



Contents lists available at [Journal Redwhitepress](http://journal.redwhitepress.com)

Journal of Counseling and Educational Technology

ISSN: 2654-8194 (Print) ISSN: 2654-9786 (Electronic)

Journal homepage: <http://journal.redwhitepress.com/index.php/jcet>



Penerapan konseling IMPACT dalam mengatasi *bullying* di lingkungan sekolah

Aldiva Yuli Destri^{1*}, Arfianti Yustina Ramanenti¹, Fitriatul Lathifah Arvajs¹, Linda Fitria²

¹Universitas Negeri Padang, Indonesia

²Universitas Putra Indonesia YPTK Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jan 12th, 2024

Revised Feb 20th, 2024

Accepted Apr 26th, 2024

Keywords:

Konseling IMPACT
Bullying
Lingkungan sekolah

ABSTRACT

Bullying di lingkungan sekolah masih menjadi masalah yang sering terjadi dan berdampak cukup serius terhadap kondisi psikologis siswa, baik sebagai korban maupun pelaku. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan, sehingga masalah yang dialami cenderung dipendam dan semakin berkembang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang tidak hanya berfokus pada komunikasi verbal, tetapi juga mampu melibatkan pengalaman langsung siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah konseling IMPACT, yang menekankan pada keterlibatan aktif, penggunaan teknik kreatif, serta pendekatan multisensori dalam proses konseling. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan konseling IMPACT dalam mengatasi bullying di lingkungan sekolah. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber jurnal dan buku yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling IMPACT efektif dalam membantu siswa mengungkapkan emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Selain itu, pendekatan ini juga mampu membantu pelaku bullying untuk memahami dampak dari perilaku yang dilakukan serta mendorong perubahan sikap yang lebih positif. Penerapan konseling IMPACT dapat dilakukan melalui berbagai teknik seperti visualisasi, role playing, penggunaan media, serta pendekatan reflektif yang membuat siswa lebih aktif dalam proses konseling. Dengan pendekatan yang lebih interaktif dan tidak monoton, siswa menjadi lebih terbuka dan mudah memahami permasalahan yang dihadapi.



© 2024 The Authors. Published by Redwhitepress.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Corresponding Author:

Aldiva Yuli Destri,
Universitas Negeri Padang
Email: aldiva09@gmail.com

Pendahuluan

Bullying di lingkungan sekolah masih menjadi persoalan yang cukup serius dan sering terjadi di berbagai negara, termasuk Indonesia. Perilaku ini biasanya muncul dalam bentuk kekerasan fisik, verbal, maupun sosial yang dilakukan secara berulang oleh individu atau kelompok terhadap siswa yang dianggap lebih lemah. Dampaknya tidak hanya dirasakan secara emosional, tetapi juga mempengaruhi hubungan sosial dan prestasi belajar siswa (Ismaili et al., 2024). Bullying memiliki konsekuensi besar terhadap kesehatan mental dan perkembangan sosial siswa, sehingga perlu penanganan yang lebih sistematis dan berkelanjutan (Nuryanti et al., 2025).

Bullying juga sering kali menyebabkan munculnya berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, rendah diri, hingga kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Siswa yang menjadi korban cenderung merasa tidak aman di sekolah dan kehilangan kepercayaan diri (Hughes et al., 2025). Bahkan dalam beberapa kasus, bullying dapat berdampak jangka panjang terhadap kondisi mental individu.

Hal ini menunjukkan bahwa bullying bukan sekadar masalah perilaku biasa, tetapi sudah menjadi isu penting dalam dunia pendidikan yang membutuhkan intervensi yang tepat (Putri & Darmayanti, 2025). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran yang sangat penting. Berbagai pendekatan konseling telah digunakan untuk membantu siswa, seperti konseling individu, konseling kelompok, maupun pendekatan berbasis perilaku (Hughes et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling mampu membantu siswa memahami dampak dari perilaku bullying serta mengembangkan kemampuan dalam mengelola emosi dan perilaku sosial. Dengan adanya intervensi yang tepat, perilaku bullying dapat dikurangi dan lingkungan sekolah menjadi lebih kondusif (Yeschisca et al., 2023). Salah satu pendekatan yang mulai banyak dikembangkan adalah konseling kreatif yang menekankan pada keterlibatan aktif siswa dalam proses konseling. Pendekatan ini dianggap lebih efektif karena tidak hanya berfokus pada komunikasi verbal, tetapi juga melibatkan pengalaman langsung, seperti penggunaan media, simbol, dan aktivitas tertentu.

