namun, subjek tetap bertanggung jawab untuk menjalankan perilaku baru yang dipelajari selama proses konseling ke dalam kehidupan sehari-hari mereka (Nihayah, 2016).

Penelitian ini menggunakan kerangka kerja Terapi Perilaku Kognitif (CBT) untuk memeriksa bagaimana kesehatan mental korban perundungan ditangani melalui layanan konseling interpersonal. Alasan pemilihan CBT sebagai metode pilihan adalah

bahwa psikolog dapat menyesuaikan pendekatan mereka untuk memenuhi kebutuhan unik setiap korban. Sangat penting untuk mengadaptasi prosedur terapi ketika berhadapan dengan kasus-kasus seperti yang diteliti di UPTD PPA Kabupaten Kampar, karena ini menunjukkan bahwa tidak ada strategi yang berlaku secara universal.

Ada tiga langkah utama dalam prosedur terapi CBT. Sebagai langkah pertama, psikolog akan bekerja dengan korban untuk membangun hubungan baik, dasar dari hubungan terapeutik. Dalam tahap ini, kami mencoba untuk merasakan kesehatan korban secara keseluruhan. Setelah psikolog membangun hubungan baik dengan anak tersebut, suasana yang menenangkan tercipta, yang memungkinkan anak tersebut merasa cukup aman untuk terbuka tentang perjuangan mereka. Metode yang digunakan dalam terapi untuk mendorong perubahan perilaku, khususnya untuk kepentingan korban perundungan.

Langkah pertama dalam menggunakan pendekatan asertif adalah mendidik pelanggan atau korban tentang tujuan dan metode teknik tersebut. Di sini, konselor memaparkan tujuan pelatihan asertif: untuk membantu klien mengembangkan cara yang sehat dan efektif dalam mengekspresikan diri. Menemukan sumber masalah korban adalah tahap berikutnya setelah mereka memahami tujuan teknik tersebut. Sekarang saatnya bagi konselor untuk meminta klien agar jujur tentang masalah yang mereka hadapi.

Jika seseorang menindas Anda, misalnya, Anda harus menanyai mereka tentang hal-hal yang menurut mereka sulit dalam kehidupan sehari-hari, seperti bagaimana mereka takut bertemu teman yang mengejek mereka. Korban mungkin berpikir bahwa mereka berperilaku normal, tetapi orang lain mungkin menafsirkannya sebagai upaya untuk mendapatkan perhatian yang tidak semestinya. Korban kemudian dibantu oleh konselor dalam mempelajari perbedaan antara perilaku agresif dan pasif. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membantu korban menemukan solusi yang lebih baik untuk situasi tersebut.

Selain itu, konselor mungkin menyarankan agar klien terlibat dalam kegiatan bermain peran atau simulasi yang disesuaikan dengan situasi spesifik mereka. Tujuannya adalah untuk menunjukkan perilaku asertif yang lebih efektif kepada klien. Konselor kemudian beralih ke aktivitas yang menekankan penerapan praktis perilaku tegas setelah sesi bermain peran. Klien didorong untuk terlibat dalam perilaku ini guna mencapai tujuan mereka, seperti berbicara kepada teman sebaya yang mereka rasa menindas mereka dengan cara yang jujur dan tegas.

Setelah itu, klien diberi pekerjaan rumah untuk mencatat hal-hal yang memperburuk kondisi mereka dan cara mereka mengatasinya. Jika klien menunjukkan perbaikan dalam hal ini, sesi terapi

mungkin akan ditutup, dengan harapan bahwa mereka akan mampu memasukkan ketegasan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Penurunan kesulitan psikologis terkait penindasan, peningkatan kapasitas klien untuk berkomunikasi dan terlibat dengan lingkungan sekitar tanpa rasa takut atau khawatir yang tidak semestinya, dan peningkatan ketegasan merupakan hasil yang diharapkan dari penggunaan strategi ini. Kemampuan klien untuk berpikir lebih positif tentang diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar mereka merupakan area lain di mana strategi ini telah menunjukkan keefektifannya. Keefektifan strategi ini juga bergantung pada dukungan dan dorongan dari orang tua. Korban perundungan melaporkan peningkatan prestasi akademis, lebih berani mengekspresikan diri, dan rasa lega dalam tanggapan mereka.

