

**Pengaruh Konseling Teman Sebaya Melalui Pendekatan *Client Centered*
Terhadap Resiliensi Remaja Korban *Bullying* Pada Siswa Kelas VIII
di SMP IT Nurul Fadhilah Tahun Ajaran 2025/2026**

Cinta Wulandhara Lubis¹, Nani Barorah Nasution²

¹Mahasiswa BK FIP Universitas Negeri Medan

²Dosen BK FIP Universitas Negeri Medan

[1cintawulandharalubis91@gmail.com](mailto:cintawulandharalubis91@gmail.com)

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of peer counseling using a client-centered approach on the resilience of adolescent bullying victims among 8th-grade students at SMP IT Nurul Fadhilah during the 2025/2026 academic year. A quantitative method was employed. The study utilized a quasi-experimental design, specifically a one-group pre-test/post-test design. The subjects consisted of six 8th-grade students at SMP IT Nurul Fadhilah (Academic Year 2025/2026) who exhibited low resilience scores as bullying victims; these subjects were selected using purposive sampling. Data collection involved a questionnaire containing statements designed to assess the level of resilience behavior among these adolescent bullying victims. The data were subsequently analyzed using the Wilcoxon test to determine if there was an effect on the students' resilience. Results showed a mean pre-test score of 110.833 and a mean post-test score of 133.500 for the experimental group. The Wilcoxon signed-rank test yielded a calculated J-value (J-count) of 6 and a critical J-value (J-table) of 0 (for n=6, $\alpha=0.05$). Based on the hypothesis acceptance and rejection criteria where the hypothesis is accepted if J-count > J-table the result ($6 > 0$) indicates a significant effect of the treatment on the experimental group; thus, peer counseling using a client-centered approach demonstrated a significant influence on resilience. This indicates that the influence of peer counseling services using a client-centered approach on the resilience of adolescent bullying victims among 8th-grade students at SMP IT Nurul Fadhilah (Academic Year 2025/2026) is supported.

Keywords: Bullying, Peer Counseling, Client-Centered Approach, Resilience

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling teman sebaya dengan pendekatan Client Centered terhadap resiliensi remaja korban *bullying* pada siswa kelas VIII SMP IT Nurul Fadhilah tahun ajaran 2025/2026. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian yang diterapkan adalah quasi experiment dengan desain one group pre-test post-test. Adapun subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 siswa kelas VIII. SMP IT Nurul Fadhilah TA 2025/2026 yang memiliki skor resiliensi korban *bullying* rendah yang

diperoleh dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah angket yang berisi pernyataan untuk mengetahui tingkatan perilaku resiliensi remaja korban *bullying*. Kemudian data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat adakah pengaruh resiliensi remaja korban *bullying* siswa. Hal ini dapat diperoleh hasil perhitungan skor tes awal (pre-test) pada kelompok eksperimen diperoleh oleh rata-rata = 110,833, sedangkan data (post-test) diperoleh rata-rata 133,500. Hal ini diperoleh dari uji Wilcoxon yang menandakan diperoleh $J_{hitung} = 6$ sedangkan $J_{tabel} = 0$, dari tabel uji jenjang bertanda Wilcoxon. Untuk $n=6$ $\alpha = 0,05$ sesuai kriteria dengan penerimaan dan penolakan hipotesis, hipotesis diterima jika $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $6 > 0$, dari perhitungan ini dapat dilihat pengaruh perlakuan pada kelompok eksperimen artinya pengaruh konseling teman sebaya melalui pendekatan *client centered* lebih signifikan ($6 > 0$). Hal ini menunjukkan, terdapat pengaruh layanan konseling teman sebaya melalui pendekatan *client centered* terhadap resiliensi remaja korban *bullying* pada siswa kelas VIII SMP IT Nurul Fadhilah TA 2025/2026 dapat diterima.

