



Bimbingan Kelompok Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Bullying Di Sekolah Dasar

Rezi Nur Fitriana

Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Indonesia

Rezifitriana12@gmail.com

| Article History: | Submitted | Received | Revised | Accepted |
|------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| | 12 Oktober 2025 | 21 Oktober 2025 | 18 November 2025 | 25 Desember 2025 |

Abstract

This study aims to describe the effectiveness of group guidance services using the sociodrama technique as an effort to prevent bullying among elementary school students. This research employed a qualitative descriptive approach with sixth-grade students as the subjects. Data were collected through observation and student reflection, then analyzed using the Miles and Huberman model. The findings indicate that sociodrama effectively enhances students' understanding of bullying, fosters empathy through role-playing, and encourages positive social behavior. The mindfulness activity in the initial stage also supported students' emotional readiness. Thus, sociodrama can be used as a preventive strategy to reduce bullying behavior.

Keyword: Group guidance, Sociodrama, Bullying

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama sebagai upaya pencegahan perilaku bullying pada siswa sekolah dasar. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan subjek siswa kelas VI. Data dikumpulkan melalui observasi dan refleksi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sosiodrama efektif meningkatkan pemahaman siswa tentang bullying, menumbuhkan empati melalui permainan peran, serta mendorong perubahan perilaku sosial menjadi lebih positif. Latihan mindfulness pada tahap awal juga membantu kesiapan emosional siswa. Dengan demikian, sosiodrama dapat digunakan sebagai strategi preventif untuk mencegah bullying.

Kata Kunci: Bimbingan kelompok, Sosiodrama, Bullying.

A. Pendahuluan

Perundungan atau bullying merupakan salah satu masalah serius dalam dunia pendidikan yang sampai saat ini masih menjadi perhatian berbagai pihak. Bullying dipahami

sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara sadar, berulang, dan ditujukan untuk menyakiti individu lain. Menurut Veenstra (2005 dalam (Sugriyanti 2021)) bullying merupakan perilaku agresi yang dilakukan satu orang atau lebih secara kontinu dengan tujuan menyakiti atau mengganggu orang lain. Bullying dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa bentuk, antara lain bullying verbal (mengejek, mencela, menyindir, memanggil dengan julukan tidak pantas, atau menyebarkan gosip), bullying fisik (memukul, mendorong, menjambak, menendang), serta bullying sosial termasuk cyberbullying (Yulia Angga Dewi Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja 2020).

Perilaku bullying tidak hanya muncul sebagai tindakan spontan, tetapi merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara faktor individu, sosial, dan lingkungan tempat siswa berkembang. Dari aspek individu, penelitian menunjukkan bahwa karakteristik personal seperti kecenderungan untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan kelompok (konformitas) serta tingkat kepercayaan diri yang rendah dapat meningkatkan kemungkinan seorang siswa terlibat dalam perilaku bullying, khususnya dalam bentuk bullying verbal, karena siswa yang kurang percaya diri cenderung mencari penerimaan dan pengakuan melalui cara yang tidak tepat, termasuk melakukan intimidasi terhadap teman yang dianggap lebih lemah (Hanifah 2025).

Pada saat yang sama, faktor kontekstual seperti lingkungan sekolah atau iklim sekolah juga memberikan kontribusi besar terhadap munculnya perilaku agresif; sekolah dengan suasana yang kurang kondusif, lemahnya pengawasan guru, serta ketiadaan aturan dan norma sosial yang tegas sering kali menjadi tempat yang memungkinkan perilaku perundungan berkembang tanpa adanya konsekuensi yang jelas (Rahmawati 2016). Selain itu, faktor eksternal yang terkait dengan dinamika keluarga dan hubungan teman sebaya, seperti pola asuh orang tua yang kurang suportif, komunikasi keluarga yang tidak harmonis, dan relasi sosial yang dipenuhi kompetisi tidak sehat antar siswa, turut ditemukan sebagai pemicu terjadinya tindakan bullying, karena siswa cenderung membawa pola interaksi agresif dari rumah maupun kelompok sebaya ke lingkungan sekolah (Bahri 2022).

Fenomena bullying di Indonesia menunjukkan tren yang cukup memprihatinkan. Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), sepanjang dekade 2020 tercatat 226 kasus bullying, dan bentuk bullying fisik menjadi kasus yang paling banyak dialami oleh anak-anak, terutama di lingkungan

sekolah (Kandia 2024). Tidak hanya terjadi pada remaja, kasus bullying juga ditemukan pada anak usia sekolah dasar. Bentuk-bentuk perilaku yang muncul meliputi mengejek nama orang tua, memberikan julukan yang tidak pantas, memukul, hingga mendorong teman tanpa alasan yang jelas.