Ada sejumlah langkah yang dapat diambil korban perundungan untuk meredakan kekhawatiran dan kepanikan mereka saat pendekatan terapi perilaku seperti desensitisasi sistematis digunakan. Dalam lingkungan yang terkendali dan aman, metode ini secara bertahap memaparkan penderita atau subjek pada peristiwa yang menimbulkan rasa takut, membantu pemulihan mereka. Langkah-langkah yang terlibat dalam desensitisasi sistematis adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah dan Fokus Masalah

Langkah pertama adalah mencari tahu apa yang sedang dialami korban dan memfokuskan perhatian pada masalah spesifik yang dihadapi. Untuk memfokuskan perhatian pada masalah yang paling mendesak, konselor berkonsultasi dengan korban tentang semua perjuangan mereka. Penting untuk mempertahankan perhatian ini agar intervensi dapat berjalan dengan sukses dan jelas.

2. Penjelasan dan Komitmen

Setelah konselor mengidentifikasi masalah utama, mereka akan menjelaskan kepada klien mengapa sesi terapi penting dan apa yang ingin dicapai dari pelatihan asertivitas. Agar klien tetap termotivasi dan terlibat dalam perawatan, konselor juga akan membuat komitmen dengan mereka. Salah satu langkah ke arah ini adalah meminta pasien menandatangani kontrak yang menyatakan dedikasi mereka terhadap rencana perawatan.

3. Penerapan Relaksasi Pernapasan

Kesederhanaan metode relaksasi pernapasan membuatnya cocok, terutama bagi peserta yang lebih muda. Kapasitas subjek untuk mengatur kecemasannya sendiri dan mengatasi gejala psikologis yang menyertainya dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik relaksasi ini.

4. Identifikasi Hierarki Ketakutan

Langkah selanjutnya adalah membantu pasien mengenali dan mengatur kekhawatiran mereka dalam urutan tingkat keparahan yang menurun. Terapis bekerja dengan klien untuk membantunya mengungkapkan dan mendokumentasikan kekhawatirannya. Sekarang orang tersebut memiliki

pemahaman yang lebih baik tentang kekhawatirannya.

5. Penerapan Sesi Terapi dan Penguatan Positif

Pasien diperkenalkan pada skenario yang semakin menakutkan dalam sesi perawatan, mengikuti hierarki yang telah ditentukan sebelumnya. Jika klien mengatasi rasa takutnya, konselor akan memberikan penguatan positif dan memastikan bahwa semuanya siap untuk sesi tersebut. Pujian dan dorongan yang mendukung perkembangan subjek adalah contoh penguatan positif.

6. Evaluasi dan Terminasi

Terapis memeriksa kemajuan dan sikap klien setelah setiap sesi untuk melihat apakah ada yang berubah. Kemajuan subjek dalam perawatan, perubahan apa pun yang telah terjadi, dan pelajaran yang dipetik semuanya merupakan bagian dari penilaian ini. Untuk memastikan subjek siap menghadapi lingkungan sosialnya dengan lebih baik, konselor memberinya insentif terakhir.

Dengan secara bertahap mengekspos subjek atau korban pada kejadian yang menimbulkan rasa takut sambil secara bersamaan menawarkan dukungan dan penguatan positif, pendekatan metode perilaku pada akhirnya berupaya untuk meredakan kecemasan dan ketakutan. Tujuan dari penilaian akhir adalah untuk memastikan bahwa intervensi berhasil dan bahwa individu siap untuk menggunakan keterampilan tersebut dalam situasi kehidupan nyata. Dengan menawarkan insentif yang menarik untuk mendukung penyesuaian yang dimaksudkan. Meningkatkan tingkat keberhasilan intervensi dimungkinkan melalui insentif yang efektif. Untuk lebih membantu dalam transisi korban, sangat penting untuk memperkuat ikatan sosial mereka dengan orang lain di sekitar mereka.