Kata Kunci: Bullying, Konseling Teman Sebaya, Pendekatan Client Centered, Resiliensi

A. Pendahuluan

Remaja adalah perubahan kehidupan, dari masa anak-anak ke dewasa yang rentan mengalami masalah psikososial (Steinberg dalam Sakdiah et al., 2020: 119). Remaja dalam konteks ini melewati tahap di mana mereka mencari identitas untuk tetap terlihat di hadapan teman-teman, dan sebagian besar dari mereka termasuk dalam generasi milenial yang menginginkan pengakuan. Menurut Blakemore & Mills (dalam Hu, et al., 2025) selama masa remaja, otak mengalami perubahan besar, terutama di bagian yang mengatur cara berpikir tentang orang lain dan mengendalikan

perasaan. Hurlock (dalam Ivanka & Fransisca, 2024: 378) menyatakan bahwa fase remaja berlangsung dari usia 13 hingga 18 tahun yang terfokus pada pertumbuhan fisik, emosional, dan sosial. Dalam konteks ini, remaja cenderung berasosiasi atau membentuk kelompok dengan teman-teman sebaya mereka. Interaksi remaja di lingkungan yang baik akan menghasilkan suasana yang mendukung. Namun, bergaul dengan kelompok yang tidak tepat bisa mengakibatkan perilaku menyimpang seperti *bullying* menurut Depkes (dalam Sakdiah et al., 2020: 119).

Bullying adalah masalah psikososial yang terjadi ketika seseorang secara berulang kali memperlakukan atau merendahkan orang lain. Hal ini memberi dampak negatif baik bagi si pelaku maupun korban, karena pelaku biasanya memiliki kekuatan yang lebih besar dibandingkan korban (Olweus dalam Ivanka & Fransisca, 2024: 378). Menurut Nielsen et al (dalam Sabrina et al, 2025) *Bullying* adalah bentuk perilaku agresif yang berulang, dengan tujuan untuk menyakiti atau mengintimidasi seseorang. Masalah ini menjadi isu sosial yang penting karena dapat berdampak negative terhadap kesehatan mental akibat perundungan dapat terlihat melalui munculnya berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, hingga gejala stres pascatrauma.

Taufik Damardjati, yang merupakan ahli dari Pusat Kurikulum dan Pembelajaran Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud Ristek), menjelaskan bahwa *bullying* termasuk tiga permasalahan utama yang masih dihadapi oleh dunia pendidikan di Indonesia (Kompas.com, 2024). Sejalan dengan

itu, data yang dipublikasikan oleh Tirta.id (2024) menunjukkan bahwa Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) mencatat sebanyak 573 laporan kasus kekerasan yang terjadi di lingkungan pendidikan sepanjang tahun 2024.

Bullying yang terus-menerus terjadi di lingkungan sekolah menjadi masalah yang cukup serius dan perlu mendapat perhatian. Menurut Chikaodi et al (dalam Vivian & Anies, 2025) lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi terjadinya perundungan. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan resiliensi sebagai upaya untuk membantu individu menghadapi serta meminimalkan dampak buruk yang ditimbulkan oleh pengalaman traumatis tersebut.

Resiliensi merupakan kekuatan atau aset yang bernilai dan diinginkan, serta merupakan karakteristik atau proses yang memberikan dampak positif pada kinerja, prestasi, kesehatan, dan kesejahteraan seseorang (Harap dalam Jafni & Haerani, 2025: 6406). Aspek Resiliensi Remaja Korban *Bullying* (Connor dan Davidson, 2003): (1) Kompetensi personal,

standar yang tinggi dan keuletan, (2) Percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stress (3) Penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain (4) Kontrol diri (5) Spiritualitas.

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit dan menghadapi berbagai masalah dengan baik, serta mampu mengatasinya agar bisa berkembang di masa depan (Atika, 2021). Kemampuan ini bisa terbentuk karena adanya dukungan dari orang lain, terutama teman sebaya (Fitrianur, et al., 2022). Menurut Masten & Wright (dalam Yang et al. 2023), beberapa orang mampu bangkit dan tumbuh meskipun menghadapi masalah dan kesulitan, namun ada pula yang tidak pernah bisa kembali mengendalikan hidup mereka. Orang yang memiliki resiliensi tinggi biasanya lebih tahan banting dalam menghadapi masalah, sehingga cenderung lebih bahagia dan sehat di masa depan (Supriyadi & Kartini, 2022). Oleh karena itu, pengaruh teman sebaya lebih besar dibandingkan lingkungan keluarga

karena adanya hubungan yang saling mendukung (Nufiar, 2021).