Dalam penelitian terbaru, pendekatan konseling kreatif terbukti mampu membantu korban bullying dalam mengekspresikan emosi, mengurangi stres, serta meningkatkan kemampuan sosial (Normawati et al., 2025). Sejalan dengan hal tersebut, konseling IMPACT hadir sebagai salah satu pendekatan yang menggabungkan berbagai teknik kreatif dan pengalaman langsung dalam proses konseling. Pendekatan ini menekankan bahwa perubahan tidak hanya terjadi melalui percakapan, tetapi juga melalui pengalaman yang dirasakan secara langsung oleh klien. Dalam konteks bullying, konseling IMPACT dapat membantu siswa memahami perasaan yang dialami, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan empati terhadap orang lain. Pendekatan ini juga relevan dengan konsep intervensi berbasis relasi yang menekankan pentingnya hubungan sosial dalam mengatasi perilaku bullying.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa bullying merupakan masalah yang kompleks dan membutuhkan pendekatan yang tepat dalam penanganannya. Oleh karena itu, penerapan konseling IMPACT di lingkungan sekolah menjadi penting untuk dikaji lebih lanjut, terutama dalam upaya menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan bebas dari perilaku bullying. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya mampu mengatasi masalah yang sudah terjadi, tetapi juga dapat mencegah munculnya perilaku bullying di masa yang akan datang.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (Febrianto & Siroj, 2024), yaitu dengan mengkaji dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Sumber yang digunakan dalam penelitian ini meliputi jurnal ilmiah internasional, buku, serta artikel akademik yang membahas tentang bullying, konseling, dan penerapan konseling IMPACT di lingkungan sekolah. Pemilihan metode ini dilakukan karena penelitian bertujuan untuk memahami konsep serta efektivitas penerapan konseling IMPACT berdasarkan hasil penelitian yang telah ada sebelumnya.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sumber-sumber literatur secara online maupun offline. Penelusuran jurnal dilakukan melalui database akademik seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan SpringerLink dengan menggunakan kata kunci seperti “bullying in school”, “impact counseling”, dan “counseling intervention for bullying”. Selain itu, buku-buku yang relevan juga digunakan sebagai sumber pendukung untuk memperkuat landasan teori dalam penelitian ini. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membaca, memahami, serta mengkategorikan informasi dari berbagai sumber yang telah dikumpulkan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif, yaitu dengan menguraikan dan menghubungkan berbagai temuan dari jurnal dan buku untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan konseling IMPACT dalam mengatasi bullying di lingkungan sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Dasar *Bullying*

Bullying itu bisa dipahami sebagai tindakan menyakiti orang lain yang dilakukan dengan sengaja, baik secara fisik, verbal, maupun emosional. Perilaku ini biasanya tidak terjadi sekali saja, tapi dilakukan berulang dan membuat korban merasa tertekan atau tidak nyaman. Bullying juga bisa muncul di berbagai tempat, seperti sekolah, lingkungan kerja, bahkan di media sosial (Duwita & Pradana, 2024).

Bullying punya ciri khas tertentu yang membedakannya dari konflik biasa. Salah satu cirinya adalah adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, misalnya pelaku lebih kuat, lebih banyak, atau punya pengaruh lebih besar. Tindakan ini dilakukan dengan tujuan tertentu, seperti ingin menguasai, merendahkan, atau menyakiti orang lain. Bullying bukan kejadian spontan, tapi ada unsur kesengajaan di dalamnya (Anthony A. Volk et al., 2014). Kalau dilihat dari konsepnya, bullying punya beberapa unsur penting. Pertama, ada niat untuk menyakiti. Kedua, dilakukan secara berulang, bukan cuma sekali. Ketiga, ada ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korban. Ketiga hal ini jadi dasar untuk membedakan bullying dengan konflik biasa (Belen, 2025). Misalnya, kalau dua orang bertengkar dengan kekuatan seimbang, itu bukan bullying, tapi konflik biasa.