Psikolog memiliki tantangan saat mencoba membantu individu yang ditindas melalui terapi ketika korban enggan atau tidak dapat berbicara. Korban sering menunjukkan kesulitan komunikasi dan enggan memberikan jawaban yang jujur saat ditanyai. Karena lebih mudah untuk mendapatkan informasi dari korban saat mereka membuat sketsa, psikolog menggunakan teknik ini sebagai bantuan saat menangani kasus penindasan. Lebih jauh, pengaduan tentang insiden penindasan jarang diterima, dan biasanya hanya ada sedikit tindak lanjut pada kasus penindasan. Penilaian sering kali dibatasi. Salah satu tujuan utama konseling adalah membantu klien mengembangkan rasa percaya diri yang kuat dan mencapai kemandirian. Saat bekerja dengan klien, konselor bertujuan untuk membantu mereka memenuhi kebutuhan mendasar mereka dengan cara yang konsisten dengan tanggung jawab, hukum, dan realitas hidup mereka. Di sini, harapannya adalah korban akan mengembangkan kapasitas kognitif atau intelektual mereka, serta kapasitas mereka untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan. Konseli atau korban perundungan memerlukan pengalaman yang berpuncak pada pembelajaran tentang ketergantungan

positif, yang berfokus pada perilaku, perencanaan, analisis perilaku, dan pencapaian tujuan.

Implementasi Layanan Konseling Interpersonal Dalam Mengatasi Kesehatan Mental Korban Bullying

Dalam upaya membantu korban perundungan mengatasi kesehatan mentalnya, penelitian ini lebih banyak menggunakan paradigma terapi interpersonal. Konselor, psikolog, dan korban di UPTD PPA Kabupaten Kampar diwawancarai untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang bagaimana strategi ini diterapkan dalam terapi. Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan emosional korban perundungan, salah satu strategi yang berhasil adalah penerapan layanan terapi interpersonal. Tujuan terapi interpersonal adalah membantu korban mengembangkan keterampilan sosial yang lebih kuat, meningkatkan kesehatan emosional, dan membangun kepercayaan dalam hubungan konselor-klien. Landasan terapi interpersonal yang efektif bagi korban perundungan adalah aliansi terapeutik yang solid antara terapis dan klien. Berkat landasan empati dan kepercayaan yang kuat dalam hubungan ini, korban mampu membuka diri tentang pengalamannya tanpa khawatir akan dampak buruknya. Korban perundungan sering kali merasa sendiri dan tidak didengarkan, sehingga penting untuk membangun suasana yang mendukung sesegera mungkin.

1. Penerapan Sikap Terbuka (*Openness*)

Dasar dari setiap kemitraan terapi yang sukses adalah pikiran yang terbuka. Menurut wawancara konselor, sangat penting bagi konselor untuk menyediakan ruang yang ramah, bebas dari prasangka dan perundungan sehingga korban dapat membuka diri tentang pengalaman mereka. Untuk mendorong korban berbicara terbuka tentang pengalaman mereka, konselor di UPTD PPA memulai setiap sesi dengan meyakinkan mereka bahwa mereka tidak sendirian dalam sentimen mereka. Sebagai dasar penting untuk proses konseling berikutnya, pola pikir reseptif ini menghasilkan percakapan dua arah yang bermanfaat.

Saat korban membuka diri tentang pengalaman dan emosi mereka, konselor mencoba mendengarkan dengan pikiran dan hati yang terbuka. Konselor menunjukkan pendengaran yang penuh perhatian dan keinginan yang tulus untuk memahami kisah korban. Hasilnya, korban dapat mengembangkan rasa harga diri dan kepercayaan diri yang lebih kuat saat mereka menyadari pentingnya pengalaman mereka.

Dalam hal perundungan, korban sering kali merasa kewalahan dan tidak berdaya; oleh karena itu, sangat penting bagi konselor untuk mempertahankan pendekatan terbuka selama proses penyembuhan. Dengan mengadopsi pola pikir ini, para korban dapat merasa tidak sendirian, lebih dihargai, dan lebih nyaman membicarakan kesulitan yang mereka alami. Membantu para korban mengatasi trauma,

mengembangkan mekanisme penanganan, dan belajar menangani situasi perundungan dengan lebih berhasil adalah tujuan para konselor yang dapat menyediakan lingkungan yang aman dan tidak menghakimi.