Menurut Higashimura (dalam Nozawa et al, 2019), konseling sebaya adalah bentuk konsultasi dan dukungan di mana kolega atau orang lain yang memiliki latar belakang demografis serupa saling mendengarkan masalah pribadi, menunjukkan empati, dan memberikan saran penyelesaian. Langkah-langkah Konseling Teman Sebaya (Erhamwilda, 2015) : 1) Memilih dan melatih konselor sebaya, 2) Konselor sebaya memberikan konseling kepada siswa, 3) Konselor sebaya melakukan evaluasi dan pemantauan terhadap proses konseling, dan 4) Guru BK melakukan tindak lanjut dan evaluasi terhadap kegiatan konseling sebaya.

Sementara itu, keuntungan dari konseling sebaya bagi remaja meliputi a) kemampuan untuk mendekati dan membangun komunikasi dengan menerapkan 3M (mendengar, memahami, dan merespons) serta menggunakan komunikasi nonverbal (melihat, tersenyum, dan memberikan dukungan minimal). Tujuan konseling sebaya bagi remaja yang menjadi sasaran (konseli) adalah membantu

mereka dalam memahami permasalahannya secara lebih mendalam dan mengembangkan sikap positif dalam menghadapi atau menyikapi masalah secara konstruktif.

Konseling teman sebaya dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, salah satu pendekatannya adalah melalui pendekatan *client centered*. Pendekatan *client centered* ini bertujuan untuk memberikan dukungan emosional yang dapat membantu individu memahami dan mengatasi perasaan serta tindakan mereka dengan lebih baik (ML et al. , 2024). Teori ini juga menyoroti pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian dalam menciptakan hubungan terapeutik yang efektif (Rockwood et al., 2015). Rogers (Corey, 2013) menyatakan bahwa pendekatan *client centered* menekankan pada tanggung jawab dan kemampuan klien untuk mencari cara-cara mengatasi realitas secara menyeluruh. Klien, sebagai individu yang paling mengenal dirinya sendiri, harus menemukan perilaku yang lebih sesuai untuknya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima orang siswa, diperoleh

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

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima orang siswa yang pernah mengalami *bullying*, diketahui

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

Dengan adanya data dan fenomena yang ditemukan terkait permasalahan *bullying* di kalangan remaja terutama pada tingkat sekolah menengah pertama dimana tingkat kasus *bullying* masih banyak ditemukan. Yang tidak hanya meninggalkan luka fisik, tetapi juga dampak psikologis jangka panjang yang dapat mengganggu perkembangan sosial-emosional siswa yang menyebabkan resiliensi siswa menjadi rendah. Di tengah keterbatasan sumber daya

pendampingan di sekolah, pendekatan konseling teman sebaya muncul sebagai alternatif strategis yang potensial, terutama ketika diterapkan melalui pendekatan client-centered yang berfokus pada empati, penerimaan, dan pemahaman mendalam terhadap pengalaman individu. Sayangnya, meskipun pendekatan ini menunjukkan prospek yang menjanjikan, penelitian yang secara khusus mengevaluasi efektivitasnya terhadap peningkatan resiliensi remaja korban *bullying* di tingkat SMP masih sangat terbatas, khususnya dalam konteks Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi celah tersebut dan memberikan kontribusi ilmiah maupun praktis dalam pengembangan layanan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperiment*), dengan desain penelitian yaitu *one group pre-test post-test design*.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP IT Nurul Fadhilah selama 2 bulan dimulai pada bulan Maret s/d April Tahun Ajaran 2025/2026.