Konsep bullying tidak hanya melihat tindakan, tapi juga dampaknya. Korban bullying biasanya mengalami tekanan mental seperti takut, cemas, dan kurang percaya diri. Bahkan dalam beberapa kasus, korban bisa mengalami depresi atau trauma yang berkepanjangan. Dari sini terlihat bahwa bullying bukan cuma masalah perilaku, tapi juga masalah psikologis yang serius. Bullying bisa terjadi di mana saja, seperti di sekolah, lingkungan pertemanan, atau dunia online (Hughes et al., 2025). Karena dampaknya cukup besar, penting untuk memahami konsep ini supaya bisa membedakan mana yang sekadar bercanda dan mana yang sudah masuk ke tindakan bullying.

Dampak Bullying terhadap Siswa

Bullying punya dampak yang cukup berat terhadap kondisi psikologis siswa. Banyak penelitian menjelaskan bahwa siswa yang mengalami bullying cenderung mengalami tekanan emosional seperti rasa takut, cemas, dan tidak nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Heryl E. Sanders & Gary D. Pbye, 2004). Kondisi ini biasanya muncul karena korban merasa dirinya terancam atau tidak aman di lingkungan sekolah. Dalam jangka panjang, perasaan ini bisa berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius. Bahkan dalam penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Esbensen dan Carson dijelaskan bahwa pengalaman menjadi korban bullying bisa mempengaruhi sikap dan kondisi mental siswa secara berkelanjutan (Anthony A. Volk et al., 2014).

Bullying juga sangat berkaitan dengan munculnya gangguan kesehatan mental pada siswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang sering menjadi korban bullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, bahkan gangguan stres pasca trauma. Bullying memberikan dampak psikososial yang signifikan terhadap remaja dan menjadi tantangan besar dalam dunia pendidikan. Hal ini menunjukkan bahwa bullying bukan hanya masalah sosial biasa, tetapi sudah masuk ke ranah kesehatan mental yang serius dan perlu penanganan khusus (Saifullah, 2015). Dampak bullying tidak hanya dirasakan secara emosional, tetapi juga bisa mempengaruhi kondisi fisik siswa. Dalam beberapa studi disebutkan bahwa korban bullying sering mengalami keluhan fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, nyeri tubuh, bahkan penurunan nafsu makan (Hughes et al., 2025).

Hal ini terjadi karena tekanan mental yang dialami tubuh secara terus-menerus bisa memicu gangguan psikosomatis. Penelitian yang dilakukan di Norwegia menunjukkan bahwa bullying memiliki hubungan kuat dengan masalah kesehatan mental sekaligus keluhan fisik pada siswa. Artinya, dampak bullying itu tidak hanya terlihat dari perasaan saja, tapi juga bisa dirasakan langsung oleh tubuh (Lien et al., 2009). Di sisi lain, bullying juga berdampak besar terhadap kehidupan akademik siswa. Siswa yang mengalami bullying biasanya kesulitan untuk fokus dalam belajar karena pikirannya terganggu oleh rasa takut atau tekanan dari lingkungan sekitar. Mereka cenderung menjadi malas ke sekolah, sering absen, bahkan ada yang memilih untuk berhenti sekolah. Kondisi ini tentu berpengaruh langsung terhadap prestasi akademik mereka.

Dalam kajian yang membahas bullying di lingkungan sekolah, disebutkan bahwa bullying dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar dan berdampak pada masa depan siswa jika tidak segera ditangani (Baliyo Eko Prasetyo, 2011). Tidak hanya itu, bullying juga mempengaruhi hubungan sosial siswa. Korban bullying sering kali menjadi pribadi yang tertutup, sulit percaya pada orang lain, dan cenderung menarik diri dari lingkungan pergaulan. Dalam jangka panjang, hal ini bisa mempengaruhi kemampuan mereka dalam membangun hubungan sosial yang sehat (Hikmat et al., 2024). Bahkan dalam beberapa kasus, pengalaman menjadi korban bullying bisa membuat seseorang memiliki kesulitan beradaptasi di lingkungan baru. Dalam kajian buku tentang dampak bullying, dijelaskan bahwa efek bullying tidak hanya dirasakan oleh korban secara individu, tetapi juga mempengaruhi dinamika kelompok dan lingkungan sekolah secara keseluruhan (Helen Cowie, 2013).