Agar para korban perundungan dapat memulai proses penyembuhan, layanan terapi interpersonal harus memiliki pendekatan yang menerima. Konselor dapat membantu para korban agar merasa didukung dan menyadari bahwa mereka tidak sendirian dengan mendengarkan dengan penuh empati dan tanpa menghakimi, sekaligus menunjukkan fleksibilitas dan keterbukaan terhadap ide-ide lain.

2. Pentingnya Empati dalam Konseling

Dalam metode ini, kapasitas konselor untuk berempati disorot. Ketika seorang konselor berempati dengan korban, hal itu membuat korban merasa didengarkan dan dipahami. Kemampuan konselor untuk berempati dengan korban perundungan dapat sangat membantu orang tersebut mengatasi rasa malu, marah, dan takut yang sering menyertai perundungan.

Konselor menunjukkan empati dengan memperhatikan cerita korban di awal sesi. Konselor harus memiliki keterampilan mendengarkan yang teguh dan kemampuan untuk berempati dengan situasi korban. Konselor dapat membangun kepercayaan dan hubungan terapeutik yang kuat dengan korban dengan mendengarkan dengan saksama dan memahami seluk-beluk dan signifikansi narasi korban.

Konselor yang penuh kasih sayang dan simpatik akan selalu ada untuk korban di setiap langkah saat mereka menjalani proses terapi. Menghormati dan mengakui perasaan korban-apakah itu rasa sakit, amarah, atau kebingungan-merupakan bagian penting dari hal ini. Langkah penting dalam pemulihan adalah membuat korban merasa diterima dan dipahami oleh orang lain; seorang konselor dapat memfasilitasi hal ini dengan menunjukkan bahwa mereka juga mengalami emosi yang sama.

Faktor lain yang membuat korban merasa lebih nyaman untuk membuka diri tentang apa yang terjadi pada mereka adalah empati. Korban perundungan cenderung lebih terbuka kepada konselor ketika mereka melihat bahwa konselor peduli terhadap mereka sebagai individu. Banyak korban merasa tidak ada yang mendengarkan mereka, oleh karena itu hal ini sangat penting. Konselor dapat membantu korban perundungan mengatasi dampak psikologis trauma dengan membangun ruang yang aman untuk diskusi yang terbuka dan jujur.

3. Dukungan sebagai Pilar Pemulihan

Untuk pulih dari penindasan, korban membutuhkan bantuan yang konsisten dan berkelanjutan dari para konselor. Selain menawarkan dukungan emosional, para konselor di UPTD PPA bekerja berdampingan dengan para korban penindasan untuk membantu mereka mengatasi hambatan praktis yang mereka hadapi. Sebagai

bagian dari bantuan ini, para korban akan mendapatkan alat untuk mengatasi masalah, informasi tentang cara memperkuat jaringan sosial mereka, dan arahan tentang cara membuat pilihan yang baik untuk diri mereka sendiri. Para korban merasa nyaman dan tenang karena mengetahui bahwa mereka memiliki bantuan saat menghadapi skenario yang menantang ini.

Pikiran dan pengalaman korban divalidasi melalui dukungan terapeutik. Para korban penindasan sering kali merasa tidak didengarkan dan tidak dihargai, oleh karena itu sangat penting bagi para konselor untuk membantu memvalidasi emosi-emosi ini. Para korban mungkin merasa lebih sedikit kesepian dan lebih percaya diri setelah bekerja dengan seorang konselor yang membantu mereka memahami bahwa perasaan mereka adalah reaksi normal terhadap trauma yang mereka alami.

Para korban penindasan dapat memperoleh manfaat dari dukungan emosional para konselor serta bantuan praktis mereka dalam bentuk mekanisme dan keterampilan mengatasi masalah. Manajemen stres, kepercayaan diri, dan pengembangan keterampilan sosial merupakan bagian dari hal ini. Sebagai hasil dari upaya kolaboratif para konselor, para korban lebih siap menghadapi kesulitan sehari-hari yang mereka hadapi dan melaporkan tingkat ketahanan yang lebih tinggi.

Bagian penting dari terapi adalah membangun dukungan sosial. Para korban mungkin mendapat manfaat dari dorongan para konselor untuk menghubungi orang-orang terkasih dan sumber daya masyarakat guna membangun atau memperkuat jaringan dukungan sosial. Para korban membutuhkan rasa memiliki dan aman, yang dapat diberikan melalui dukungan sosial tambahan, agar dapat pulih. Para korban dapat yakin akan bantuan yang berkelanjutan dan konsisten dari para konselor yang bekerja sama dengan orang tua, pendidik, dan pihak-pihak terkait lainnya.

