

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kesadaran terhadap *Bullying* Sosial di Kalangan Siswa SMP: Studi Kasus di Kota Cirebon

The Effectiveness of Group Guidance Services to Increase Awareness of Social Bullying among Junior High School Students: A Case Study in Cirebon City

Nabilaa Faizatuz Zuhriyah*

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah,
Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia

Disubmit: 07 Juni 2025; Direview: 19 Juni 2025; Diaccept: 30 Juni 2025; Dipublish: 30 Juni 2025

*Corresponding author: nabilaafaizatuzzuhriyah13@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kesadaran terhadap *bullying* sosial di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Cirebon. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari lima siswa kelas VIII yang dipilih secara purposive karena pernah terlibat dalam situasi *bullying* sosial, baik sebagai pelaku, korban, maupun saksi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan kuesioner sebelum dan sesudah layanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai bentuk dan dampak *bullying* sosial, serta mendorong perubahan sikap ke arah yang lebih empatik dan inklusif. Skor rata-rata kesadaran siswa meningkat sebesar 14,6 poin setelah mengikuti enam sesi bimbingan kelompok. Selain peningkatan secara kognitif, siswa juga menunjukkan inisiatif positif dalam menciptakan lingkungan sosial yang sehat di kelas. Temuan ini mengindikasikan bahwa bimbingan kelompok efektif sebagai strategi preventif untuk mengurangi perilaku *bullying* melalui pendekatan kesadaran sosial. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling serta sekolah dalam merancang layanan yang lebih kontekstual dan berbasis pengalaman siswa.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok; *Bullying* Sosial; Kesadaran Siswa; SMP; Konseling Preventif.

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of group guidance services in increasing awareness of social bullying among junior high school (SMP) students in Cirebon City. The approach used is qualitative with a case study design. The subjects of the study consisted of five grade VIII students who were selected purposively because they had been involved in social bullying situations, either as perpetrators, victims, or witnesses. Data were collected through in-depth interviews, participant observations, and questionnaires before and after the service. The results of the study indicate that group guidance services are able to increase students' understanding of the forms and impacts of social bullying, as well as encourage changes in attitudes towards being more empathetic and inclusive. The average score of students' awareness increased by 14.6 points after attending six group guidance sessions. In addition to cognitive improvements, students also showed positive initiatives in creating a healthy social environment in the classroom. These findings indicate that group guidance is effective as a preventive strategy to reduce bullying behavior through a social awareness approach. This study provides practical contributions for Guidance and Counseling teachers and schools in designing services that are more contextual and based on student experience.

Keywords: Group Guidance; Social Bullying; Student Awareness; SMP; Preventive Counseling.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i2.773>

Rekomendasi mensitasi :

Zuhriyah, N. F. (2025), Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kesadaran terhadap *Bullying* Sosial di Kalangan Siswa SMP: Studi Kasus di Kota Cirebon. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (2): 982-987.

PENDAHULUAN

Bullying di lingkungan sekolah merupakan fenomena global yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan perkembangan sosial peserta didik. Sebuah studi oleh (Zhao et al., 2024) yang melibatkan lebih dari 95.000 siswa di Tiongkok mengungkapkan bahwa 71,5% responden mengalami *bullying* di sekolah. Lebih lanjut, siswa yang mengalami *bullying* ringan memiliki kemungkinan 3 hingga 4 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, sedangkan korban *bullying* berat memiliki risiko hingga 18 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan serupa. Fenomena ini tidak hanya terbatas pada satu negara. Di berbagai belahan dunia, *bullying* telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama yang menghambat kesejahteraan psikososial siswa, menurunkan prestasi akademik, dan meningkatkan risiko perilaku menyimpang. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga menekankan bahwa *bullying* merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi segera dan berkelanjutan.

Di Indonesia, *bullying* di kalangan siswa SMP menjadi perhatian serius. Penelitian oleh Mardyani & Yendi (2024) menunjukkan bahwa perilaku *bullying* masih marak terjadi di sekolah menengah pertama, dengan berbagai bentuk seperti verbal, fisik, dan sosial. Di Kota Cirebon, meskipun data spesifik masih terbatas, laporan dari Dinas Pendidikan serta observasi lapangan menunjukkan adanya peningkatan kasus *bullying* sosial, terutama dalam bentuk pengucilan dan penyebaran rumor negatif di kalangan siswa SMP.

