



Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama dalam Mengatasi Perilaku Bullying di SMP

Afnisela Palloan^{1*}, Jeane Marieske², Bittoen³, Selvi Datu Arruan⁴, Yabes Rapang⁵

¹⁻⁵Bimbingan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

Email: afniselapalloan2@gmail.com^{1*}, marieskejeane@gmail.com², bittoentoen@gmail.com³,

selvidatu991@gmail.com⁴, yabesrapang12@gmail.com⁵

*Penulis korespondensi: afniselapalloan2@gmail.com¹

Abstract. *Bullying in junior high schools often results in serious psychological and social impacts, such as fear, low self-esteem, and decreased academic achievement. This study aims to examine the implementation of group guidance services using psychodrama techniques in addressing bullying behavior in junior high school students. The method used was a qualitative approach with a library research study, utilizing various existing sources such as scientific journals, books, and articles relevant to the topic of bullying and psychodrama. Data were collected through a literature search, selecting appropriate sources, and grouping them based on the study theme. Data analysis refers to the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the study indicate that the application of psychodrama techniques in group guidance can increase empathy, self-awareness, and social communication skills in students, resulting in significant changes in the intensity and frequency of bullying behavior. Thus, psychodrama techniques can be a relevant approach in group guidance services to address bullying behavior in junior high school students, as they can encourage deeper social understanding and emotional changes.*

Keywords: *Bullying; Empathy; Group Guidance; Junior High School; Psychodrama Techniques*

Abstrak. Bullying di lingkungan sekolah jenjang SMP sering kali menimbulkan dampak psikologis dan sosial yang serius, seperti rasa takut, rendah diri, dan menurunnya prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan mengkaji implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dalam mengatasi perilaku bullying pada siswa SMP. Metode yang di gunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustakan (library research), yang memanfaatkan berbagai sumber yang ada seperti jurnal ilmiah, buku, serta artikel yang relevan dengan topik bullying dan psikodrama. Data dikumpul dengan penelusuran literatur, menyeleksi sumber yang sesuai, serta mengelompokkan berdasarkan tema kajian. Analisis data mengacuh pada model Miles dan Huberman yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil kajian menunjukkan penerapan teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok mampu meningkatkan empati, kesadaran diri, dan kemampuan komunikasi sosial pada siswa, sehingga terjadi perubahan signifikan dalam intensitas dan frekuensi perilaku bullying. Dengan demikian, teknik psikodrama dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi perilaku bullying pada siswa SMP, karena mampu mendorong pemahaman sosial dan perubahan emosional secara lebih mendalam

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok; Bullying; Empati; SMP; Teknik Psikodrama

1. LATAR BELAKANG

Bullying di lingkungan sekolah merupakan fenomena yang masih sering terjadi di jenjang SMP, baik secara verbal, fisik, maupun sosial (Santi, 2024). Di Indonesia, beberapa penelitian menunjukkan bahwa bullying tidak hanya berdampak pada korban, tetapi juga pada pelaku, karena dapat memperkuat sikap dominasi, kurangnya empati, dan gangguan hubungan sosial jangka panjang (Jasni, 2023). Di SMP, siswa berada pada masa remaja awal yang rentan terhadap konflik sosial, tekanan kelompok, dan pencarian identitas, sehingga perilaku bullying sering kali muncul sebagai bentuk ekspresi kontrol, rasa gagal, atau inferioritas (Rahmawati, R. and Sari, 2021)

Layanan bimbingan kelompok di sekolah memiliki peran penting dalam mencegah dan mengatasi bullying, karena dapat menjangkau banyak siswa secara simultan dan mendorong dinamika kelompok yang konstruktif (Supriadi, 2020). Dalam konteks ini, teknik psikodrama menjadi salah satu pendekatan yang relevan, karena melatih siswa untuk memerankan peran, memahami perspektif orang lain, serta mengungkapkan emosi secara aman dalam setting bimbingan kelompok (Herwanto, 2019). Beberapa penelitian kuantitatif di Indonesia menunjukkan bahwa psikodrama efektif menurunkan perilaku bullying verbal dan meningkatkan empati serta keterampilan sosial siswa (Liani, 2022). Namun, masih terbatas penelitian kualitatif yang menggali secara mendalam bagaimana proses psikodrama berlangsung, bagaimana siswa mengalami transformasi emosi, dan bagaimana guru BK mengelola dinamika kelompok dalam konteks SMP.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dalam mengatasi perilaku bullying di SMP dari perspektif kualitatif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan program bimbingan kelompok berbasis psikodrama serta masukan praktis bagi guru BK dalam merancang intervensi yang lebih kontekstual dan responsif terhadap dinamika sosial siswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Bullying

