

## PERBANDINGAN TEORI AGRESI – FRUSTASI DAN TEORI TEKANAN TEMAN SEBAYA DALAM PENANGANAN BULLYING DI SMPN 3 BALUNG

Feni Sukma Dana<sup>1</sup>, Akhmad Lazzuardy<sup>2</sup>, Ahmad Fauzan<sup>3</sup>

[Sukmafeni77@gmail.com](mailto:Sukmafeni77@gmail.com)<sup>1</sup>, [lazzuardi2003@gmail.com](mailto:lazzuardi2003@gmail.com)<sup>2</sup>, [ahmadfauzan051@gmail.com](mailto:ahmadfauzan051@gmail.com)<sup>3</sup>

Universitas PGRI Argopuro Jember

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menjabarkan perbandingan teori Agresi – Frustrasi dan teori tekanan teman sebaya dalam penanganan bullying di SMPN 3 Balung. Tema dalam penelitian ini adalah tentang pendidikan konseling di dunia pendidikan yang mencakup penanganan bullying. Penelitian ini menyajikan teori Agresi – Frustrasi dan teori tekanan teman sebaya sebagai landasan teorinya. Penelitian ini menggunakan metode wawancara dengan salah satu guru Bimbingan Konseling SMPN 3 Balung untuk mendapatkan informasi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dua teori yang dipaparkan memiliki strategi yang berbeda dalam penanganan bullying

**Kata kunci:** Pendidikan Konseling, Guru BK, Bullying

### ABSTRACT

*This research aims to explain comparison between Agresion – Frustration theory dan Peer Pressure theory in its aim to handle bullying in SMPN 3 Balung. This research theme is about counseling education in school that includes bullying management. The theory provided in this research are Agresion – Frustration theory and Peer Pressure theory. This research is using interview as its main methodology to gather necessary information. The conclusion in this research is that both theory have different strategy to handle and manage bullying.*

**Keywords:** Counseling Education, Guidance Teachers, Bullying

### PENDAHULUAN

Pendidikan konseling adalah bagian penting dalam pendidikan yang ada di sekolah. Pendidikan konseling memberikan landasan bagi perkembangan pribadi, sosial, dan profesional. Dalam konteks pendidikan, konseling membantu siswa mengidentifikasi potensi diri, minat, dan bakat mereka, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang tepat mengenai pendidikan dan karier mereka di masa depan. Proses ini melibatkan pengembangan keterampilan pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan pengelolaan stres, yang semuanya berkontribusi pada pencapaian tujuan akademis dan profesional yang lebih baik.

Salah satu perang pendidikan konseling adalah menangani bullying di lingkungan sekolah dan masyarakat. Melalui program konseling, siswa yang menjadi korban bullying dapat mendapatkan dukungan emosional dan psikologis yang mereka butuhkan untuk pulih dari trauma yang dialami. Guru Bimbingan Konseling atau guru BK menjadi aktor yang krusial di lingkungan sekolah untuk menangani kasus bullying. Guru BK memiliki strategi untuk menangani bullying. Artikel ini akan menjelaskan bagaimana guru BK menangani bullying di sekolah sebagai bagian dari pendidikan konseling di lingkungan sekolah.

## LANDASAN TEORI

### 1. Pendidikan Konseling

Layanan Bimbingan dan Konseling pada hakikatnya adalah usaha memfasilitasi perkembangan nilai – nilai dan kompetensi kehidupan melalui interaksi antara guru bimbingan dan peserta didik. Dipaparkan oleh Tohirin (2013: 25) “Bimbingan dan Konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya”. Dalam kehidupan sehari-hari, siswa di sekolah menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Konselor terlatih dapat membantu individu mengatasi kecemasan, depresi, dan masalah emosional lainnya melalui sesi konseling yang dirancang untuk memberikan dukungan, pemahaman, dan strategi coping yang efektif. Dukungan ini krusial bagi siswa mempertahankan keseimbangan emosional dan mental yang sehat, sehingga mereka dapat berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Kehadiran guru BK di sekolah adalah perwujudan dari bentuk pendidikan bimbingan dan konseling. Berdasarkan SKB Mendikbud dan Kepala BAKN No 0433/P/1993 dan No 25 Tahun 1993 tentang Petunjuk Pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya Pasal 1 ayat 4 dan ayat 10 bahwa: Guru pembimbing adalah guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang, dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah peserta didik. Lanjut dipaparkan oleh Ndruru (2022: 2) Guru BK merupakan tenaga pendidik profesional yang memberikan pelayanan konseling kepada peserta didik dalam satuan pendidikan.

