

Efektivitas Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Pemahaman dan Sikap Pencegahan Bullying pada Siswa Kelas X

Siti Julaika¹ Uli Makmun Hasibuan² Anggun Nazira Wahyuningtias³ Nabila Syahfa B⁴

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4}

Email: stizlyka@gmail.com¹ ulimakmunhasibuan@umsu.ac.id² anggunnazira73@gmail.com³ nabilasyafa194@gmail.com⁴

Abstrak

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang efektif untuk mengatasi masalah perilaku sosial dikalangan remaja, khususnya pencegahan bullying di lingkungan sekolah. Penelitian ini membahas layanan bimbingan kelompok dengan topik pencegahan bullying yang melibatkan siswa laki-laki di kelas X berusia sekitar 16 tahun. Layanan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anggota kelompok mengenai pengertian, jenis, dampak, serta strategi pencegahan bullying. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi anggota kelompok, peningkatan kesadaran terhadap dampak negatif bullying, serta munculnya sikap proaktif seperti melaporkan ke guru dan mencari jalan tengah dalam konflik. Pendekatan ini terbukti mampu menciptakan suasana kelompok yang nyaman, aman, dan mendukung pengembangan sikap saling menghargai.

Kata Kunci: Pencegahan Bullying, Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok, Bimbingan dan Konseling

Abstract

Group guidance is one type of counseling service that is effective in addressing social behavior problems among teenagers, especially in preventing bullying at school. This study discusses group guidance services with the topic of bullying prevention involving 10th-grade male students around 16 years old. The service aims to increase group members' understanding of the definition, types, impacts, and prevention strategies of bullying. The results of the activities showed group members' participation, increased awareness of the negative impacts of bullying, and the emergence of proactive attitudes such as reporting to teachers and seeking middle-ground solutions during conflicts. This approach has proven capable of creating a group atmosphere that is comfortable, safe, and supportive of developing mutual respect.

Keywords: Bullying Prevention, Group Guidance, Group Counseling, Guidance and Counseling



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Bullying itu ketika seseorang atau sekelompok orang sengaja dan berulang kali menargetkan orang yang lebih lemah, bisa secara fisik, verbal, sosial, atau online. Ini sering terjadi di sekolah dan bisa sangat memengaruhi kesehatan mental remaja, menyebabkan depresi, cemas, rendah diri, bahkan risiko bunuh diri. Kasus bullying di Indonesia sedang meningkat, jadi penting untuk melakukan langkah pencegahan yang tepat. (Kamilla, 2025). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok benar-benar efektif dalam mengurangi kecenderungan bullying di sekolah. Wulansari (2019) menemukan bahwa bimbingan kelompok bisa sangat meningkatkan pemahaman siswa tentang pencegahan bullying di sekolah menengah. Sementara itu, Mahyatun (2019) menekankan bahwa terapi kelompok di sekolah efektif dalam mencegah kecenderungan bullying dengan mengembangkan empati dan keterampilan sosial. Selain itu, Rohmah (2024), dalam penelitiannya tentang peserta magang, menunjukkan bahwa program anti-bullying di sekolah bisa secara signifikan menurunkan frekuensi kejadian bullying. Fitri (2024) juga menemukan bahwa bimbingan