Dampak bullying terhadap siswa sangat luas, mulai dari aspek emosional, mental, fisik, akademik, hingga sosial. Bullying bukan hanya masalah sederhana antar siswa, tetapi merupakan fenomena yang kompleks dan bisa membawa dampak jangka panjang hingga masa dewasa. Korban bullying memiliki risiko lebih tinggi

mengalami gangguan psikologis di masa depan jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat (Douglas Vanderbilt & Marilyn Augustyn, 2010).

Konsep Konseling IMPACT

Konseling IMPACT merupakan salah satu pendekatan dalam dunia bimbingan dan konseling yang dikenal sebagai pendekatan kreatif dan integratif. Pendekatan ini dikembangkan oleh Ed Jacobs yang melihat bahwa proses konseling tidak cukup hanya mengandalkan komunikasi verbal saja, tetapi juga perlu melibatkan berbagai cara belajar individu. Dalam konsep ini, konseling dipahami sebagai proses yang aktif, menarik, dan melibatkan pengalaman langsung klien agar perubahan yang terjadi benar-benar terasa. Pendekatan ini muncul sebagai respon terhadap metode konseling tradisional yang sering dianggap terlalu kaku dan kurang menyentuh pengalaman nyata klien (Nur et al., 2016).

Konseling IMPACT juga bersifat integratif, artinya menggabungkan berbagai teori konseling yang sudah ada sebelumnya. Beberapa teori yang sering diintegrasikan dalam pendekatan ini antara lain rational emotive behavior therapy (REBT), transactional analysis (TA), gestalt therapy, dan reality therapy. Penggabungan ini membuat konseling IMPACT menjadi fleksibel dan tidak terpaku pada satu teori saja. Konselor dapat menyesuaikan pendekatan dengan kebutuhan klien sehingga proses konseling menjadi lebih efektif dan kontekstual. Pendekatan ini juga menekankan bahwa tidak ada satu metode yang cocok untuk semua orang, sehingga diperlukan kreativitas dalam memilih teknik yang tepat (Raditya & Putra, 2025).

Dalam praktiknya, konseling IMPACT memiliki tahapan-tahapan tertentu yang membantu proses konseling berjalan secara sistematis. Tahapan tersebut meliputi fase rapport (membangun hubungan), contract (kesepakatan), focus (menentukan masalah utama), funnel (menggali lebih dalam), dan penutupan. Pada fase rapport, konselor berusaha menciptakan suasana yang nyaman agar klien merasa aman untuk terbuka. Kemudian pada fase contract, ditentukan tujuan dan arah konseling. Fase focus dan funnel menjadi inti proses, di mana klien diajak memahami masalahnya secara lebih mendalam.

Terakhir, pada tahap penutupan, konselor membantu klien merangkum hasil dan merencanakan langkah selanjutnya (Ismail, 2022). Salah satu konsep penting dalam konseling IMPACT adalah penggunaan teknik visualisasi dan simbolisasi. Dalam pendekatan ini, konselor sering menggunakan alat bantu seperti papan tulis, gambar, kartu, atau benda sederhana untuk menjelaskan konsep kepada klien. Misalnya, masalah klien bisa digambarkan dalam bentuk diagram atau ilustrasi sehingga lebih mudah dipahami. Teknik ini membantu klien melihat masalahnya secara konkret, bukan hanya abstrak. Dengan begitu, klien tidak hanya mendengar penjelasan, tetapi juga benar-benar memahami dan merasakan proses perubahan yang terjadi (Syahniar, 2017).

Dari segi keunggulan, konseling IMPACT memiliki beberapa kelebihan dibandingkan pendekatan lain. Pertama, pendekatan ini lebih menarik dan tidak membosankan karena melibatkan berbagai media dan aktivitas. Kedua, lebih mudah dipahami karena menggunakan pendekatan konkret dan visual. Ketiga, lebih fleksibel karena dapat disesuaikan dengan kebutuhan klien. Selain itu, pendekatan ini juga efektif digunakan pada berbagai kelompok usia, terutama siswa atau remaja yang cenderung lebih responsif terhadap metode yang interaktif dan kreatif.