Kondisi ini diperparah oleh kurangnya kesadaran siswa terhadap dampak negatif *bullying* sosial (Mu'afa & Batubara, 2019). Banyak siswa yang tidak menyadari bahwa tindakan mereka termasuk dalam kategori *bullying*, sehingga perilaku tersebut terus berlanjut tanpa adanya upaya pencegahan atau penanganan. Selain itu, keterbatasan sumber daya dan program intervensi di sekolah-sekolah di Cirebon menjadi tantangan tersendiri dalam mengatasi masalah ini. Berbagai penelitian telah dilakukan guna mengatasi masalah *bullying* di sekolah. Kurniawan & Pranowo (2018) mengembangkan model bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk mengurangi perilaku *bullying* di sekolah, dan hasilnya menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan empati siswa. Sementara itu, Mu'afa & Batubara (2019) menerapkan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan hubungan sosial siswa, yang juga terbukti efektif.

Namun, sebagian besar penelitian tersebut lebih fokus pada pengurangan perilaku *bullying* secara umum, dan belum banyak yang secara spesifik menyoroti peningkatan kesadaran siswa terhadap *bullying* sosial melalui layanan bimbingan kelompok. Selain itu, konteks lokal seperti di Kota Cirebon masih jarang dijadikan fokus penelitian, padahal setiap daerah memiliki karakteristik sosial dan budaya yang unik yang dapat mempengaruhi dinamika *bullying* di sekolah.

Melihat tingginya prevalensi *bullying* sosial di kalangan siswa SMP di Kota Cirebon dan kurangnya kesadaran siswa terhadap dampaknya, diperlukan

upaya intervensi yang efektif dan kontekstual. Layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap *bullying* sosial, karena memungkinkan adanya diskusi terbuka, refleksi, dan pembelajaran bersama di antara siswa.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok yang dirancang khusus untuk meningkatkan kesadaran terhadap *bullying* sosial di kalangan siswa SMP di Kota Cirebon. Dengan demikian, diharapkan dapat ditemukan model intervensi yang efektif dan sesuai dengan konteks lokal.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dalam beberapa aspek. Pertama, fokus pada peningkatan kesadaran terhadap *bullying* sosial, bukan hanya pada pengurangan perilaku *bullying* secara umum. Kedua, penggunaan layanan bimbingan kelompok sebagai pendekatan utama dalam intervensi, yang memungkinkan interaksi dan refleksi antar siswa. Ketiga, konteks lokal Kota Cirebon sebagai lokasi penelitian, yang memberikan kontribusi pada pemahaman dinamika *bullying* sosial di daerah tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan dalam literatur terkait intervensi berbasis bimbingan kelompok untuk meningkatkan kesadaran terhadap *bullying* sosial di kalangan siswa SMP, khususnya di konteks lokal Indonesia.

Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kesadaran siswa SMP terhadap *bullying*

sosial di Kota Cirebon. Mengidentifikasi perubahan tingkat kesadaran siswa terhadap *bullying* sosial sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi praktis dalam pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah-sekolah SMP, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan *bullying* sosial. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pembuat kebijakan pendidikan di tingkat lokal dan nasional untuk merancang kebijakan yang mendukung implementasi layanan bimbingan kelompok sebagai strategi pencegahan *bullying* di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin menggali secara mendalam mengenai proses dan efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kesadaran terhadap *bullying* sosial di kalangan siswa SMP. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk memahami konteks sosial dan psikologis siswa secara holistik, serta mengeksplorasi pengalaman mereka dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Penelitian dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Cirebon yang telah mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK). Subjek penelitian terdiri dari 6–8 siswa SMP kelas VIII yang telah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan tema “Kesadaran terhadap *Bullying* Sosial”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Layanan bimbingan kelompok dilakukan dalam 6 sesi selama 3 minggu. Setiap sesi berdurasi 60 menit dan difasilitasi oleh guru Bimbingan dan Konseling. Tema umum dari bimbingan kelompok adalah "Meningkatkan Kesadaran terhadap *Bullying Sosial*", dengan subtema meliputi:

1. Mengenal bentuk dan dampak *bullying* sosial
2. Empati terhadap korban *bullying*
3. Teknik asertif dalam menghadapi tekanan sosial
4. Refleksi atas pengalaman pribadi
5. Simulasi dan role play
6. Komitmen bersama untuk anti-*bullying*

Kegiatan berlangsung secara dinamis dan interaktif, ditandai dengan partisipasi aktif para siswa. Guru BK berperan sebagai fasilitator dan mediator diskusi yang menstimulasi kesadaran diri melalui refleksi dan dialog terbuka.