kelompok menangani bullying melalui diskusi, bermain peran, dan pendidikan psikologis. Namun masih ada celah dalam penelitian yang ada, karena sebagian besar studi fokus pada siswa SMP menggunakan pendekatan kuantitatif, sementara penelitian kualitatif-deskriptif yang lebih mendalam pada siswa sekolah kejuruan masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mendokumentasikan perkembangan proses konseling kelompok secara naratif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan pemahaman dan sikap pencegahan terhadap perundungan di kalangan siswa kelas 10 sekolah kejuruan.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Penulis/Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Kontribusi dan Relevansi
1	Wulansari (2019)	Efektivitas Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Pemahaman Anti-Bullying Siswa SMP	Menguji efektivitas bimbingan kelompok terhadap pemahaman anti-bullying siswa SMP	Kuantitatif Eksperimen	Bimbingan kelompok secara signifikan meningkatkan pemahaman anti-bullying siswa SMP	Menjadi dasar justifikasi penggunaan bimbingan kelompok dalam penelitian ini, khususnya pada jenjang SMA/SMK
2	Mahyatun (2019)	Pencegahan Bullying Melalui Pendekatan Group Counseling di Sekolah	Mendeskripsikan efektivitas group counseling dalam pencegahan bullying	Kualitatif Deskriptif	Group counseling efektif mengembangkan empati dan keterampilan sosial dalam pencegahan bullying	Mendukung pendekatan kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini
3	Rohmah (2024)	Efektivitas Program Anti-Bullying Berbasis Sekolah pada Siswa SMK	Mengukur efektivitas program anti-bullying di SMK	Kuantitatif, PTK	Program anti-bullying berbasis sekolah berhasil mengurangi frekuensi bullying di SMK	Relevan karena sasaran penelitian pada tingkat SMK, sama dengan penelitian ini
4	Fitri (2024)	Intervensi Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Perilaku Bullying di Sekolah Menengah	Menggambarkan intervensi bimbingan kelompok terhadap perilaku bullying	Kualitatif	Teknik diskusi, role playing, dan psikoedukasi efektif dalam intervensi bimbingan kelompok	Memberikan landasan teknis bimbingan kelompok yang diaplikasikan dalam penelitian ini
5	Kamilla (2025)	Dampak Psikologis Bullying pada Remaja: Studi Meta-Analisis	Menganalisis dampak psikologis bullying pada remaja secara meta-analisis	Meta-Analisis	Bullying menyebabkan depresi, kecemasan, dan risiko bunuh diri pada remaja secara konsisten	Memperkuat urgensi intervensi preventif bullying yang menjadi fokus penelitian ini

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena dapat memberikan gambaran mendalam dan historis tentang perkembangan kepemimpinan kelompok. Subjek penelitian terdiri dari lima siswa laki-laki kelas 10 dari program studi yang berbeda, yaitu teknik sepeda motor (TSM) dan jaringan komputer (TKJ), berusia 16 tahun dan saat ini masih aktif sebagai siswa di sebuah sekolah kejuruan di Sumatera Utara. Kegiatan bimbingan kelompok berlangsung selama dua hari, 19-

20 Mei 2025, di bawah bimbingan pembimbing Siti Julaika. Topik yang dibahas adalah pencegahan bullying. Langkah-langkah dalam kegiatan mengikuti proses bimbingan kelompok yang umum, yaitu: (1) tahap awal, dengan pengenalan, penjelasan tentang kerahasiaan, komunikasi terbuka, dan partisipasi sukarela; (2) tahap tengah, dengan aktivitas ice-breaking dan meninjau kembali tujuan; (3) tahap utama kegiatan, dengan penyampaian materi, diskusi, dan sesi tanya jawab; dan (4) tahap penutupan, dengan presentasi terakhir, pesan-pesan, dan doa. Data dikumpulkan melalui salinan verbatim dari observasi peserta, analisis proses, dan evaluasi kinerja. Analisis dilakukan dengan gaya naratif deskriptif untuk menunjukkan dinamika kelompok, reaksi peserta, dan keberhasilan tujuan layanan bimbingan kelompok.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh anggota kelompok aktif berpartisipasi sejak tahap pembentukan. Pada sesi pengenalan, peserta memperkenalkan nama, kelas, dan hobi masing-masing, yang membantu membangun kedekatan antar sesama anggota. Suasana yang canggung berhasil dicairkan melalui kegiatan ice breaking yang menyenangkan, sehingga anggota merasa nyaman untuk mengungkapkan pendapat. Dalam diskusi inti, anggota mampu menjelaskan pengertian bullying dengan bahasa sendiri, seperti mengejek, main fisik, atau menyebut nama orang tua. Mereka juga mampu mengidentifikasi berbagai dampak negatif bullying, termasuk depresi, sakit hati, dan bahkan resiko bunuh diri pada korban bullying. Terkait strategi pencegahan, muncul berbagai pendapat yang positif dari anggota, seperti : mempererat silaturahmi antar teman, tidak saling mengejek, memberi sanksi berupa surat peringatan, melaporkan kejadian kepada guru, serta membantu korban dengan mendengar kedua belah pihak sebelum melibatkan pihak berwenang. Evaluasi proses menggambarkan suasana kelompok yang nyaman, saling menghargai, dan penuh antusias. Evaluasi hasil menunjukkan tercapainya tujuan umum dan khusus layanan, yaitu peningkatan pemahaman anggota kelompok mengenai bullying dan terbentuknya sikap pencegahan yang konstruktif.