Membantu individu yang ditindas dalam perjalanan mereka menuju pemulihan memerlukan pendekatan yang beragam, salah satunya adalah terapi interpersonal. Ketahanan, harga diri, dan kemampuan para korban untuk mengatasi kesulitan dan menjalani hidup yang lebih sehat dan bahagia dapat diperkuat oleh para konselor yang memberikan bantuan emosional, praktis, dan sosial yang holistik. Selain meletakkan dasar untuk penyembuhan, bantuan ini memberi para korban rasa memiliki dan kesiapan untuk masa depan.

4. Membangun Sikap Positif (*Positiveness*)

Cara terbaik untuk membantu korban perundungan mendapatkan kembali harga diri yang telah hilang adalah dengan memiliki pandangan hidup yang positif. Membantu korban melihat sisi baiknya dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap masa depan merupakan prioritas utama bagi konselor di UPTD PPA. Terapis mendorong klien untuk terus mencoba dan merayakan setiap

peningkatan, tidak peduli seberapa kecilnya. Ketika korban mengadopsi pandangan optimis, mereka lebih mampu melihat melampaui pengalaman traumatis mereka dan melihat kemungkinan untuk pertumbuhan pribadi yang ada di masa depan.

Cara konselor mengarahkan diskusi dan intervensi selama sesi terapi merupakan indikator lain dari pandangan optimis mereka. Keterampilan dan potensi korban, bukan masalah dan perjuangan mereka, adalah pusat perhatian konselor. Konselor mendorong korban untuk memanfaatkan kemampuan mereka sebaik-baiknya dengan menonjolkan kualitas positif yang telah mereka miliki.

Salah satu cara untuk mempertahankan pandangan optimis adalah dengan mendorong individu yang dirundung untuk melihat cobaan mereka sebagai pengalaman belajar. Korban dapat belajar ketahanan, empati, dan keterampilan sosial yang lebih baik dari pengalaman mereka, dan konselor dapat membantu mereka mengenali bagaimana hal ini dapat menjadi pelajaran positif. Konselor dapat membantu korban perundungan untuk mendapatkan kembali rasa tanggung jawab dan wewenang atas hidup mereka sendiri dengan mendorong mereka untuk melihat pengalaman perundungan mereka melalui sudut pandang pertumbuhan dan proses penyembuhan pribadi mereka sendiri. Konseling dengan pandangan optimis termasuk membantu klien menciptakan mekanisme penanganan yang sehat dan menawarkan saran tentang cara menangani keadaan sosial yang sulit dengan anggun dan bermartabat. Korban dan konselor bekerja sama untuk mengembangkan rencana tindakan bagi korban guna meningkatkan kesehatan dan interaksi yang baik dengan dunia sekitar. Dengan mempertahankan pandangan optimis, korban lebih mampu mengidentifikasi hikmah di balik setiap kesulitan, yang pada gilirannya mendorong mereka untuk terus maju dan akhirnya menang atas kesulitan.

5. Kesetaraan dalam Pendekatan Konseling

Setiap sesi terapi didasarkan pada premis kesetaraan. Tidak ada riwayat atau situasi pribadi korban yang boleh menghalangi konselor untuk memperlakukan mereka secara adil dan setara. Membangun kepercayaan dan kerja sama tim dalam terapi mengharuskan semua korban perundungan merasa dihargai dan didukung secara proporsional. Kesetaraan ini menjaminkannya. Setiap korban memiliki kesempatan yang sama untuk sembuh dan berkembang dalam lingkungan yang inklusif dan non-diskriminatif, dan konselor membantu mewujudkannya dengan memastikan kesetaraan.

Penting bagi konselor untuk menahan diri dari membentuk asumsi atau penilaian yang berprasangka buruk tentang korban guna menegakkan cita-cita kesetaraan. Tanpa membiarkan bias atau prakonsepsi mewarnai penilaian mereka, konselor berupaya untuk mendapatkan pemahaman pribadi tentang klien mereka. Dengan melakukan hal itu, kita dapat

mempermudah korban untuk terbuka tentang pengalaman dan emosi mereka dalam lingkungan yang tidak menghakimi.