Teknik-teknik dalam Konseling IMPACT

Dalam konseling IMPACT, teknik yang digunakan tidak hanya berfokus pada komunikasi verbal seperti pada konseling tradisional, tetapi lebih menekankan pada penggunaan berbagai metode kreatif yang melibatkan pengalaman langsung klien. Pendekatan ini dikembangkan oleh Ed Jacobs sebagai cara untuk membuat proses konseling menjadi lebih hidup, menarik, dan mudah dipahami. Teknik-teknik dalam konseling IMPACT dirancang untuk membantu klien memahami masalah secara konkret, bukan hanya secara abstrak. Dengan kata lain, klien tidak hanya diajak berpikir, tetapi juga diajak melihat, merasakan, dan mengalami secara langsung proses perubahan yang terjadi (Nur et al., 2016). Salah satu teknik utama dalam konseling IMPACT adalah penggunaan teknik multisensori, yaitu teknik yang melibatkan berbagai indera seperti visual, kinestetik, dan verbal.

Dalam teknik ini, konselor tidak hanya berbicara, tetapi juga menggunakan gambar, tulisan, benda, atau gerakan untuk menjelaskan konsep kepada klien. Misalnya, konselor bisa menggambar situasi masalah klien di papan tulis atau menggunakan benda sebagai simbol dari perasaan tertentu. Teknik ini membuat klien lebih mudah memahami masalah karena disajikan secara nyata dan tidak hanya melalui kata-kata. Dalam buku *Impact Techniques for Therapists* dijelaskan bahwa pendekatan multisensori membuat proses terapi menjadi lebih efektif karena melibatkan seluruh pengalaman klien (Danie Beaulieu & Heidi Hoff, 2013). Teknik berikutnya adalah teknik visualisasi dan simbolisasi. Dalam teknik ini, konselor membantu klien menggambarkan masalahnya dalam bentuk simbol atau visual tertentu. Misalnya, rasa takut bisa digambarkan sebagai bayangan gelap, atau beban hidup bisa digambarkan sebagai batu besar yang dipikul. Dengan cara ini, klien dapat melihat masalahnya secara lebih jelas dan konkret.

Teknik ini juga membantu klien untuk lebih mudah mengidentifikasi emosi yang selama ini sulit diungkapkan. Selain itu, simbolisasi juga memudahkan proses refleksi karena klien bisa “melihat” kondisi dirinya sendiri dari sudut pandang yang berbeda. Selain teknik visual, konseling IMPACT juga menggunakan teknik aktivitas atau *experiential technique*. Dalam teknik ini, klien diajak melakukan aktivitas tertentu yang berkaitan dengan masalahnya, seperti bermain peran (*role play*), simulasi, atau menggunakan alat bantu tertentu. Tujuan dari teknik ini adalah agar klien tidak hanya memahami masalah secara teoritis, tetapi juga merasakan langsung situasi yang dihadapi. Dengan mengalami secara langsung, klien biasanya lebih mudah menyadari pola pikir dan perilaku yang selama ini dilakukan. Pendekatan ini juga membuat proses konseling menjadi lebih aktif dan tidak membosankan. Teknik lain yang cukup penting dalam konseling IMPACT adalah penggunaan model WDEP (*Want, Doing, Evaluation, Planning*).

Teknik ini membantu klien untuk memahami apa yang sebenarnya diinginkan (*want*), apa yang sedang dilakukan (*doing*), bagaimana menilai tindakan tersebut (*evaluation*), dan apa rencana ke depan (*planning*). Dalam praktiknya, konselor sering menuliskan atau menggambarkan keempat aspek ini agar klien bisa melihatnya secara langsung. Teknik ini sangat efektif karena membantu klien berpikir secara sistematis dan terarah dalam menyelesaikan masalah (Syahniar, 2017). Selain itu, ada juga teknik penggunaan properti atau alat bantu dalam konseling. Dalam pendekatan IMPACT, konselor sering menggunakan benda-benda sederhana seperti kertas, kartu, tali, atau benda lain untuk membantu menjelaskan konsep. Misalnya, tali bisa digunakan untuk menggambarkan hubungan antara masalah dan akibatnya, atau kartu bisa digunakan untuk menggambarkan pilihan yang dimiliki klien.

Teknik ini membuat proses konseling menjadi lebih konkret dan mudah dipahami, terutama bagi klien yang kesulitan memahami konsep abstrak (Nur et al., 2016). Secara keseluruhan, teknik-teknik dalam konseling IMPACT menekankan pada pendekatan yang aktif, kreatif, dan melibatkan pengalaman langsung klien. Teknik seperti multisensori, visualisasi, aktivitas langsung, penggunaan alat bantu, hingga model WDEP menunjukkan bahwa konseling tidak harus selalu dilakukan dengan cara berbicara saja.

