

Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada Siswa UPT SMPN 9 Gresik

Syifa'ur Rohmah Maulidha¹, Ima Fitri Sholichah²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

Alamat: Jl. Sumatra No. 101, Gn. Malang, Randuagung, Kec. Kebomas, kabupaten Gresik, Jawa Timur 61121

Korespondensi penulis: syfmaulidha25@gmail.com

Abstract. *Bullying is a serious problem in the school environment that can have a negative impact on students' psychological and social development. This study aims to explore the effectiveness of group counseling in reducing bullying behavior among UPT SMPN 9 Gresik students. Group counseling is used as an intervention approach that focuses on improving empathy, positive communication, and emotional control among students. This research method involves a quantitative approach, an experimental method with one group pretest-posttest design to measure changes in student behavior before and after participating in group counseling. The results showed that group counseling was able to significantly reduce the frequency of bullying behavior. Through counseling activities, students learn to understand the negative impact of bullying, build better social skills, and create a safer and more harmonious school environment. These findings suggest that group counseling*

Keywords: *Bullying Behavior, Group Counseling*

Abstrak. *Bullying merupakan masalah serius di lingkungan sekolah yang dapat berdampak negatif pada perkembangan psikologis dan sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi perilaku bullying di kalangan siswa UPT SMPN 9 Gresik. Konseling kelompok digunakan sebagai pendekatan intervensi yang berfokus pada peningkatan empati, komunikasi positif, dan pengendalian emosi di antara siswa. Metode penelitian ini melibatkan pendekatan kuantitatif metode eksperimen dengan one group pretest-posttest design untuk mengukur perubahan perilaku siswa sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok secara signifikan mampu menurunkan frekuensi perilaku bullying. Melalui kegiatan konseling, siswa belajar memahami dampak negatif bullying, membangun keterampilan sosial yang lebih baik, serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan harmonis. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan strategi yang efektif dalam menangani perilaku bullying di sekolah dan dapat diterapkan secara lebih luas untuk mencegah perilaku agresif di kalangan siswa.*

Kata kunci: Perilaku Bullying, Konseling Kelompok

1. LATAR BELAKANG

Soekidjo Notoatmodjo (2003) mendefinisikan Pendidikan adalah segala bentuk usaha yang direncanakan untuk mempengaruhi individu, masyarakat, atau kelompok agar mereka bertindak sesuai dengan yang diharapkan oleh pendidik. Dalam hal ini, pendidik memegang peran penting dalam proses pendidikan, karena mereka adalah komponen utama yang memengaruhi orang yang dididik.

Siswa yang lulus dari SD ke SMP pasti akan mengalami perubahan yang sangat besar dalam diri remaja usia SMP. Di Indonesia rata-rata usia tingkat pendidikan SMP adalah umur 12-15 tahun. Masa remaja yakni masa perubahan dalam kehidupan manusia yang menjembatani antara kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2007).

Remaja di lingkungan sekolah menghadapi berbagai macam masalah. Namun, pada kenyataannya, masalah yang paling sering muncul adalah tindakan kekerasan yang sengaja dilakukan oleh individu atau kelompok untuk menyakiti korban yang lebih lemah. Perilaku ini disebut *bullying*.

Bullying termasuk dalam kategori perilaku agresif karena mengandung unsur kesengajaan. Wiyani (2014) Peaceful school atau sekolah damai adalah sekolah yang menjamin keamanan dan kenyamanan melalui suasana yang penuh kasih sayang, kepercayaan, perhatian dan kebersamaan. Menurut Wiyani, ada sembilan kriteria sekolah damai, yaitu bebas dari konflik, suasana tenteram, nyaman, aman, adanya perhatian dan kasih sayang, kerjasama, sifat akomodatif, ketaatan pada aturan, internalisasi nilai-nilai agama, serta membangun hubungan yang harmonis dengan masyarakat.

Kondisi damai adalah kebutuhan utama bagi setiap sekolah, tetapi kenyataannya masih banyak kekerasan yang terjadi di lingkungan sekolah. Jika *bullying* terjadi dalam lingkungan pendidikan, maka kita perlu merujuk pada Pasal 54 UU 35/2014.

Permasalahan *bullying* tidak hanya serius bagi para korban, tetapi juga ialah permasalahan penting bagi semua pihak. Korban *bullying* dapat berubah menjadi pelaku di masa depan. *Bullying* adalah tindakan yang bersifat agresif dan manipulatif, dilakukan oleh satu atau beberapa orang terhadap individu lain. Perilaku ini sering kali melibatkan kekerasan dan mencerminkan ketidakseimbangan kekuatan antara korban dan pelaku. (Novitasari, 2017).