Semua korban harus memiliki akses yang sama ke layanan dan bantuan yang relevan agar kesetaraan dapat tercapai. Merupakan tanggung jawab konselor untuk memastikan bahwa setiap klien memiliki kesempatan yang sama untuk menggunakan metode, taktik, dan alat konseling yang penting bagi penyembuhan mereka. Hal ini melibatkan upaya memastikan bahwa setiap orang merasa dilibatkan dalam proses pemulihan, memberi mereka informasi yang akurat, dan memastikan bahwa semua jenis bantuan dapat diakses dengan mudah.

Bagaimana konselor melibatkan korban dalam pengambilan keputusan juga dipengaruhi oleh kesetaraan dalam praktik. Sebagai bagian dari pekerjaan mereka dengan para korban, konselor membantu mereka mengembangkan rencana dan tujuan pemulihan, menghargai perspektif dan preferensi korban, dan memberi mereka hak untuk berpendapat tentang bagaimana proses terapi berlangsung. Para korban memperoleh hak dan tujuan yang lebih kuat dalam penyembuhan mereka ketika hal ini terjadi. Kesetaraan ini membuka jalan bagi para korban untuk merehabilitasi secara efektif, menghadapi rintangan secara langsung, dan menciptakan kehidupan yang lebih baik dan lebih memuaskan bagi diri mereka sendiri.

Salah satu metode yang efektif dalam membantu para korban bullying adalah pendekatan terapi interpersonal. Untuk menangani keadaan sosial yang sulit di jalan dengan lebih baik, para korban harus bekerja sama dengan konselor untuk membangun ketahanan emosional dan sosial. Para korban bullying dapat memperoleh keterampilan untuk berkomunikasi dengan lebih baik dengan orang lain dan melindungi diri mereka dari para bullying dengan bantuan konselor.

Para korban bullying telah memperoleh hasil yang positif dengan bantuan layanan terapi interpersonal UPTD PPA Kabupaten Kampar. Hubungan terapi yang solid, yang penting bagi rehabilitasi korban, dapat dibangun ketika konselor menunjukkan keterbukaan, empati, dukungan, kepositifan, dan kesetaraan. Selain membantu korban mengatasi kecemasan dan penderitaan yang disebabkan oleh penindasan, teknik ini memberi mereka alat yang mereka butuhkan untuk memulai hidup baru dengan pandangan baru tentang kehidupan. Dalam hal rehabilitasi kesehatan mental, metode ini menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang didasarkan pada rasa hormat, dukungan, dan pengakuan atas nilai setiap orang.

Membangun Relasi Dengan Media Dalam Kolaborasi Konsep Layanan Konseling Interpersonal Dalam Mengatasi Kesehatan Mental Korban Bullying

Kemitraan media dengan UPTD PPA Kabupaten Kampar dan layanan konseling

interpersonalnya membantu menyebarkan informasi tentang perawatan psikologis yang ditawarkan kepada korban bullying, yang sangat penting dalam upaya pemulihan kesehatan mental mereka. Memiliki hubungan yang positif dengan media dapat membantu menyebarkan informasi lebih luas, meningkatkan kesadaran publik, dan menggalang lebih banyak dukungan sosial bagi korban bullying. Hal ini juga dapat mendukung gagasan layanan terapi interpersonal.

1. Peran Media dalam Deklarasi Anti Bullying

Media memiliki kekuatan besar untuk mengubah pola pikir dan mengangkat isu perundungan menjadi sorotan. Pernyataan menentang perundungan di sekolah dapat dipublikasikan oleh beberapa jenis media massa, termasuk media cetak dan daring, serta media sosial. Dedikasi sekolah untuk mengenali dan memberantas perundungan dipublikasikan melalui berita, kampanye, dan inisiatif instruksional oleh media.