Guru Bimbingan dan Konseling membutuhkan kompetensi khusus untuk menjalankan tugasnya dengan baik. Guru BK harus memiliki pengetahuan yang mendalam tentang teori-teori konseling, psikologi perkembangan, dan prinsip-prinsip pendidikan. Ini termasuk pemahaman tentang teori psikoanalitik, humanistik, perilaku, kognitif, sistem, dan multikultural. Guru BK juga perlu terampil dalam berbagai teknik konseling, seperti konseling individual, konseling kelompok, dan konseling keluarga. Mereka harus mampu mendengarkan dengan empati, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan menggunakan teknik intervensi yang sesuai. Lalu guru BK dituntut untuk bisa mengelola program bimbingan, melaksanakan serta evaluasi program bimbingan (Ndruru, 2022).

Guru bimbingan dan konseling juga dituntut untuk memiliki kompetensi sosial. Guru BK harus memiliki keterampilan komunikasi yang baik, baik lisan maupun tulisan. Mereka harus mampu berkomunikasi dengan jelas dan efektif dengan siswa, orang tua, guru, dan pihak lain yang terlibat dalam pendidikan siswa. Guru BK juga diharapkan dapat bekerja sama dengan berbagai pihak, termasuk guru, administrator sekolah, dan profesional lainnya, untuk mendukung kesejahteraan dan perkembangan siswa. Kemampuan untuk berkolaborasi dalam tim sangat penting untuk guru BK. Guru BK juga penting untuk memiliki pemahaman tentang keragaman budaya dan kemampuan untuk bekerja dengan siswa dari berbagai latar belakang budaya. Ini termasuk menghargai dan merespons kebutuhan budaya yang berbeda dengan cara yang sensitif dan inklusif. Guru Bimbingan dan Konseling harus memiliki kombinasi kompetensi profesional, personal, sosial, dan teknis untuk memberikan layanan yang efektif dan mendukung perkembangan siswa secara optimal. Dengan mengembangkan dan memelihara kompetensi-kompetensi ini, guru BK dapat membantu siswa mengatasi berbagai tantangan dan mencapai potensi penuh mereka dalam bidang akademis, karier, dan kehidupan pribadi.

## 2. Teori Bullying

Terdapat beberapa teori mengenai penyebab terjadinya bullying di lingkungan sekolah. Artikel ini akan menyajikan dua teori sebagai landasan berpikir mengenai penyebab terjadinya bullying di sekolah. Dua teori tersebut berasal dari sudut pandang yang berbeda yaitu sudut pandang psikologis individu dan sudut pandang sosial.

Dari sudut pandang psikologis maka salah satu teori yang digunakan adalah teori Agresi – Frustrasi. Teori agresi frustrasi pertama kali diperkenalkan oleh John Dollard dan koleganya pada tahun 1939, menyatakan bahwa agresi adalah hasil langsung dari frustrasi. Menurut teori ini, ketika individu mengalami frustrasi karena gagal mencapai tujuan atau memenuhi kebutuhan, mereka cenderung mengekspresikan frustrasi tersebut melalui perilaku agresif (Dollard et al., 1939). Perilaku agresif ini akan berujung pada tindak pembullying di lingkungan sekolah.

Teori ini mengemukakan bahwa frustrasi terjadi ketika ada penghalang atau hambatan yang mencegah seseorang mencapai tujuan. Frustrasi ini kemudian menghasilkan dorongan untuk melakukan tindakan agresif sebagai cara untuk mengatasi atau mengurangi frustrasi tersebut. Agresi yang dihasilkan bisa berupa tindakan fisik atau verbal, termasuk bullying.

Dalam banyak kasus, individu yang mengalami frustrasi mungkin tidak dapat mengekspresikan agresi mereka kepada sumber frustrasi yang sebenarnya (misalnya, otoritas seperti guru atau orang tua). Sebagai gantinya, mereka mungkin mengalihkan agresi mereka kepada target yang lebih aman dan lebih lemah, seperti teman sekelas yang dianggap lebih rentan. Ini adalah mekanisme pengalihan, di mana agresi diarahkan pada target substitusi. Frustrasi yang tidak terselesaikan dan berulang dapat menyebabkan individu mengembangkan pola perilaku agresif. Jika perilaku agresif ini (bullying) berhasil mengurangi perasaan frustrasi dalam jangka pendek, individu tersebut mungkin akan terus menggunakannya sebagai cara untuk mengatasi frustrasi di masa depan. Ini menciptakan lingkaran setan di mana bullying menjadi respons habitual terhadap frustrasi.