Penerapan Konseling IMPACT dalam Mengatasi Bullying

Bullying menjadi salah satu masalah serius di lingkungan sekolah yang berdampak besar terhadap kondisi psikologis siswa. Perilaku ini tidak hanya merugikan korban, tetapi juga mempengaruhi pelaku dan lingkungan sosial secara keseluruhan. Dalam banyak penelitian dijelaskan bahwa korban bullying cenderung mengalami kecemasan, rendah diri, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Diperlukan pendekatan konseling yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga mampu menyentuh pengalaman emosional siswa secara langsung. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah konseling IMPACT, yang menekankan pada keterlibatan aktif klien melalui pengalaman langsung (Catur Syalifah Salsabillah et al., 2024).

Konseling IMPACT dalam penerapannya untuk mengatasi bullying berfokus pada bagaimana siswa memahami pengalaman yang dialami serta mampu mengekspresikan emosi secara lebih terbuka. Pendekatan ini tidak hanya mengajak siswa untuk bercerita, tetapi juga menggunakan media visual, simbol, dan aktivitas tertentu agar siswa dapat melihat masalahnya secara konkret. Misalnya, siswa korban bullying dapat diminta menggambarkan pengalaman yang dialaminya, sehingga perasaan yang selama ini dipendam dapat muncul ke permukaan. Proses ini penting karena banyak korban bullying yang kesulitan mengungkapkan emosi secara verbal (Yani et al., 2025).

Konseling IMPACT juga dapat dikombinasikan dengan teknik-teknik lain seperti *role playing* atau bermain peran. Teknik ini terbukti efektif dalam mengurangi perilaku bullying maupun membantu korban memahami situasi sosial yang dihadapi. Melalui *role playing*, siswa dapat memerankan kembali situasi yang pernah dialami, baik sebagai korban maupun pelaku. Hal ini membantu mereka melihat perspektif yang berbeda dan meningkatkan empati terhadap orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa teknik *role playing* dalam konseling mampu menurunkan tingkat perilaku bullying secara signifikan (Khalisah et al., 2024). Penerapan konseling IMPACT juga melibatkan proses refleksi dan evaluasi diri. Dalam tahap ini, siswa diajak untuk memahami apa yang sebenarnya mereka inginkan, bagaimana perilaku mereka selama ini, serta apa dampak dari tindakan tersebut.

Pendekatan ini sejalan dengan model konseling seperti *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang terbukti efektif dalam membantu siswa korban bullying meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan. Dengan adanya proses refleksi ini, siswa tidak hanya memahami masalah, tetapi juga mampu menemukan solusi yang lebih tepat (Sofia, 2025). Penerapan konseling IMPACT juga dapat dilakukan dalam bentuk konseling kelompok. Dalam setting ini, siswa yang mengalami masalah serupa dapat saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan satu sama lain. Konseling kelompok memiliki keunggulan dalam menciptakan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan terisolasi pada korban bullying. Selain itu, interaksi dalam kelompok juga membantu siswa belajar keterampilan sosial yang lebih baik, seperti komunikasi dan empati. Penelitian

menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan harga diri dan kemampuan coping pada korban bullying (Antika et al., 2025). Tidak hanya untuk korban, konseling IMPACT juga dapat diterapkan pada pelaku bullying. Dalam hal ini, konselor membantu pelaku memahami dampak dari perilaku yang dilakukan serta mengembangkan kesadaran diri.

Pendekatan ini bisa dilakukan melalui teknik konfrontasi kreatif, di mana pelaku diajak melihat konsekuensi dari tindakannya melalui media visual atau simulasi. Dalam beberapa penelitian, pendekatan konseling seperti ini mampu meningkatkan kesadaran pelaku dan mengurangi kecenderungan untuk mengulangi perilaku bullying (Yandri et al., 2023). Penerapan konseling IMPACT tidak terlepas dari tantangan. Salah satu tantangan utama adalah kemampuan konselor dalam menggunakan teknik yang kreatif dan sesuai dengan kondisi siswa. Konselor dituntut untuk mampu mengembangkan metode yang menarik agar siswa tidak merasa bosan dan tetap terlibat dalam proses konseling. Selain itu, dukungan dari pihak sekolah juga sangat penting, karena tanpa lingkungan yang mendukung, proses konseling akan sulit berjalan secara optimal. Penerapan konseling IMPACT perlu dilakukan secara terencana dan terintegrasi dengan program sekolah (Dewi Maulana Azizah et al., 2024). Secara keseluruhan, konseling IMPACT merupakan pendekatan yang efektif dalam mengatasi bullying karena menekankan pada pengalaman langsung, keterlibatan aktif siswa, dan penggunaan teknik kreatif. Pendekatan ini tidak hanya membantu korban dalam mengelola emosi dan meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga membantu pelaku memahami dampak dari perilaku yang dilakukan. Dengan penerapan yang tepat, konseling IMPACT dapat menjadi salah satu solusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan nyaman bagi semua siswa.