Bullying memiliki dampak yang luar biasa baik bagi pelaku maupun korban. Pelaku cenderung mengembangkan sifat keras dan merasa berkuasa, sementara korban akan mengalami kecemasan yang bisa meningkat menjadi depresi, bahkan berujung pada bunuh diri. Korban *bullying* juga dapat meniru perilaku yang mereka alami, dan dalam situasi yang lebih ekstrem, dapat merencanakan balas dendam terhadap pelaku dalam bentuk yang lebih agresif. Selain itu, korban *bullying* berisiko berubah menjadi pelaku *bullying* di masa mendatang (Kusuma, 2016). Murphy (2009) Dikatakan bahwa beberapa anak menjadi target *bullying* karena memiliki latar belakang etnis, keyakinan, atau budaya yang berbeda dari mayoritas anak di sekitarnya. Sementara itu, anak-anak lain menjadi sasaran karena memiliki kemampuan atau bakat istimewa.

Perilaku *bullying* di kalangan siswa sekolah menengah pertama merupakan masalah serius yang perlu mendapatkan perhatian. Dari hasil wawancara dan observasi, *bullying* pada siswa UPT SMPN 9 Gresik terdapat beberapa kasus *bullying*, fenomena *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah semakin sering terdengar, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun sosial. *Bullying* tidak hanya berdampak pada korban secara langsung, tetapi juga menciptakan

suasana belajar yang tidak kondusif bagi siswa lain. Dampak jangka panjang dari bullying bisa sangat merugikan, termasuk menurunnya rasa percaya diri, kecemasan, depresi, hingga gangguan pada perkembangan sosial dan emosional korban.

Sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah ini, konseling kelompok diidentifikasi sebagai metode yang efektif. Melalui konseling kelompok, siswa tidak hanya dibimbing secara individual, tetapi juga dapat saling berbagi pengalaman, pemikiran, dan dukungan dalam lingkungan yang aman dan terstruktur. Konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk memahami dampak dari perilaku mereka, baik sebagai pelaku maupun sebagai korban, dan menawarkan kesempatan bagi mereka untuk mengembangkan keterampilan sosial yang lebih positif.

Program konseling kelompok ini dirancang untuk mengurangi perilaku *bullying* dengan mendidik siswa tentang pentingnya empati, keterampilan komunikasi yang baik, serta resolusi konflik tanpa kekerasan. Intervensi melalui konseling kelompok bertujuan untuk membangun rasa saling menghargai di antara siswa, meningkatkan kesadaran mereka tentang dampak negatif bullying, dan memberikan pembelajaran mengenai cara-cara yang lebih efektif dalam menyelesaikan konflik dan berinteraksi satu sama lain..

Dina Afriana (2011) dalam sebuah penelitian pada siswa, Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan perilaku bullying di kalangan siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok, dengan penurunan sebesar 34,2% dalam perilaku bullying. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini terbukti, menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* pada siswa di sekolah SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Ana Andiani (2021) penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok behavior efektif terdapat perubahan pada siswa untuk mengurangi perilaku *bullying* pada siswa kelas VIII-C SMP Sunan Ampel Jombang.

Berdasarkan penjelasan tersebut, fokus penelitian ini adalah upaya untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa kelas VIII E UPT SMPN 9 Gresik melalui konseling kelompok. Hal ini perlu diharapkan perilaku *bullying* dapat berkurang secara signifikan di lingkungan sekolah, menciptakan suasana belajar yang lebih harmonis dan mendukung perkembangan karakter siswa yang lebih positif.

2. KAJIAN TEORITIS

Kata bullying berasal dari bahasa Inggris "bull," yang berarti banteng. Banteng dikenal sebagai hewan yang cenderung menyerang secara agresif terhadap siapa pun di sekitarnya. Sementara itu, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah bullying sepadan dengan "perundungan." Kata perundungan berasal dari kata "runding," yang memiliki arti mengganggu, mengusik secara terus-menerus, dan membuat susah.

Menurut Olweus (1999), bullying didefinisikan sebagai masalah psikososial berupa tindakan menghina dan merendahkan orang lain secara berulang, yang berdampak negatif bagi baik pelaku maupun korban. Dalam hal ini, pelaku bullying memiliki kekuatan atau kekuasaan yang lebih besar dibandingkan dengan korban.