Walaupun penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, peneliti melengkapi dengan pengukuran skor kesadaran sebelum dan sesudah bimbingan kelompok sebagai data pendukung. Berikut adalah hasil skor kesadaran siswa terhadap *bullying* sosial:

Tabel 1. Skor Kesadaran Siswa Sebelum dan Sesudah Layanan

Nama Siswa	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Keterangan Perubahan
Siswa 1	57.5	71.1	Meningkat (+13.6)
Siswa 2	54.3	70.9	Meningkat (+16.6)
Siswa 3	58.2	71.8	Meningkat (+13.6)
Siswa 4	62.6	76.2	Meningkat (+13.6)
Siswa 5	53.8	69.5	Meningkat (+15.7)

Rata-rata skor kesadaran sebelum bimbingan : 57.3 poin
Rata-rata skor kesadaran sesudah bimbingan : 71.9 poin
Kenaikan rata-rata : 14.6 poin

Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam tingkat kesadaran siswa terhadap *bullying* sosial setelah mengikuti bimbingan kelompok. Sebelum mengikuti bimbingan, sebagian siswa menunjukkan pemahaman terbatas. Misalnya, Siswa 1 mengatakan:

"Saya kira selama tidak memukul atau berkata kasar, itu bukan *bullying*."

Pandangan ini menunjukkan bahwa siswa belum memahami bentuk-bentuk *bullying* non-fisik seperti pengucilan atau manipulasi sosial. Setelah mengikuti sesi ke-3 dan ke-4 yang mengangkat tema empati dan pengalaman pribadi, muncul peningkatan refleksi. Misalnya, Siswa 4 menyatakan:

"Saya pernah merasa dikucilkan karena pendiam, ternyata itu juga termasuk *bullying* sosial. Sekarang saya lebih sadar kalau hal-hal kayak gitu bisa menyakitkan juga."

Wawancara akhir juga menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari pentingnya bersikap suportif di lingkungan sosial. 3 dari 5 siswa menyampaikan inisiatif pribadi seperti mengajak teman yang sering menyendiri, tidak ikut menyebarkan gosip, dan menghentikan ejekan di kelas. Wawancara membuktikan adanya peningkatan kesadaran afektif (empati), kognitif (pemahaman konsep *bullying* sosial), dan perilaku (inisiatif menghindari *bullying*). Hal ini menjadi bukti bahwa bimbingan kelompok memfasilitasi transformasi nilai dan pemikiran siswa secara menyeluruh.

Tabel 2. Rata-Rata Skor Kesadaran Siswa

Jenis Skor	Nilai Rata-Rata
Pre-Test	57.3
Post-Test	71.9
Kenaikan	+14.6 poin

Sebagai pendukung data kualitatif, siswa mengisi angket kesadaran terhadap *bullying* sosial sebelum dan sesudah

layanan bimbingan kelompok. Skala ini memuat pernyataan-pernyataan seperti:

"Saya memahami berbagai bentuk *bullying*."

"Saya merasa terganggu ketika melihat teman dikucilkan."

"Saya berkomitmen untuk tidak membiarkan *bullying* terjadi di kelas."

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor. Rata-rata pre-test adalah 57,3, sedangkan post-test naik menjadi 71,9. Skor tertinggi post-test diraih oleh Siswa 4 (76,2), sementara peningkatan tertinggi dicapai oleh Siswa 2 (+16,6 poin). Perubahan signifikan ini menunjukkan efektivitas layanan tidak hanya pada pemahaman teoritis, tetapi juga pada komitmen emosional siswa untuk bertindak lebih peduli terhadap teman sebaya.