Bullying didefinisikan sebagai perilaku agresif yang berulang, berniat melukai, dan memiliki ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban (Santi, 2024). Di jenjang SMP, bullying sering kali muncul dalam bentuk ejekan, pengucilan, intimidasi verbal, atau bahkan tindak kekerasan fisik yang terjadi di kantin, halaman sekolah, maupun lingkungan virtual melalui media sosial (Jasni, 2023). Dampak bullying pada korban meliputi penurunan harga diri, kecemasan, gangguan belajar, dan dalam kasus berat dapat menyebabkan depresi atau bahkan ide bunuh diri (Santrock, 2019).

Penelitian Jasni terhadap siswa SMA menunjukkan bahwa pelaku bullying cenderung memiliki kontrol diri yang rendah, kurangnya empati, dan sikap dominasi terhadap teman sebaya. Sementara itu, Liani menemukan bahwa psikodrama dapat menurunkan kecemasan sosial pada remaja korban bullying melalui peningkatan kemampuan ekspresi emosi dan dukungan kelompok (Afrina, J., Supriyanto, A. & Antara, 2020). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi psikodrama tidak hanya berfokus pada pelaku, tetapi juga pada pemulihan

psikologis korban dan penguatan fungsi sosial kelompok (Zeebari, Z. and Kamaruzaman, 2021).

Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan konseling yang dilakukan terhadap kelompok siswa dengan tujuan utama mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan pengambilan keputusan secara kolektif (Prayitno, 2017). Melalui pendekatan kelompok, siswa dapat belajar dari pengalaman teman sebaya, mendapatkan umpan balik, serta mengembangkan rasa saling percaya dan dukungan sosial.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi perilaku negatif seperti bullying, konflik antarsiswa, dan isolasi sosial (Herwanto, 2019). Dalam konteks pencegahan bullying, layanan bimbingan kelompok dapat difungsikan sebagai media sosialisasi aturan sekolah, pengembangan empati, serta penguatan nilai toleransi dan keadilan. Namun, efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh desain program, teknik yang digunakan, serta keterlibatan aktif siswa dalam proses dinamika kelompok (Al, 2025).

Teknik Psikodrama

Psikodrama adalah metode terapi kelompok yang menggunakan permainan peran, improvisasi, dan ekspresi dramatik untuk membantu individu memahami masalah, mengungkapkan emosi, dan mengubah perilaku.

Dalam konteks bimbingan kelompok di sekolah, psikodrama dapat diterapkan melalui skenario peran yang menggambarkan situasi bullying, misalnya pelaku, korban, dan saksi, sehingga siswa dapat merasakan peran masing-masing secara langsung (Adiamila Lingga Diany, 2024). Penelitian Jasni menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik psikodrama mampu menurunkan perilaku bullying verbal siswa dari kategori tinggi menjadi rendah, ditandai dengan perubahan sikap, peningkatan empati, dan penurunan konflik verbal. Selain itu, Herwanto menemukan bahwa psikodrama meningkatkan self-awareness dan kontrol emosi pada remaja, sehingga mereka lebih mampu mengelola dorongan agresif dan menggantinya dengan cara komunikasi yang lebih asertif.

Beberapa teknik pendukung dalam psikodrama yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif di Indonesia antara lain *doubling* (menggandakan perasaan), *mirroring* (cermin), dan *role reversal* (penukaran peran), yang membantu siswa untuk memahami perspektif orang lain dan memproses konflik secara emosional (Sari, 2023). Dengan demikian, psikodrama tidak hanya berfungsi sebagai terapi, tetapi juga sebagai media edukasi sosial dan moral yang kontekstual dalam lingkungan sekolah.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi pustaka (*library research*) pendekatan ini dipilih untuk mengembangkan dan menguji intervensi layanan bimbingan kelompok berbasis teknik psikodrama secara iteratif tanpa turun langsung ke lapangan, melainkan melalui simulasi terstruktur, analisis data sekunder dari dokumen sekolah (seperti laporan BK dan rekaman kegiatan sebelumnya), serta refleksi mandiri oleh peneliti sebagai konselor (Miles, M.B. and Huberman, 2014).