Baik penyebaran pengetahuan maupun opini publik dapat dipengaruhi secara signifikan oleh media. Pentingnya kesehatan mental dan fungsi terapi dalam membantu individu yang dirundung dapat dikomunikasikan dengan lebih baik melalui media sosial jika layanan konseling interpersonal menjalin hubungan yang kuat dengan media. Perundungan memiliki konsekuensi yang luas; media memiliki tanggung jawab untuk memberi tahu publik tentang dampak ini, serta tentang pendekatan konseling yang efektif dan peran yang dapat dimainkan oleh masyarakat, sekolah, dan keluarga dalam membantu korban. Media memainkan peran penting dalam memberi tahu publik tentang beratnya perundungan dan perlunya menanggapi dengan serius..

2. Menggunakan Media untuk Membangun Dukungan Sosial

Liputan media tentang perundungan dapat berfungsi sebagai sumber daya edukasi dan sarana untuk menghubungkan korban perundungan dengan orang lain yang dapat memberi mereka bantuan emosional dan praktis. Korban yang masih mengalaminya mungkin menemukan inspirasi dan harapan dalam liputan media tentang kisah sukses dari terapi atau kesaksian dari korban yang telah pulih. Untuk meningkatkan layanan dan sumber daya bagi korban perundungan, media juga dapat berperan dalam menggalang dukungan dari banyak kelompok, termasuk masyarakat luas, lembaga nirlaba, dan pemerintah. Agar korban merasa aman dan didukung saat menjalani rehabilitasi, sangat penting bagi mereka untuk memiliki dukungan sosial yang memadai.

3. Mempromosikan Keterbukaan dan Aksesibilitas Layanan

Layanan terapi interpersonal dapat meningkatkan visibilitas dan aksesibilitas mereka dengan menumbuhkan hubungan positif dengan media. Informasi bermanfaat tentang layanan

konseling, program dukungan, dan inisiatif mendatang dapat dibagikan melalui berbagai media. Orang-orang yang pernah menjadi korban dan tidak tahu bagaimana menerima bantuan akan menganggap materi ini cukup membantu. Lebih banyak individu, terutama mereka yang tinggal di daerah pedesaan atau tanpa akses mudah ke perawatan kesehatan mental, dapat memperoleh manfaat dari layanan konseling saat mereka menggunakan media untuk menyebarkan berita.

4. Tantangan dalam Membangun Relasi dengan Media

Ada beberapa kemungkinan di media, tetapi ada juga kendala dalam membangun hubungan yang bermakna. Mencegah salah tafsir dan penyebaran informasi palsu melalui media merupakan tugas yang penting. Untuk memastikan bahwa komunikasi yang diberikan melengkapi tujuan terapi interpersonal dan tidak menimbulkan kesalahpahaman, layanan konseling harus bekerja keras untuk menjaga kualitas informasi yang diberikan. Konselor juga memiliki tanggung jawab untuk melindungi privasi korban dan mencegah media membesar-besarkan pengalaman mereka. Jadi, untuk memastikan semua orang mengetahui peran dan tugas mereka saat menghadapi situasi bullying di media, harus ada proses yang ditetapkan tentang cara berkomunikasi dengan mereka.

Langkah strategis dalam menangani kesehatan mental korban bullying adalah membangun hubungan dengan media. Ini akan membantu memperkuat gagasan layanan terapi interpersonal. Media dapat memainkan peran penting dalam membantu korban mendapatkan perhatian dan perawatan yang mereka butuhkan dengan mendidik masyarakat, mengadvokasi aksesibilitas yang lebih baik, dan mengelola opini publik. Ada kendala yang harus diatasi, tetapi media dapat memainkan peran besar dalam memastikan bahwa korban perundungan mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan untuk pulih dan meningkatkan kesehatan mental mereka jika mereka mengambil pendekatan yang tepat.