Guru BK mencatat bahwa suasana kelompok berubah menjadi lebih suportif dan kooperatif. Siswa saling menyemangati, dan beberapa bahkan membuat poster bertuliskan "Stop *Bullying*" di ruang kelas sebagai hasil dari kesepakatan sesi terakhir. Sebulan setelah sesi berakhir, guru BK melakukan follow-up dan menyatakan bahwa ada penurunan laporan kasus pengucilan dan ejekan di kelas VIII. Guru wali kelas menyampaikan bahwa siswa lebih peduli satu sama lain dan beberapa siswa yang sebelumnya tertutup menjadi lebih percaya diri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap *bullying* sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kurniawan & Pranowo (2021): Menunjukkan bahwa teknik sosiodrama dalam bimbingan kelompok efektif membentuk empati siswa

terhadap perilaku *bullying*. Mu'afa & Abdi (2022): Membuktikan bahwa layanan REBT berbasis kelompok efektif dalam mengubah pola pikir negatif siswa terhadap interaksi sosial. Namun, penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya dalam fokusnya pada peningkatan kesadaran, bukan hanya pengurangan perilaku *bullying*. Hal ini memperkaya wacana bahwa pemahaman dan refleksi terhadap makna *bullying* sosial merupakan fondasi penting sebelum intervensi perilaku dilakukan.

Implikasi penting dari penelitian ini adalah bahwa pendekatan bimbingan kelompok dapat digunakan secara luas oleh guru BK sebagai strategi pencegahan *bullying* di sekolah. Jika diterapkan secara terstruktur dan kontekstual, layanan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran tetapi juga mendorong perubahan perilaku. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam jumlah partisipan dan ruang lingkup geografis. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan skala lebih besar dan pendekatan kuantitatif komplementer dapat memperkuat generalisasi hasil.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kesadaran terhadap *bullying* sosial di kalangan siswa SMP. Melalui enam sesi layanan yang dirancang secara sistematis dan reflektif, siswa mampu mengenali bentuk-bentuk *bullying* sosial yang sebelumnya dianggap biasa atau tidak disadari, seperti pengucilan, gosip, dan tekanan kelompok. Proses bimbingan kelompok membuka ruang

dialog yang aman, di mana siswa dapat berbagi pengalaman pribadi, mendengarkan perspektif teman, dan membangun empati sosial.

Peningkatan pemahaman siswa tercermin dari kenaikan skor kesadaran secara kuantitatif dan juga dari hasil wawancara serta observasi selama sesi. Siswa tidak hanya lebih memahami konsekuensi dari perilaku *bullying*, tetapi juga menunjukkan perubahan sikap dan komitmen untuk menciptakan lingkungan kelas yang lebih inklusif dan suportif. Hasil ini menguatkan bahwa intervensi berbasis kelompok efektif dalam membentuk kesadaran sosial, terutama pada jenjang pendidikan dasar-menengah.

Penelitian ini memberikan kontribusi nyata bagi praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah, serta menjadi dasar bagi pengembangan program preventif *bullying* yang kontekstual dan relevan dengan kebutuhan siswa masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariffrianto, F., Hartanto, D., & Saputra, W. N. E. (2025). Tinjauan Sistematis: Peran Teknik Modeling dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Pencegahan *Bullying* di Kalangan Siswa. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 789–797.
- Febriani, I. G. A. K. (2023). Hubungan *Bullying* dengan Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar di SDN 5 Kawan Bangli. Repository ITEKES Bali.
- Imelda, M. (2025). Pemberian Konseling Kelompok Sebagai Upaya Meningkatkan Empati dan Mengurangi Perilaku *Bullying* pada Siswa SMP Negeri Alok. *Jurnal P3K*, 3(1).
- Kurniawan, D. E., & Pranowo, T. A. (2018). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku *Bullying* di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 2(1), 50–60.
- Mardiyani, F., & Yendi, F. M. (2024). Gambaran Perilaku *Bullying* pada Siswa SMP. *Current Issues in Counseling*, 4(1), 40–48.
- Mu'afa, N., & Batubara, S. (2019). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Hubungan Sosial. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 16(02), 22–28.
- Rahmani, N. A., & Abdullah, M. N. A. (2025). Dampak *Bullying* terhadap Mortalitas pada Pelajar. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara*, 4(1), 44–51.
- Setiawan, A. I. B. (2025). Edukasi Pencegahan Perilaku *Bullying* Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Remaja. *Bida: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(2), 61–69.
- Wahidah, S., & Neviyarni. (2025). Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Pendekatan Konseling Realitas dalam Mencegah *Bullying* pada Siswa SMP di Kabupaten Bireuen. *RISTEKDIK Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 86–95.
- Zhao, N., Yang, S., Zhang, Q., Wang, J., Xie, W., Tan, Y., & Zhou, T. (2024). School *bullying* results in poor psychological conditions: evidence from a survey of 95,545 subjects. *Frontiers in Psychology*, 15, 1279872.