Perilaku bullying membawa dampak jangka pendek maupun jangka panjang bagi korban, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Penelitian (Oktaviany and Ramadan 2023) menunjukkan bahwa siswa korban bullying di SD Muhammadiyah 07 Terpadu mengalami penurunan kepercayaan diri, rasa malu, kemarahan, trauma, hingga enggan hadir ke sekolah. Kondisi ini menunjukkan perlunya penanganan serius dan sistematis dari pihak sekolah. Sebagai lingkungan pendidikan pertama yang berperan dalam pembentukan karakter, sekolah dituntut untuk mampu menciptakan iklim yang aman, positif, dan bebas dari kekerasan. Oleh karena itu, strategi pencegahan yang komprehensif sebaiknya mengkombinasikan pendidikan sosial-emosional, pelatihan keterampilan sosial, serta layanan bimbingan kelompok yang terstruktur (Arif 2024).

Dalam rangka mencegah dan menanggulangi perilaku bullying, layanan bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran strategis. BK berfungsi membantu peserta didik mengembangkan perilaku positif serta mencegah munculnya tindakan agresif. Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk memfasilitasi perubahan perilaku sosial adalah bimbingan kelompok. Penelitian (Arinata, Sugiyo, and Purwanto 2017) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi perilaku bullying pada siswa.

Salah satu pendekatan yang mendapat perhatian dalam praktik BK adalah penggunaan teknik Sosiodrama, suatu teknik permainan peran terstruktur yang memungkinkan peserta mengeksplorasi situasi sosial, berlatih peran alternatif, dan mengembangkan empati serta keterampilan solusi konflik. Keefektifan teknik sosiodrama dalam mengurangi perilaku bullying juga telah dibuktikan melalui penelitian empiris. (Handoko, Rahmawati, and Mawaddati 2024) dalam penelitiannya pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Glenmore menemukan bahwa teknik sosiodrama secara signifikan mampu menurunkan perilaku bullying verbal siswa. Dari penjelasan diatas maka, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama sebagai upaya pencegahan perilaku bullying di sekolah dasar.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan jenis studi pelaksanaan layanan. Subjek penelitian yaitu siswa kelas 6 SD Islam Plus Masyithoh Kroya yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan tema “*mencegah perilaku bullying*” pemilihan siswa dilakukan dengan purposif dengan melihat kebutuhan layanan dan kebutuhan siswa.

Prosedur pelaksanaan layanan dilakukan dalam tiga tahapan. Yaitu, tahap awal, tahap inti, dan tahap penutup. Pada tahap awal guru BK memberikan ice breaking yang menyenangkan dan juga latihan mindfulness agar siswa lebih tenang dan rileks. Pada tahap inti guru BK memberikan pertanyaan pemantik untuk melihat anggota kelompok pernah melakukan bullying atau tidak. Pada tahap ini teknik yang digunakan guru BK yaitu sosiodrama, dimana siswa memainkan sebuah drama dengan alur perundungan. Tahap penutup diakhiri dengan refleksi dan komitmen tindakan nyata untuk tidak melakukan bullying kepada siapapun.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif serta refleksi dari para peserta. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman (1994) yang mencakup tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. (Rijali 2018)

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil pelaksanaan layanan menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif sebagai upaya pencegahan perilaku bullying pada siswa. Efektivitas ini terlihat dari meningkatnya pemahaman peserta didik mengenai konsep bullying, bentuk-bentuknya, serta dampak yang dapat ditimbulkan ketika mereka melakukan perundungan terhadap teman. Dalam pelaksanaan layanan, guru BK menggunakan teknik sosiodrama; melalui teknik ini siswa terlibat secara langsung dalam permainan peran yang menggambarkan situasi nyata, sehingga mereka dapat merasakan bagaimana menjadi korban maupun pelaku bullying. Pengalaman emosional dan kognitif yang diperoleh siswa selama memainkan peran tersebut membantu menumbuhkan empati, meningkatkan kemampuan memahami perspektif orang lain, serta mengurangi kecenderungan untuk melakukan perilaku agresif atau intimidatif.