Simpulan

Dalam mengatasi bullying di lingkungan sekolah, dapat disimpulkan bahwa bullying merupakan permasalahan yang tidak bisa dianggap sepele karena berdampak langsung terhadap kondisi psikologis, sosial, dan akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga mampu menyentuh pengalaman dan emosi siswa secara langsung. Konseling IMPACT hadir sebagai salah satu pendekatan yang efektif karena menekankan keterlibatan aktif siswa melalui teknik yang kreatif, seperti visualisasi, simbolisasi, dan aktivitas langsung. Pendekatan ini membantu siswa, baik korban maupun pelaku bullying, untuk lebih memahami kondisi diri, mengungkapkan emosi yang terpendam, serta menyadari dampak dari perilaku yang dilakukan. Dengan cara ini, proses konseling menjadi lebih bermakna dan tidak sekadar bersifat komunikasi satu arah. Selain itu, penerapan konseling IMPACT di lingkungan sekolah juga dapat meningkatkan kesadaran sosial siswa, memperbaiki hubungan antar teman, serta menciptakan suasana yang lebih aman dan nyaman. Namun, keberhasilan pendekatan ini sangat bergantung pada kemampuan konselor dalam menerapkan teknik secara kreatif serta dukungan dari pihak sekolah secara keseluruhan. Dengan demikian, konseling IMPACT dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif solusi dalam upaya mengatasi bullying di lingkungan sekolah. Pendekatan ini tidak hanya membantu menyelesaikan masalah yang sudah terjadi, tetapi juga berperan dalam mencegah munculnya perilaku bullying di masa depan melalui peningkatan kesadaran, empati, dan keterampilan sosial siswa.

Referensi

- Antika, S., Az Zahra, C., Rizky Valentine, C., Dicky Aditya, M., & Sari Dewi, R. (2025). Konsep Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Dampak Korban Bullying. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1).
- Baliyo Eko Prasetyo, A. (2011). Bullying Di Sekolah Dan Dampaknya Bagi Masa Depan Anak. *Jurnal El-Tarbawi*, 4(1). <https://doi.org/10.20885/Tarbawi.Vol4.Iss1.Art2>
- Beaulieu, D., & Hoff, H. (2013). *Impact Techniques For Therapists*. Routledge.
- Belen, H. (2025). Correlates Of Relative Bullying Roles Among Youth. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1038/S41598-025-33239-5>
- Catur Syalifah Salsabillah, Mochammad Aidhul Fitra, Muhammad Fikram Zaidan, & Ati Kusmawati. (2024). Intervensi Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Bima: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 2(1), 279–287. <https://doi.org/10.61132/Bima.V2i1.613>
- Cowie, H. (2013). *The Immediate And Long-Term Effects Of Bullying*. Routledge.
- Dewi Maulana Azizah, Nor Hanifah, & Muallifah. (2024). Konseling Individu: Intervensi Efektif Mengatasi Bullying Dengan Pendekatan Reality Therapy. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1). <https://doi.org/10.38073/Almusyrif.V7i1.1754>
- Duwita, C., & Pradana, E. (2024). Pengertian Tindakan Bullying, Penyebab, Efek, Pencegahan Dan Solusi. *Syntax Admiration*, 5(3).