Subjek penelitian ini sebanyak 6 orang siswa kelas VIII, dimana subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap memiliki karakteristik dan ciri-ciri yang sama dengan ciri-ciri dan sifat-sifat populasi (Kasiram, 2008:223) dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan selama 4 kali pertemuan dengan topik yang berhubungan dengan resiliensi remaja korban *bullying*.

Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan cara memberikan kuesioner tertutup kepada siswa dengan acuan skala likert (Syarifuddin, 2021). Penelitian ini menggunakan *Google Form* untuk menyebarkan alat penelitian. Sebelum angket disebarkan terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah suatu teknik analisis kuantitatif dengan menggunakan jenis statistik non parametric. Uji *Statistik Non-parametric Wilcoxon* digunakan karena sampel penelitian berukuran

kecil dan bukan hanya tanda yang diperhatikan tetapi juga nilai selisih (X-Y).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Berikut hasil analisis data pre-test dari enam sampel. Hasilnya dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Data Pre-Test Resiliensi Remaja Korban *Bullying*

No.	Inisial Siswa	Jenis Kelamin	Kelas	Total Skor	Kategori
1	FFH	Laki-laki	VIII	80	Rendah
2	MIF	Laki-laki	VIII	145	Tinggi
3	ES	Perempuan	VIII	80	Rendah
4	SA	Perempuan	VIII	80	Rendah
5	SAD	Perempuan	VIII	133	Tinggi
6	KAS	Perempuan	VIII	147	Tinggi
Total Skor				665	
Nilai Terendah				80	
Nilai Tertinggi				147	
Nilai Rata-Rata				110,833	

Pre-test dilakukan dengan tujuan untuk mengukur resiliensi remaja korban *bullying* di kelas VIII Imam Muslim sebelum diberikan layanan konseling teman sebaya pendekatan *client centered*.

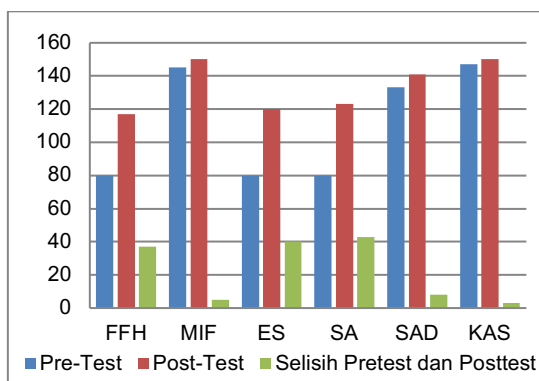
Selanjutnya merupakan hasil analisis data post-test dari enam sampel setelah diberikan layanan konseling teman sebaya pendekatan *client centered* terhadap resiliensi remaja korban *bullying* di kelas VIII, yang dilaksanakan selama empat kali

pertemuan. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Data *Post-Test* Resiliensi Remaja Korban *Bullying*

No.	Inisial Siswa	Jenis Kelamin	Kelas	Total Skor	Kategori
1	FFH	Laki-laki	VIII	117	Sedang
2	MIF	Laki-laki	VIII	150	Tinggi
3	ES	Perempuan	VIII	120	Tinggi
4	SA	Perempuan	VIII	123	Tinggi
5	SAD	Perempuan	VIII	141	Tinggi
6	KAS	Perempuan	VIII	150	Tinggi
Total Skor				801	
Nilai Terendah				117	
Nilai Tertinggi				150	
Nilai Rata-Rata				133,5	

Berikut adalah gambar grafik perbandingan data pre-test dan post-test.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Resiliensi Remaja Korban *Bullying*

Selanjutnya adalah hasil uji hipotesis terhadap data pre-test dan post-test.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

No.	Inisial Siswa	Pre-test	Post-test	Beda (D)	(d) D-MD	Rank	Jenjang	
							+	-
1	FFH	80	117	37	14,34	4	4	-
2	MIF	145	150	5	-17,66	2	-	2
3	ES	80	120	40	17,34	5	5	-
4	SA	80	123	43	20,34	6	6	-
5	SAD	133	141	8	-14,66	3	-	3
6	KAS	147	150	3	-19,66	1	-	1
Total		665	801	136		21	15	6