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku *bullying* yaitu, faktor keluarga (Baldry, 2008), faktor sekolah (Linney & Seidman, dalam Santrock, 2003), faktor kepribadian (Usman, 2013), faktor teman sebaya (Erikson, dalam Santrock, 2003).

Konseling kelompok adalah suatu bentuk terapi yang bertujuan membantu konseli mengatasi masalah yang terkait dengan kehidupan sehari-hari. Konseling ini melibatkan interaksi antarpribadi yang menekankan pada proses kesadaran, emosi, dan perilaku anggota, dengan tujuan meningkatkan pemahaman tentang pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat (Wibowo, 2005).

Rusmana, N (2009) suatu bentuk bantuan yang diberikan kepada individu (konseli) dalam konteks kelompok, yang bersifat preventif dan terapeutik, serta bertujuan untuk memfasilitasi berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya.

Konseling kelompok merupakan proses yang melibatkan serangkaian kegiatan yang bertujuan membantu konseli mempercepat penyelesaian masalah pribadi yang mereka hadapi melalui dinamika kelompok (Natawijaya, R, 2009). Pada intinya, konseling adalah upaya memberikan layanan kepada individu dalam menghadapi berbagai masalah, baik secara pribadi maupun dalam kelompok. Konseling kelompok bertujuan membantu individu di dalam konteks kelompok untuk mengatasi beragam masalah yang mereka alami.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan bersifat *eksperiment*. Metode eksperimen merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat dalam kondisi terkendali (Sugiyono, 2019).

Desain yang digunakan adalah *one group pretest and posttest design*. Desain *group pretest-posttest* merupakan desain pra-eksperimental yang mencakup *pretest* (tes sebelum perlakuan) dan *posttest* (tes setelah perlakuan) dalam suatu kelompok (Sugiyono, 2011).

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket atau kuisioner. Menggunakan skala *bullying* pada penelitian ini disusun berdasarkan skala *bullying* Olweus (1997) untuk mengukur perilaku *bullying* pada siswa UPT SMPN 9 Gresik.

Penelitian ini dilaksanakan selama 30 hari di UPT SMPN 9 Gresik. Berikut adalah tahapan pelaksanaan program kerja yang dilakukan oleh peneliti, yaitu:

1. Observasi dan Wawancara

Mengidentifikasi permasalahan yang ada dan menemukan subjek yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan melalui observasi dan wawancara dengan Guru BK serta siswa.

2. *Pretest*

Pretest pada siswa dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui tingkatan perilaku *bullying* pada siswa sebelum mendapatkan perlakuan, yakni konseling kelompok.

3. Intervensi

Intervensi merupakan tindakan yang dilakukan untuk mengubah atau memperbaiki suatu kondisi atau situasi tertentu. Intervensi dilakukan pada siswa yang memiliki perilaku *bullying* tinggi. Intervensi pada tahap ini berupa konseling kelompok yang melibatkan beberapa tahapan dengan durasi 60 menit.

4. *Posttest*

Setelah dilakukan pemberian intervensi dengan menerapkan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *bullying*, kemudian peneliti melakukan *posttest* yang bertujuan mengukur perilaku *bullying* pada siswa setelah diberikan sebuah intervensi.

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan tanggapan responden berdasarkan jawaban yang mereka berikan pada instrumen penelitian yang disusun oleh peneliti.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hari Pertama

Pada hari pertama, dilaksanakan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal perilaku *bullying* pada siswa kelas VIII E UPT SMPN 9 Gresik, peneliti melaksanakan *pretest* dengan penyebaran kuisioner yang bertujuan sebagai bentuk pengukuran tingkat perilaku *bullying* siswa sebelum diberikan sebuah intervensi. Lokasi penelitian ini di UPT SMPN 9 Gresik.