Hasil ini sejalan dengan temuan (Arzettisyah and Hariastuti 2021) yang membuktikan bahwa metode sosiodrama efektif dalam menurunkan perilaku bullying pada siswa karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berefleksi melalui peran sosial yang

dimainkan. Penelitian lain juga mendukung efektivitas teknik sosiodrama misalnya, penelitian yang dilakukan (Sapitri, Umari, and Yakub 2023) menemukan adanya penurunan signifikan perilaku bullying verbal setelah siswa mengikuti konseling kelompok berbasis sosiodrama. Selain itu, penelitian (Handoko, Rahmawati, and Mawaddati 2024) menunjukkan bahwa sosiodrama mampu menurunkan perilaku agresif verbal siswa secara signifikan, dibuktikan oleh hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai Asymp. Sig < 0,05. Temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa sosiodrama bukan hanya relevan secara teoritis, tetapi juga terbukti efektif secara empiris sebagai strategi pencegahan bullying di lingkungan sekolah.

Pelaksanaan bimbingan kelompok pada penelitian ini melalui tiga tahapan, yaitu kegiatan awal, inti, dan penutup. Pada tahap awal, guru berperan sebagai pemimpin kelompok yang mengarahkan jalannya kegiatan. Tahap ini dimulai dengan asesmen awal berupa pertanyaan mengenai pengalaman siswa di sekolah, termasuk apakah mereka pernah terlibat dalam tindakan bullying. Asesmen awal ini penting sebagai proses membangun kesadaran diri siswa dan menggali kondisi psikologis serta perilaku mereka sebelum intervensi diberikan. Selain asesmen, guru juga memberikan latihan *mindfulness* sebagai bagian dari pembukaan layanan. *Mindfulness* digunakan untuk membantu siswa menenangkan diri, meningkatkan fokus, dan menyadari keadaan emosi mereka sebelum memasuki kegiatan inti. Pemberian *mindfulness* di awal sesi terbukti membantu siswa lebih siap secara mental dan lebih terbuka dalam mengikuti proses kelompok. hal ini sesuai dengan penelitian (Mafaiz et al. 2025) mengungkapkan bahwa pemberian *mindfulness* di awal bimbingan kelompok dapat meningkatkan konsentrasi dan kualitas interaksi siswa selama layanan berlangsung.

Pada kegiatan inti, siswa memilih peran yang akan mereka mainkan sesuai dengan skenario sosiodrama yang telah disusun oleh guru BK. Melalui permainan peran tersebut, siswa terlibat secara langsung dalam situasi yang menggambarkan dinamika bullying di lingkungan sekolah. Setelah drama selesai ditampilkan, guru BK memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka selama memainkan peran tersebut. Refleksi ini menjadi bagian penting karena memungkinkan siswa untuk menyadari emosi yang muncul selama proses bermain peran.

Sebagian siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa sedih dan tidak nyaman ketika melihat adegan perundungan terjadi, khususnya ketika mereka berperan sebagai korban atau menyaksikan temannya diperlakukan tidak adil. Respons emosional ini menunjukkan bahwa

layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif dalam menumbuhkan empati siswa terhadap korban bullying. Melalui pengalaman langsung memainkan peran, siswa tidak hanya memahami konsep bullying secara kognitif, tetapi juga merasakan dampak psikologis yang ditimbulkan tindakan tersebut secara afektif, seperti rasa takut, cemas, dan tidak berdaya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Arzettisyah and Hariastuti 2021) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat mengurangi perilaku bullying pada peserta didik karena siswa mampu memahami perasaan korban secara langsung melalui peran yang dimainkan. Hal ini menunjukkan bahwa proses internalisasi nilai sosial emosional melalui sosiodrama dapat memperkuat sensitivitas moral siswa dan mengurangi kecenderungan mereka untuk melakukan tindakan intimidasi terhadap teman sebaya.

Pada tahap penutup, guru BK memfasilitasi kegiatan refleksi dengan mengajak siswa mengevaluasi kembali pengalaman yang mereka peroleh selama proses sosiodrama. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyimpulkan pelajaran yang didapat, terutama terkait dampak negatif perilaku bullying dan pentingnya saling menghargai antar teman. Sebagai bentuk komitmen perubahan perilaku, guru BK kemudian mengajak siswa untuk membuat janji kepada diri mereka sendiri bahwa mereka tidak akan lagi melakukan tindakan bullying dalam bentuk apa pun. Janji ini diucapkan langsung oleh siswa sebagai bentuk deklarasi pribadi yang diharapkan dapat memperkuat kesadaran moral dan menumbuhkan tanggung jawab terhadap perilaku mereka di lingkungan sekolah.