Berdasarkan data pada tabel di atas, diperoleh nilai terkecil sebesar

6, sehingga nilai $J_{hitung} = 6$. Dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05 dan jumlah sampel (n) sebanyak 6, diperoleh nilai $J_{tabel} = 0$. Karena $J_{hitung} > J_{tabel}$ atau ($6 > 0$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari layanan konseling teman sebaya dengan pendekatan *cliend centered* terhadap resiliensi siswa korban *bullying*, khususnya pada siswa kelas VIII- Imam Muslim di SMP IT Nurul Fadhilah. Perhitungan uji *Wilcoxon* ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25 untuk Windows, sebagaimana ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Perhitungan Ranks Uji *Wilcoxon* di SPSS

Ranks			
		N	Mean Rank
Post-test Resiliensi remaja korban <i>bullying</i> - Pre-test Resiliensi remaja korban <i>bullying</i>	Negative Ranks	0 ^a	0
	Positive Ranks	6 ^b	3,5
	Ties	0 ^c	
	Total	6	
a. Post-test Resiliensi remaja korban <i>bullying</i> < Pre-test Resiliensi remaja korban <i>bullying</i>			
b. Post-test Resiliensi remaja korban <i>bullying</i> > Pre-test Resiliensi remaja korban <i>bullying</i>			
c. Post-test Resiliensi remaja korban <i>bullying</i> = Pre-test Resiliensi remaja korban <i>bullying</i>			

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan nilai resiliensi korban *bullying* pada siswa, sebelum dan setelah siswa diberikan layanan. *Mean Ranks* berada pada *positive ranks* sebesar 3,50 hal ini menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan, dan total *ranking*

positive (Sum of Ranks) mencapai 21,0. Tidak ada peningkatan yang terjadi hal ini dapat dilihat pada *Mean Ranks* berada pada *negative ranks* sebesar 0. Untuk nilai *Ties* atau nilai yang sama persis sebesar 0 yang artinya tidak ada nilai yang sama persis.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Wilcoxon di SPSS

Test Statistics^a	
	<i>Post-test Resiliensi remaja korban bullying – Pre-test Resiliensi remaja korban bullying</i>
Z	-2,201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,028
<i>a. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	
<i>b. Based on negative ranks.</i>	

Hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks* di program SPSS for Windows menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,028, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Nilai statistik Z yang diperoleh adalah -2,201. Hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima karena nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $\leq \alpha$. Sebaliknya, apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $> \alpha$, H_0 diterima dan H_1 ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling teman sebaya dengan pendekatan *cliend centered* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap

resiliensi siswa korban *bullying*, khususnya pada siswa kelas VIII-Imam Muslim di SMP IT Nurul Fadhilah pada Tahun Ajaran 2025/2026.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah menemukan 6 sampel pada penelitian, kemudian sampel akan diberikan perlakuan (*treatment*) berupa layanan konseling teman sebaya melalui pendekatan *client centered* dengan 4 kali pertemuan untuk meningkatkan resiliensi remaja korban *bullying*. Setiap pertemuan topik yang dibahas pada setiap layanan konseling teman sebaya melalui pendekatan *client centered* ini berbeda-beda. Pendekatan *client centered* ini memiliki 7 tahapan menurut Azzahra (2019) diantaranya: (1) *acceptance* (penerimaan), (2) *understanding* (memahami, mengerti), (3) *respect* (rasa hormat), (4) *reassurareance* (meyakinkan), (5) *encouragement* (dorongan), (6) *limited questioning* (pertanyaan terbatas), (7) *reflection* (memantulkan pertanyaan, perasaan).

Pada pertemuan pertama, diketahui bahwa dari hasil observasi layanan konseling teman sebaya melalui pendekatan *client centered*

pada tahapan terakhir ini konseli belum percaya diri dan belum terlalu terbuka dalam menyampaikan pendapatnya serta masih kurangnya dalam penyesuaian dalam pelaksanaan layanan konseling teman sebaya.