Pembahasan

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil-hasil studi terdahulu yang menegaskan efektivitas bimbingan kelompok dalam mengatasi perilaku bullying dikalangan remaja. Partisipasi aktif seluruh anggota kelompok mencerminkan keberhasilan penerapan asas-asas bimbingan dan konseling, terutama keterbukaan, kerahasiaan serta kesukarelaan. Untuk menciptakan rasa aman dan kepercayaan dalam kelompok (Mahyatun, 2019). Dinamika kelompok yang positif ini menjadi persyaratan penting dalam tercapainya tujuan layanan bimbingan kelompok. Meskipun terdapat beberapa respon awal yang kurang baik dari anggota kelompok, seperti pernyataan “ biasa saja” atau “ pukulin balik” saat membahas korban bullying, hal ini menunjukkan perlunya pendalaman lebih lanjut pada sesi berikutnya. Namun secara keseluruhan terdapat pergeseran yang tampak kearah sikap sosial yang mendukung pencegahan yang lebih positif. Temuan ini mendukung tulisan yang menyebutkan bahwa intervensi bimbingan kelompok memperkuat keterampilan coping, empati, dan perilaku positif (Fitri, 2024; Wulansari, 2019). Kemampuan peserta, dalam mengidentifikasi dampak serius bullying, termasuk resiko bunuh diri, menunjukkan peningkatan kesadaran yang bermakna, sebagaimana dikonfirmasi oleh (Kamila,2025). Dalam kajian analisisnya tentang dampak psikologis bullying pada remaja. Hal ini menegaskan bahwa psikoedukasi berbasis kelompok mampu meningkatkan literasi kesehatan mental remaja secara efektif. Dibandingkan dengan penelitian, (Rohma,2024) yang menggunakan pendekatan kuantitatif di SMK, penelitian ini melengkapi dengan gambaran kualitatif yang lebih kaya mengenai proses dan dinamika perubahan sikap anggota kelompok.

KESIMPULAN

Bimbingan kelompok terbukti menjadi strategi yang efektif untuk mencegah bullying di kalangan murid SMK. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang arti, jenis, dampak, serta cara mencegah bullying, sekaligus mendorong terbentuknya sikap pencegahan yang lebih positif dan pro-sosial. Suasana kelompok yang nyaman, aman, dan saling menghargai jadi faktor kunci keberhasilan layanan ini. Keterbatasan dari studi ini terletak pada skala yang kecil, hanya dengan lima peserta dan tanpa kelompok kontrol, jadi untuk menggeneralisasi hasilnya diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimen yang lebih ketat dan sampel yang lebih besar. Disarankan agar studi-studi di masa depan mengukur efek jangka panjang dari perilaku setelah intervensi. Berdasarkan hasilnya, dianggap baik jika bimbingan kelompok dilakukan secara rutin dalam program konseling dan penasihatan di sekolah untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan saling menghormati. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Uli Makmun Hasibuan, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing, serta kepada pihak sekolah dan seluruh peserta bimbingan kelompok yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, A. (2024). Intervensi bimbingan kelompok untuk mengatasi perilaku bullying di sekolah menengah. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(2), 145–158.
- Kamilla, S. (2025). Dampak psikologis bullying pada remaja: Studi meta-analisis. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 8(1), 67–82.
- Mahyatun, N. (2019). Pencegahan bullying melalui pendekatan group counseling di sekolah. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(3), 112–125.
- Rohmah, S. N. (2024). Efektivitas program anti-bullying berbasis sekolah pada siswa SMK. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 89–102.
- Wulansari, D. (2019). Efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan pemahaman anti-bullying siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapeutik*, 4(2), 78–89.