Melalui kegiatan bimbingan kelompok, siswa tidak hanya diberikan pemahaman mengenai perilaku bullying, tetapi juga difasilitasi untuk mengembangkan perilaku sosial yang lebih positif. Interaksi yang terjadi dalam kelompok memungkinkan siswa belajar mengekspresikan pendapat secara sehat, memahami perasaan orang lain, dan mengembangkan kemampuan berempati serta saling menghargai. Proses ini membantu siswa membangun kesadaran sosial sekaligus memperkuat keterampilan interpersonal yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pandangan Corey (2016) yang menyatakan bahwa dinamika kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar memahami diri sendiri dan orang lain, mengekspresikan emosi secara tepat, serta mengembangkan keterampilan sosial yang konstruktif melalui interaksi yang terjadi selama proses kelompok. (Armila 2020)

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terbukti efektif sebagai upaya pencegahan perilaku bullying pada siswa sekolah dasar. Melalui proses permainan peran, siswa mampu memahami dampak psikologis dari tindakan bullying, merasakan perspektif korban, serta meningkatkan empati dan kesadaran sosial. Tahapan layanan yang terdiri dari asesmen awal, latihan mindfulness, pelaksanaan sosiodrama, dan refleksi diri mampu membangun kesiapan emosional siswa, memperkuat interaksi kelompok, serta membantu siswa menginternalisasi nilai-nilai positif dalam hubungan sosial. Temuan penelitian ini menguatkan hasil penelitian sebelumnya bahwa sosiodrama mampu mengurangi perilaku agresif dan meningkatkan kemampuan sosial-emosional peserta didik. Secara keseluruhan, bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat dijadikan strategi preventif yang efektif untuk mengembangkan perilaku prososial serta menciptakan lingkungan sekolah dasar yang lebih aman dan bebas dari bullying.

Daftar Pustaka

- Arif, Muhamad. 2024. "Bullying in Elementary Schools : A Systematic Literature Review from 2014 to 2024." 10: 78–97.
- Arinata, Firdian Setiya, Sugiyo, and Edy Purwanto. 2017. "Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Dan Penguatan Positif Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa SD." *Jurnal Bimbingan Konseling* 6(2): 154–58. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.
- Armila, Armila. 2020. "Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Stres." *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 2(1): 113. doi:10.32332/jbpi.v2i1.2056.
- Arzettisyah, Sabina Erza, and Retno Tri Hariastuti. 2021. "PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA UNTUK MENGURANGI PERILAKU BULLYING PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 SURABAYA." : 167–86.
- Bahri, Syaiful. 2022. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Perilaku Bullying Pada Siswi MTsS Darul Ihsan." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3(2): 65–66.

<http://dx.doi.org/10.32505/syifaulqulub.V3I2.5233>.

- Handoko, Adista Desintasari, Weni Kunia Rahmawati, and Ika Romika Mawaddati. 2024. "Keefektifan Teknik Sosiodrama Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Verbal Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Glenmore." *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 11(1): 59–66. doi:10.29407/nor.v11i1.22398.
- Hanifah, Salma. 2025. "Kepercayaan Diri Terhadap Perilaku Bullying." 11(April): 177–86.
- Kandia, I Wayan. 2024. "Perundungan Dalam Perspektif Hukum Indonesia." *IJOLARES : Indonesian Journal of Law Research* 2(1): 20–24. doi:10.60153/ijolares.v2i1.43.
- Mafaiz, Ilma Nur, Ahmad Afandi, Firman Ashadi, Program Studi, Pendidikan Anak, Usia Dini, Fakultas Keguruan, et al. 2025.
- Oktaviany, Desri, and Zaka Hadikusuma Ramadan. 2023. "Analisis Dampak Bullying Terhadap Psikologi Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 9(3): 1245–51. doi:10.31949/educatio.v9i3.5400.
- Rahmawati, Sri W. 2016. "Peran Iklim Sekolah Terhadap Perundungan." *Jurnal Psikologi* 43(2): 154. doi:10.22146/jpsi.12480.
- Rijali, Ahmad. 2018. "Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin." 17(33): 81–95.
- Sapitri, Y, T Umari, and E Yakub. 2023. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Mengurangi Perilaku Bullying." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(2): 20534–40. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/9525%0Ahttps://jptam.org/index.php/jptam/article/download/9525/7764>.
- Sugriyanti. 2021. "Perilaku Bullying Pada Anak Dan Remaja." *Intuisi* 1(2): 1–9. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>.
- Yulia Angga Dewi Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja, Putu. 2020. "Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar Perilaku School Bullying Pada Siswa Sekolah Dasar."

Jurnal Pendidikan Dasar 1(1): 39–48.
<http://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/edukasi>.