Hasil kesimpulan yang didapat dari pertemuan kedua adalah konseli mulai memahami bahwa rasa takut untuk percaya kepada orang lain setelah mengalami *bullying* merupakan hal yang wajar. Namun konseli juga menyadari bahwa membangun kembali kepercayaan sangat penting untuk mendukung proses pemulihan diri dan meningkatkan resiliensi. Berdasarkan hasil observasi layanan konseling teman sebaya dengan pendekatan *client centered* pada pertemuan kedua ini, konseli menunjukkan peningkatan keberanian untuk berbagi pengalaman dan menyampaikan pendapatnya.

Hasil kesimpulan pada pertemuan ketiga adalah konseli mulai memahami bahwa perubahan yang terjadi setelah mengalami *bullying* merupakan hal yang wajar dan tidak selalu berdampak negatif. Pada awalnya sebagian besar konseli merasa sulit menerima perubahan

dalam dirinya sendiri, seperti menjadi lebih pendiam, kurang percaya diri, takut berinteraksi dengan orang lain, dan merasa tidak nyaman di lingkungan sosial. Namun setelah mengikuti konseling teman sebaya dengan pendekatan *client centered*, konseli mulai menyadari bahwa perubahan tersebut dapat dipahami sebagai bentuk respon dari pengalaman yang pernah dialaminya. Konseling teman sebaya juga berhasil menciptakan suasana aman, nyaman, dan penuh penerimaan sehingga konseli merasa dihargai dan tidak takut untuk mengeskpresikan dirinya. Hal ini membantu konseli untuk lebih menerima perubahan yang sedang dialami.

Hasil kesimpulan yang di dapat dari topik yang dibahas pada pertemuan keempat adalah konseli sudah memahami bahwa control diri adalah kemampuan untuk menahan dorongan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai kebaikan, sedangkan spiritualitas membantu memperkuat arah hidup, memberi ketenangan batin dan menjadi pedoman dalam mengambil keputusan. Konseli mulai mampu mengelola emosi, menahan diri dari perilaku impulsif, dan

berusaha lebih mendekatkan diri kepada Tuhan yang melalui ibadah, doa dan perbuatan baik. Berdasarkan hasil observasi layanan konseling teman sebaya dengan pendekatan *client centred* pada pertemuan keempat ini konseli terlihat lebih terbuka dalam berbagi pengalaman, mulai menyadari pentingnya kontrol diri dan menemukan makna spiritualitas yang sesuai dengan kehidupannya.

Hasil *post-test* (sesudah diberikan layanan) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan (*treatment*) melalui layanan konseling teman sebaya dengan pendekatan *client centered* terhadap resiliensi remaja korban *bullying* pada siswa kelas VIII di SMP IT Nurul Fadhilah.

Pada tahap *acceptance* ini layanan konseling teman sebaya dengan pendekatan *client centered* menekankan sikap penerimaan tanpa syarat terhadap konseli. Teman sebaya memberikan perhatian, mendengarkan dengan empati, serta menerima setiap perasaan dan pengalaman konseli sebagai remaja korban *bullying* tanpa memberikan penilaian ataupun penghakiman. Hasil observasi menunjukkan bahwa

pada tahap *acceptance* konseli masih merasa malu, kurang percaya diri, dan belum terbuka dalam menyampaikan pengalaman pribadi. Namun, melalui sikap penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), empati, dan perhatian yang diberikan teman sebaya, konseli mulai merasa nyaman untuk berbagi pengalaman. Temuan ini sejalan dengan penelitian Abdi et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pendekatan *client-centered* menciptakan suasana yang aman dan suportif sehingga korban *bullying* merasa diterima, dihargai, dan secara bertahap lebih berani mengungkapkan pengalaman serta emosinya.