- Febrianto, A., & Siroj, R. A. (2024). Studi Literatur: Landasan Dalam Memilih Metode Penelitian Yang Tepat. *Journal Educational Research And Development*, 1(2), 259–263.
- Hery, E. S., & Phye, G. D. (2004). *Bullying*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-617955-2.X5000-0>
- Hikmat, R., Suryani, S., Yosep, I., & Jeharsae, R. (2024). Kiva Anti-Bullying Program: Preventing Bullying And Reducing Bullying Behavior Among Students – A Scoping Review. *Bmc Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/S12889-024-20086-8>
- Hughes, A., Grey, E., Haigherty, A., Shepherd, F., Gillison, F., Macarthur, G., Gowran, C., & Langford, R. (2025). Weight-Related Bullying In Schools: A Review Of School Anti-Bullying Policies. *Bmc Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/S12889-025-23170-9>
- Ismail, T. (2022). Kreativitas Konselor Dalam Pengembangan Media Bimbingan Dan Konseling Impact. *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Ismaili, E., Rama, R., Strohmeier, D., Yanagida, T., Gradinger, P., & Dragoti, E. (2024). The Associations Between Anti-Bullying Interventions And Bullying And Cyberbullying Rates In Albanian Schools. *International Journal Of Bullying Prevention*. <https://doi.org/10.1007/S42380-024-00263-4>
- Khalisah, N., Yuwono, D., Sugiharto, P., & Wibowo, M. E. (2024). The Effectiveness Of Rational-Emotive Behavior Group Counseling Cognitive Restructuring And Role-Playing Techniques To Reduce Bullying Behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 95–103.
- Lien, L., Green, K., Welander-Vatn, A., & Bjertness, E. (2009). Mental And Somatic Health Complaints Associated With School Bullying Between 10th And 12th Grade Students; Results From Cross Sectional Studies In Oslo, Norway. *Clinical Practice And Epidemiology In Mental Health*, 5(6). <https://doi.org/10.1186/1745-0179-5-6>
- Normawati, Nanda Eka Saputra, W., & Hartanto, D. (2025). Konseling Kreatif: Tehnik Penyembuhan Luka Korban Bullying Di Sekolah. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2).
- Nur, L., Imas, K., & Rahman, K. (2016). Konsep Bimbingan Konseling Impact Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Pemanfaatan Gadget. *Jurnal Hisbah*, 13(2), 1.
- Nuryanti, T., Sudirman, Y., Yani, M., Siokain, A. M., & Putri, M. A. (2025). The Effect Of Preventive Counseling On Reducing Bullying Cases In Elementary School. *International Journal Of Educatio Elementaria And Psychologia*, 2(1), 25–36. <https://doi.org/10.70177/Ijeep.V2i1.1883>
- Putri, F., & Darmayanti, N. (2025). The Effectiveness Of Group Counseling With Assertive Training Techniques In Enhancing Self-Esteem Among Adolescents Victimized By Bullying. *Journal Of Educational Sciences*, 9(5), 3718–3730. <https://doi.org/10.31258/Jes.9.5.P.3718-3730>
- Raditya, M., & Putra, S. (2025). Dampak Konseling Integratif Terhadap Keseimbangan Hidup Mahasiswa. *Jbk Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2).
- Saifullah, F. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Bullying. *Psikoborneo*, 3(3).
- Sofia, A. D. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Mengurangi Dampak Bullying Di Smk 1 Muhammadiyah Pati. *Tik: Jurnal Ilmiah Pgsd Universitas Mandiri*, 11(3).
- Syahniar. (2017). The Application Of Impact Counseling In Therapy Started With Individual Counseling Expressive To Cope With The Personal Problems By College Students. *Couns-Edu: The International Journal Of Counseling And Education*, 2(2), 63–69. <https://doi.org/10.23916/002017027420>
- Vanderbilt, D., & Augustyn, M. (2010). The Effects Of Bullying. *Paediatrics And Child Health*, 20(7). <https://doi.org/10.1016/J.Paed.2010.03.008>
- Volk, A. A., Dane, A. V., & Marini, Z. A. (2014). What Is Bullying? A Theoretical Redefinition. *Developmental Review*, 34(4). <https://doi.org/10.1016/J.Dr.2014.09.001>
- Yandri, H., Suhaili, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2023). The Impact Of Using Existential Therapy To Build Awareness Of Death For Victims Of Bullying. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(3), 369–378. <https://doi.org/10.26539/Teraputik.631394>
- Yani, H., Putri Irawan, V., & Siregar, R. R. (2025). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Layanan Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2).
- Yeschisca, B. Z., Suardiman, S. P., & Supriyanto, A. (2023). The Effectiveness Of Solution-Focused Brief Counseling In Reducing Bullying Behavior. *Journal Of Professional Teacher Education*, 1(1). <https://doi.org/10.12928/Jprotect.V1i1.494>