Tabel 1. Hasil *Pretest* Skala Perilaku *Bullying*

No	Responden	Skor <i>Pretest</i>	kategori
1	CN	18	Tinggi
2	EP	16	Tinggi
3	MC	16	Tinggi
4	NS	17	Tinggi

Berdasarkan tabel yang disajikan, terlihat bahwa empat siswa, CN, EP, MC dan NS menunjukkan tingkat perilaku *bullying* yang tergolong tinggi. Setelah dianalisis, peneliti memutuskan untuk memberikan intervensi sebagai langkah membantu keempat siswa tersebut melalui penerapan konseling kelompok. Prosedur pada tahap ini berupa konseling kelompok yang melibatkan beberapa tahapan dengan durasi 60 menit yang dijelaskan sebagai berikut:

Hari Kedua

Pada hari kedua, peneliti membuka intervensi sesi satu dengan menjelaskan tujuan dan lamanya proses intervensi serta peraturan yang harus ditaati, yang disepakati bersama. Kemudian, peneliti memberikan penjelasan mengenai *bullying* terkait fenomena, bentuk *bullying*, faktor hingga dampak *bullying* baik korban maupun pelaku. Penyampaian materi melalui video mengenai *bullying* yang terjadi di sekolah dan dampaknya bagi korban dan pelaku. Diskusi bersama mengenai video yang telah ditonton, mengisi lembar kerja yang telah disediakan dan diakhiri dengan refleksi.

Hari Ketiga

Pada hari ketiga, partisipan kembali menonton video tentang korban bullying. Video tersebut secara garis besar menceritakan tentang apa yang dialami dari sisi korban. Bagaimana perasaan korban ketika mengalami bullying. Setelah menonton, partisipan diajak berdiskusi bersama, diminta untuk mengisi lembar kerja dan diakhiri dengan refleksi.

Hari Keempat

Pada hari keempat, peneliti sebelumnya melakukan review singkat apa yang diperoleh partisipan dihari kedua dan ketiga. Partisipan kembali menonton video yang menceritakan kisah anak seorang perempuan yang secara fisik tidak terlalu menarik dan selalu menjadi bahan ejekan teman-teman sekolah. Disatu sisi, ada anak perempuan kaya yang secara fisik menarik yang selalu mendapatkan pujian orang-orang disekitarnya. Pada video ini, diceritakan bagaimana sudut pandang tokoh yang sama sekali berbeda dari mata orang lain di sekitarnya. Kemudian, partisipan diminta mengutarakan pendapatnya mengenai video tersebut dan dilanjutkan dengan refleksi.

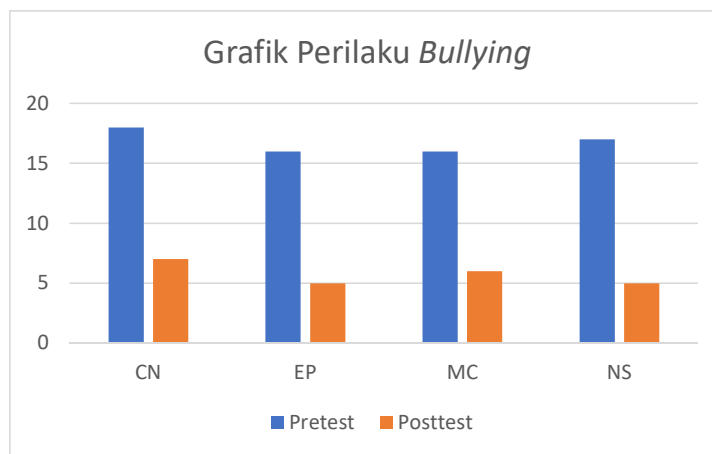
Hari Kelima

Hari kelima merupakan hari terakhir intervensi dilaksanakan. Peneliti meminta meriview materi hari pertama, kedua dan ketiga. Hal apa saja yang diperoleh partisipan. Selanjutnya partisipan diminta untuk mengisi *posttest*. Kemudian dilanjutkan dengan peneliti menutup rangkaian intervensi selama lima hari.

Tabel 2. Hasil *Posttest* Skala Perilaku *Bullying*

No	Responden	Skor <i>Pretest</i>	kategori
1	CN	7	Rendah
2	EP	5	Rendah
3	MC	6	Rendah
4	NS	5	Rendah

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa perilaku *bullying* siswa mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok, dengan hasil berada pada kategori rendah. Hasil penelitian mengenai perilaku *bullying* siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan konseling kelompok melibatkan *pretest* dan *posttest*. Analisis deskriptif mengenai kemandirian belajar siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan diagram batang diatas, terlihat penurunan dalam intensitas perilaku *bullying* pada siswa setelah diberikan intervensi. Hasil *posttes* yang didapatkan siswa CN, EP, MC dan NS mengalami penurunan dari tingkat perilaku *bullying* tinggi ke tingkat perilaku *bullying* rendah. Hal ini, menunjukkan bahwa keempat siswa berhasil mengalami penurunan perilaku *bullying* setelah mendapatkan intervensi konseling kelompok.