Pada tahapan *Understanding* (memahami, mengerti), pada tahap ini layanan konseling teman sebaya dengan pendekatan *client centered* menekankan kemampuan teman sebaya untuk memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman konseli sebagai remaja korban *bullying* dari sudut pandang mereka sendiri. Teman sebaya menunjukkan sikap empati dengan mendengarkan secara penuh perhatian serta berusaha merasakan apa yang dialami oleh konseli tanpa

menyalahkan ataupun meremehkan pengalaman mereka. Pada tahap *understanding*, konseli mulai berani mengungkapkan pengalaman dan perasaannya meskipun beberapa masih merasa takut untuk terbuka sepenuhnya. Temuan ini didukung oleh penelitian Kuswati et al (2025) yang menjelaskan bahwa empati dalam pendekatan *person-centered* membantu konseli mengeksplorasi pengalaman secara bertahap sesuai dengan kesiapan psikologisnya. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa hubungan yang penuh empati meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan konseli memahami potensi yang dimilikinya.

Pada tahapan *Respect* (rasa hormat), pada tahapan ini layanan konseling teman sebaya dengan pendekatan *client centered* menekankan sikap saling menghargai terhadap konseli sebagai individu yang memiliki nilai, kemampuan, dan potensi diri. Teman sebaya menunjukkan rasa hormat dengan memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan pendapat, pengalaman, serta perasaan tanpa adanya ejekan ataupun penilaian negatif.

Pada tahapan *Reassurance* (meyakinkan), pada tahap ini layanan konseling teman sebaya dengan pendekatan *client centered* menekankan pemberian dukungan dan penguatan kepada konseli sebagai remaja korban *bullying*. Teman sebaya memberikan dorongan positif, kata-kata yang menenangkan, serta meyakinkan konseli bahwa mereka memiliki kemampuan untuk bangkit dan menghadapi permasalahan yang dialami. Pada tahap *reassurance*, konseli mulai menunjukkan sikap lebih tenang, optimis, dan percaya terhadap kemampuan dirinya. Temuan tersebut sesuai dengan penelitian Abdi et al. (2024) yang menemukan bahwa dukungan emosional dalam konseling *client-centered* membantu korban *bullying* mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa aman, dan membangun keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi masalah yang dialami.

Pada tahapan *Encouragement* (dorongan), pada tahapan ini layanan konseling teman sebaya dengan pendekatan *client centered* menekankan pemberian dorongan positif kepada konseli agar lebih

percaya pada kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi pengalaman *bullying*. Teman sebaya memberikan motivasi, apresiasi, dan penguatan melalui kalimat positif sehingga konseli merasa dihargai atas setiap perkembangan yang ditunjukkan. Hasil observasi menunjukkan bahwa konseli mulai aktif dalam kelompok dan lebih percaya terhadap kemampuan dirinya setelah memperoleh dorongan positif dari teman sebaya. Penelitian Kuswati et al (2025) mendukung temuan tersebut dengan menjelaskan bahwa pendekatan *person-centered* membantu mengembangkan konsep diri positif sehingga individu memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mengembangkan potensi dan menyelesaikan masalah secara mandiri.

Pada tahapan *Limited questioning* (pertanyaan terbatas), pada tahapan ini layanan konseling teman sebaya dengan pendekatan *client centered* menggunakan pertanyaan secara terbatas dan tidak bersifat menginterogasi konseli. Teman sebaya memberikan pertanyaan sederhana yang membantu konseli mengungkapkan pengalaman, perasaan, dan