Dengan menawarkan dukungan dan perawatan emosional kepada korban perundungan, layanan konseling interpersonal memainkan peran penting dalam inisiatif antiperundungan. Bekerja sama dengan media memperluas jangkauan pesan konseling dan inisiatif pencegahan, yang pada gilirannya mendorong lebih banyak keterlibatan dan pemahaman dari seluruh komunitas sekolah. Sekolah dapat membuat pernyataan yang lebih kuat terhadap perundungan dan menyediakan suasana yang lebih aman dan lebih mendukung bagi anak-anak dengan membangun kemitraan yang baik dengan media. Program terapi interpersonal yang efektif dapat sangat diuntungkan dari jangkauan dan dampak media dalam memerangi perundungan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Layanan terapi interpersonal UPTD PPA Kabupaten Kampar telah membantu para korban perundungan mengatasi kesehatan mental mereka. Para korban mampu membangun keterampilan sosial, mengurangi rasa takut, dan mengganti perilaku buruk dengan perilaku baik melalui penggunaan metode asertif, desensitisasi metodis, penghindaran, dan pengembangan perilaku model dalam pendekatan ini.
2. Para korban perundungan dapat memperoleh kembali kesehatan mental mereka dengan bantuan layanan terapi interpersonal yang mengambil pendekatan holistik dan memprioritaskan kebutuhan unik mereka. Metode ini memberi para korban alat yang mereka butuhkan untuk mengatasi ketakutan dan trauma mereka dan memulai hidup baru yang lebih baik.
3. Kemitraan media dalam terapi interpersonal dapat membantu meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental korban perundungan, menggalang dukungan untuk pemulihan mereka, dan memperluas akses masyarakat terhadap layanan konseling.
4. Beberapa kendala masih menghalangi pelaksanaan layanan ini. Ini termasuk kurangnya dana, pentingnya memenuhi kebutuhan emosional korban secara konsisten dan berkelanjutan, dan kesulitan dalam memperoleh sumber daya yang cukup. Selain itu, tindak lanjut atas kasus perundungan biasanya tidak memadai, dengan sedikit evaluasi dan bahkan lebih sedikit laporan. Untuk menjamin bahwa setiap korban mendapatkan bantuan sebaik mungkin, hambatan ini harus dihilangkan.

5. REFERENSI

- Amalia, N. P. A., & Haryati, T. (2023). Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(3), 1819–1824. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i3.1250>
- Arseneault, L., Bowes, L., & Shakoor, S. (2010). Bullying victimization in youths and mental health problems: 'Much ado about nothing'?. *Psychological medicine*, 40(5), 717-729.
- Fadoli, R. S., & Karneli, Y. (2021). Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Terhadap Siswa Di Sman 3 Batusangkar. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 172. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.172-177>
- Fauziyah, N. (2022). Program Program Layanan Bimbingan dan Konseling sebagai Pencegahan Bullying di Sekolah. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*

- Islam, 3(1), 39-52.
<https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v3i1.3308>
- Gladding, S.T. (2012). *Konseling: Profesi yang Menyeluruh* (6th ed.). (Terjemahan Winarno & Lilian Yuwono). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Juntika, dkk. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- a.n KPAI, (2022). <https://www.kpai.go.id/publikasi/catatan-pelanggaran-hak-anak-tahun-2021-dan-proyeksi-pengawasan-penyelenggaraan-perlindungan-anak-tahun-2022>.
- Lilik Ma'rifatul Azizah, dkk. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Moleong, Lexy J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Nasheeda, A., Hassan, N. C., & Hassan, S. A. (2017). Relationships between bullies, victims and mental health issues among adolescents.
- Ningrum, E. K., Ikawatiningrum, S., & Hasanah, U. (2023, July). Layanan Konseling Individu Bagi Korban Bullying (Studi kasus SMA Negeri 1 Jepon). In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling (SMAILING)* (Vol. 1, No. 1, pp. 232-243).
- Prayitno. (2013). *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK Satuan Pendidikan*. Padang: UNP Press.
- Rahma, A., Istima, F., Addinullah, M. A., & Nihayah, U. (2022). *Konseling Interpersonal dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Korban Bullying*. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 68-84.
- Sugiharto. (2019). *Teori dan Pendekatan Konseling*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Syamsu Y. (2018). *Kesehatan Mental, Perspektif psikologi dan agama*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.
- Wahyuni Hera. (2016). *Gangguan Stress Pasca Trauma pada Korban Pelecehan Seksual dan Perkosaan*. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol. X, No. 1.
- Wilis , S. S. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta
- Yasmin, Natasya., Hasibuan, Ali Daud. (2023). *Layanan Konseling Individu Dalam Mengatasi Kepercayaan Diri Akibat Bullying di SMA Negeri 4 Tebing Tinggi*. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 59-67.
<https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14418>
- Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). *Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying*. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 324-330.
<https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.1435>