Menurut Muliani,H. & Pereira,R. (2018) menjelaskan bahwa perilaku *bullying* merupakan penyalahgunaan kekuasaan di mana individu cenderung melakukan penindasan secara berulang. Contohnya, melalui tindakan verbal seperti berkata kasar, mengejek, mencemooh, serta tindakan fisik seperti mendorong, memukul, menampar, atau menendang. Selain itu, ada juga penyebaran aib melalui media sosial yang dapat membuat korban enggan bersekolah, menarik diri dari pergaulan, dan akhirnya mengalami depresi. Sesuai dengan fenomena yang telah dipaparkan diatas, sama halnya dengan yang dilakukan oleh siswa VIII E UPT SMPN 9 Gresik.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan penerapan konseling kelompok terhadap perilaku *bullying* pada siswa. Tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu pemecahan masalah, pengembangan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial (Prayitno dan amti, 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek mengalami penurunan perilaku *bullying* setelah diberikan intervensi dengan menerapkan konseling kelompok. Mereka masuk dalam kategori rendah, yang menunjukkan penurunan dari kategori tinggi sebelum intervensi dilakukan. Penurunan skor perilaku bullying pada kedua subjek ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam membantu subjek penurunan skor perilaku *bullying*.

Hal ini menunjukkan bahwa subjek berhasil memahami dan memaknai secara lebih mendalam dampak bullying maupun pelaku dan pehaman terkait dengan empati sehingga mampu memunculkan sikap positif untuk meningkatkan empati kepada korban *bullying*. Menurut Nurihsan (2005) menjelaskan bahwa tujuan dari menerapkan konseling yaitu supaya peserta didik yang menghadapi masalah pribadi mampu menyelesaikannya sendiri. Berdasarkan evaluasi, subjek CN, EP, MC dan NS masing-masing memperoleh skor sebesar 7, 5, 6 dan 5 dengan kategori rendah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Bullying adalah masalah psikososial yang berupa perilaku menghina dan merendahkan orang lain secara berulang, yang membawa dampak negatif bagi pelaku maupun korban. Dalam hal ini pelaku bullying memiliki power atau kekuatan lebih dibandingkan korban. Dapat disimpulkan bahwa mengurangi perilaku bullying siswa tidak bisa terjadi secara langsung semua membutuhkan proses setiap harinya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dengan menggunakan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying siswa terbilang cukup efektif dan menarik bagi siswa. Hal ini terlihat dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu dengan memberikan treatment perilaku bullying dengan konseling kelompok lebih mendalam yang efektif dalam konteks pendidikan, dengan fokus pada variasi strategi dan pendekatan yang dapat digunakan.

6. DAFTAR REFERENSI

- John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas*. Jakarta : PT. Erlangga.
- Kusuma, M. P. (2016). *Perilaku School Bullying Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Delegan 2, Dinginan, Sumberharjo, Prambanan, Sleman, Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Muliani, H. & Pereira, R. (2018). *Why Children Bully?.* Jakarta: PT. Grasindo.
- Murphy, A.G. (2009). *Character education: Dealing with bullying*. NewYork: Chelsea House Publishers
- Natawidjaja, R. (2009). *Konseling Kelompok konsep Dasar dan Pendidikan*. Bandung: Rizqi.
- Nuhrisan, Acmad Juntika. (2005). *Strategi layangan bimbingan dan konseling*. Bandung: PT.Refika Aditama.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Novitasari, T. (2017). *Pola Asuh Orang Tua Abstrak*, academia.edu, pp. 1–11.
- Olweus, Dan. (1993). *Bully/victimproblems in school: fact and intervention*. European journal of psichology of education, XIII (4).495-510
- Olweus, Dan. (1999). *The nature of school bullying: A cross-national perspective*. London & New York: Routledg
- Rusman, N. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Padang: IKIP Padang.
- Sugiyono (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Tumon, Bara. 2017. *Pelatihan empati untuk mengurangi perilaku bullying*. Universitas Surabaya.
- Wibowo, Mungin Edi. 2005. “*Konseling Kelompok Perkembangan*”. Semarang: UNNES Press.
- Wiyani, Novan Ardy. 2014. *Save Our Children From School Bullying*. Jogjakarta: Ar-Ruzz