pandangannya terkait *bullying* tanpa membuat mereka merasa tertekan. Pada tahapan *Reflection* (memantulkan perasaan dan pengalaman), pada tahapan ini layanan konseling teman sebaya dengan pendekatan *client centered* menekankan teknik memantulkan kembali perasaan, pikiran, dan pengalaman yang disampaikan konseli. Teman sebaya membantu konseli memahami kembali apa yang mereka rasakan terkait pengalaman *bullying* dengan menunjukkan empati dan perhatian terhadap cerita yang disampaikan. Pada tahap *limited questioning*, konseli mulai mampu menjawab pertanyaan dengan lebih tenang meskipun belum seluruhnya terbuka. Hasil ini sesuai dengan penelitian Kuswati et al. (2025) yang menjelaskan bahwa dalam pendekatan *client-centered*, penggunaan pertanyaan secara terbatas bertujuan membantu konseli mengeksplorasi pengalaman tanpa memberikan tekanan. Pertanyaan yang sederhana dan tidak menghakimi membuat konseli merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan pengalaman pribadinya.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian serta analisis data menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,028 yang lebih kecil dari 0,05 ($0,028 < 0,05$). Selain itu, hasil data juga memperlihatkan bahwa nilai rata-rata pada *pre-test* adalah 110,833, sementara skor rata-rata *post-test* adalah 113,500, dengan selisih sebesar 22,666 poin yang mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling teman sebaya dengan pendekatan *client centered* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan resiliensi remaja korban *bullying* pada siswa kelas VIII SMP IT Nurul Fadhilah Tahun Ajaran 2025/2026, yang berarti hipotesis penelitian diterima.

Adapun saran yang dapat disampaikan bagi siswa diharapkan dapat meningkatkan resiliensi dalam menghadapi pengalaman *bullying* dengan lebih percaya diri, mampu mengelola emosi, serta membangun hubungan positif dengan teman sebaya dan orang lain di lingkungan sekolah. Selain itu, guru BK atau konselor diharapkan juga dapat lebih peka terhadap tanda-tanda *bullying* di sekolah dan bekerja sama dengan

pihak sekolah serta orang tua untuk menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., Hasna, A., Solihah, N. R., Khassanah, N., Hidayat, M. S., Konseling, B., Islam, U., & Syafi, A.-. (2024). Penanganan Korban Bullying: Intervensi Konseling Kelompok dengan Pendekatan Client Centered. 5(4), 108–114. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i4.2505>
- Azzahra. (2019). Pendekatan Client Centered dalam layanan konseling. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 11(2), 110–120.
- Connor, K.N. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 18,76-82.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (9th ed.)*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Erhamwilda. (2015). *Konseling Sebaya*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Fitrianur, dkk. (2022). Resiliensi remaja dalam menghadapi bullying. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(3), 230–241.
- Hu, X., Hu, X., & Xie, S. (2025). Acta Psychologica Unraveling the multidimensional association of covert bullying, abandonment, and adolescent depression: A critical

- review and conceptual framework. *Acta Psychologica*, 261(May), 105726.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105726>
- Ivanka, R., & Dewi, F. I. R. (2024). Dukungan sosial sebagai prediktor resiliensi remaja korban bullying. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(2), 378–384.
<https://doi.org/10.24912/jmishumse.n.v8i2.23785>
- Jafni, N. S., & Nur, H. (2025). *Resiliensi Pada Remaja Korban Perundungan*. 4(4), 6406–6422.
- Kasiram, M. (2008). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Malang: UIN Malang Press.
- Kuswati, L., Purwoko, B., & Habsy, B. A. (2025). Person-centered therapy-based counseling services: A literature review and practical implications. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*.
- ML, dkk. (2024). Pendekatan berfokus pada klien dalam konseling remaja. *Jurnal Konseling Indonesia*, 8(1), 75–86.
- Nozawa, H., Ikegami, K., Michii, S., Sugano, R., & Ando, H. (2019). Mental Health & Prevention Peer counseling for mental health in young people—Randomized clinical. *Mental Health & Prevention*, 14(May), 200164.
<https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200164>
- Sakdiyah, F., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2020). Resiliensi dan kejadian bullying pada remaja SMP di Demak. *Bima Nursing Journal*, 1(2), 119-125.
<https://doi.org/10.32807/bnj.v1i2.502>
- Supriyadi, & Kartini. (2022). Resiliensi remaja dan faktor-faktornya. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 25–36.
- Yang, L., Xiong, Y., Gao, T., Li, S., & Ren, P. (2023). A person-centered approach to resilience against bullying victimization in adolescence: Predictions from teacher support and peer support. *Journal of Affective Disorders*, 341, 154–161.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.089>