Dari sudut pandang sosial maka teori tekanan teman sebaya / teori peer pressure bisa digunakan. Teori tekanan teman sebaya menyatakan bahwa perilaku bullying sering kali didorong oleh pengaruh dan dinamika kelompok sebaya. Menurut teori ini, individu cenderung menyesuaikan perilaku mereka untuk mendapatkan penerimaan, pengakuan, atau status dalam kelompok teman sebaya. Tekanan teman sebaya dapat memaksa individu untuk terlibat dalam perilaku yang mereka mungkin tidak lakukan secara independen, termasuk perilaku agresif seperti bullying. Jika kelompok teman sebaya menunjukkan atau mendukung perilaku bullying, individu mungkin merasa tekanan untuk berpartisipasi dalam perilaku tersebut agar diterima oleh kelompok (Brown, 2004).

Tekanan teman sebaya dapat juga beroperasi melalui sistem penguatan positif dan negatif. Siswa mungkin menerima penghargaan sosial, seperti pujian atau peningkatan status, ketika mereka terlibat dalam bullying. Sebaliknya, mereka mungkin menghadapi ostrasisme atau penurunan status jika mereka menolak untuk berpartisipasi (Cialdini & Goldstein, 2004). Dalam konteks sekolah, siswa mungkin melakukan bullying untuk meningkatkan status sosial mereka atau untuk memperkuat identitas kelompok mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam untuk mengumpulkan data. Wawancara dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali informasi yang lebih mendalam mengenai persepsi, pengalaman, dan pandangan subjek penelitian. Menurut Creswell (2013), metode wawancara sangat efektif dalam mengumpulkan data kualitatif karena memungkinkan interaksi langsung antara peneliti dan responden, sehingga peneliti dapat memahami konteks sosial dan budaya yang

melatarbelakangi jawaban yang diberikan.

Narasumber dalam penelitian ini adalah Bapak Adi Selaku guru BK SMPN 3 Balung. Proses wawancara dilakukan dengan menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengikuti alur percakapan alami namun tetap terarah pada topik penelitian yang telah ditentukan sebelumnya. Patton (2015) menyarankan penggunaan panduan semi-terstruktur agar peneliti dapat menyesuaikan pertanyaan sesuai dengan dinamika wawancara tanpa kehilangan fokus utama penelitian. Wawancara penelitian ini dilakukan secara tatap muka untuk menangkap isyarat non-verbal dan nuansa lain yang tidak dapat diungkapkan melalui kata-kata saja.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Strategi Pencegahan Bullying oleh Guru BK**

Terdapat beberapa strategi yang bisa dilakukan oleh guru BK untuk mengatasi bullying di sekolah. Strategi penanganan bullying ini disesuaikan dengan teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Guru bimbingan konseling dapat menggunakan teori yang telah dijelaskan sebelumnya untuk mendapatkan pemahaman yang komperhensif dalam menangani bullying.

Teori agresi frustrasi menekankan aspek individu dalam bullying, karena itulah penanganannya harus dilakukan secara personal. Guru BK dituntut untuk secara personal bisa berbicara / berhadapan dengan pelaku dan korban bullying serta menangani kondisi emosional mereka. Sementara itu teori tekanan teman sebaya menekankan aspek sosial. Jika guru BK bisa menciptakan relasi sosial yang baik di lingkungan kelas dan sekolah maka bullying bisa ditangani. Beberapa strategi yang bisa dilakukan oleh guru BK adalah sebagai berikut:

**Mengurangi Frustrasi:** Guru BK membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi sumber frustrasi mereka dengan cara yang konstruktif. Lakukan asesmen untuk memahami sumber frustrasi yang dialami oleh siswa yang terlibat dalam bullying. Ini bisa berupa tekanan akademis, masalah keluarga, atau perasaan tidak mampu. Ini bisa termasuk program konseling untuk mengembangkan keterampilan koping yang sehat dan strategi pemecahan masalah.

**Mengembangkan Keterampilan Emosional:** Dari sudut pandang sisiwa maka perlu diajarkan keterampilan manajemen emosi, seperti teknik relaksasi dan komunikasi asertif, yang dapat membantu mereka mengekspresikan perasaan mereka tanpa perlu menggunakan agresi. Berikan konseling individual kepada siswa yang menunjukkan perilaku bullying untuk membantu mereka mengekspresikan frustrasi mereka dengan cara yang lebih konstruktif. Teknik seperti terapi kognitif-behavioral dapat membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku mereka. Ajarkan siswa keterampilan koping yang sehat, seperti teknik relaksasi, pemecahan masalah, dan manajemen emosi, untuk membantu mereka mengatasi frustrasi tanpa beralih ke perilaku agresif.

**Menyediakan Dukungan:** Membuat lingkungan sekolah yang mendukung, di mana siswa merasa didengar dan dihargai. Ini bisa melibatkan guru dan konselor yang proaktif dalam mengidentifikasi tanda-tanda frustrasi dan menawarkan dukungan tepat waktu. Ciptakan lingkungan sekolah yang mendukung dengan menyediakan akses ke sumber daya kesehatan mental, mengadakan program kesejahteraan, dan memastikan adanya kebijakan anti-bullying yang ketat.

**Mengubah Norma Kelompok:** Mempromosikan budaya sekolah yang mendukung perilaku positif dan menghargai empati serta rasa hormat. Ini bisa dilakukan melalui program pendidikan karakter dan kegiatan kolaboratif yang menguatkan norma-norma positif. Tingkatkan dukungan sosial melalui program mentoring atau kelompok dukungan

di mana siswa dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari rekan sebaya atau orang dewasa yang dipercayai.

Penguatan Positif untuk Perilaku Baik: Memberikan penghargaan dan pengakuan kepada siswa yang menunjukkan perilaku inklusif dan suportif. Hal ini dapat mengubah dinamika kelompok teman sebaya dengan memberikan nilai positif pada perilaku non-agresif. Guru BK juga perlu mengajarkan siswa tentang efek negatif dari bullying dan pentingnya mengambil sikap menentang tekanan teman sebaya yang negatif. Ini bisa termasuk lokakarya, diskusi kelompok, dan peran serta siswa dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif.

Berdasarkan teori agresi frustrasi dan teori tekanan sebaya maka terdapat beberapa perbedaan dalam menggunakan teori tersebut untuk menangani bullying. Tabel berikut menjelaskan bagaimana penanganan bullying bisa dilakukan dengan sudut pandang dua teori yang berbeda tersebut.

Aspek	Teori Agresi-Frustrasi	Teori Tekanan Teman Sebaya
Fokus Utama	Mengatasi frustrasi individu	Mengubah dinamika kelompok teman sebaya
Strategi Utama	Konseling individual, keterampilan koping	Pendidikan norma positif, penguatan perilaku
Intervensi Individu	Konseling untuk mengekspresikan frustrasi	Mendukung pemimpin positif di kalangan siswa
Intervensi Kelompok	Kelompok dukungan dan mentoring	Lokakarya dan kegiatan edukatif
Penguatan Positif	Dukungan emosional dan pengakuan individu	Penghargaan untuk perilaku inklusif
Peran Orang Tua	Membantu mengatasi frustrasi siswa	Edukasi untuk mendukung anak menghadapi tekanan
Lingkungan Sekolah	Program kesejahteraan dan kebijakan anti-bullying	Kampanye kesadaran dan pendidikan karakter

## KESIMPULAN

Penanganan bullying di lingkungan sekolah merupakan tantangan yang kompleks dan membutuhkan pendekatan yang komprehensif serta terpadu. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran penting dalam menangani masalah ini melalui berbagai strategi dan intervensi. Berdasarkan pemahaman tentang teori-teori penyebab bullying, seperti teori agresi-frustrasi dan teori tekanan teman sebaya, guru BK dapat merancang dan mengimplementasikan program-program yang efektif untuk mengurangi dan mencegah bullying.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.

Brown, B. B. (2004). Adolescents' relationships with peers. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., pp. 363-394). Wiley.

Dollard, J., Doob, L. W., Miller, N. E., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. Yale University Press.

Ndruru, Herman., Zagoto, Sri Florina., Laia, Bestari., Peran Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*