Sumber Data

Data penelitian diperoleh dari :

- a. Jurnal ilmiah nasional dan internasional
- b. Buku teks yang relevan
- c. Artikel ilmiah terkait bullying dan psikodrama

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

- a. Penelusuran literatur di *Google Scholar* dan *Google Book*
- b. Identifikasi jurnal yang relevan
- c. Pengumpulan dan pengelompokan sumber berdasarkan topik

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan pendekatan model Miles & Huberman (2014), meliputi :

- a. Reduksi data (memilih sumber yang relevan)
- b. Penyajian data (mengelompokkan hasil penelitian)
- c. Penarikan kesimpulan dari berbagai sumber.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Fenomena Bullying di SMP

Hasil kajian dari berbagai literatur, bullying verbal (ejekan) dan pengucilan sosial masih sering terjadi di lingkungan SMP. Perilaku ini sering di anggap sebagai hal yang biasa oleh siswa, sehingga siswa yang menjadi korban memilih untuk diam karena ada norma kelompok yang menganggap tindakan tersebut bagian dari interaksi biasa sehari-hari. Jasni menyatakan bullying verbal di tingkat SMA Majene seringkali dianggap remeh oleh siswa meski berdampak tinggi, karena siswa yang menjadi pelaku beranggapan bahwa tidak akan ada dampak fisik langsung yang akan timbul sedangkan Santi mengungkapkan bahwa perilaku agresif pada siswa berkaitan erat dengan pola asuh otoriter dari keluarga dimana polah asuh yang cenderung menekan dan kurang memberi ruang pada anak sehingga memunculkan perilaku agresif sebagai bentuk pelampiasa emosi; sehingga penelitian ini selaras dengan

temuan tersebut, namun dalam konteks siswa SMP perilaku agresif lebih dipengaruhi tekanan kelompok sebaya.

Perilaku bullying pada pelaku dapat dipengaruhi oleh dorongan dominasi dan pengalaman emosional yang dipengaruhi dari lingkungan keluarga yang kurang positif (Prayoga, A., Purwoko, B. & Habsy, 2024). Rahmawati & Sari menyatakan perilaku bullying pada remaja Bandung muncul dari perasaan inferioritas, di mana individu sering mengompensasi rasa rendah diri dengan menunjukkan dominasi terhadap orang lain, sedangkan Jasni tekankan kurang empati pada pelaku siswa SMA; yang memperkuat perilaku bullying, sehingga temuan ini mengkonfirmasi perilaku bullying sesuai dengan penelitian sebelumnya, sekaligus memperluas pemahaman bahwa pengalaman emosional dan faktor keluarga dapat mempengaruhi perilaku agresif muncul, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak hanya dipengaruhi oleh aspek individu tetapi perilaku dapat muncul dari lingkungan sosialnya yang melingkupi.

Teknik Psikodrama tingkatkan empati via role reversal atau penukaran peran yang memungkinkan individu memahami perspektif orang lain secara langsung (Mulia, 2024). Jasni menyatakan bahwa teknik psikodrama dapat turunkan bullying verbal pada siswa SMA dari kategori tinggi ke rendah secara signifikan ($p < 0.05$), sedangkan Sari tunjukkan bahwa tingkat empati siswa SMP naik 25% pasca-intervensi menggunakan teknik psikodrama; sehingga temuan ini mendukung dengan bukti kualitatif, bahwa teknik psikodrama tidak hanya dapat transformasi emosi korban ke pelaku begitupun sebaliknya pelaku ke korban, tetapi dapat mengurangi perilaku yang negatif. Dengan demikian kajian tersebut mendukung dalam penelitian ini dengan menegaskan bahwa proses psikodrama mampu mendorong; siswa SMP yang masih berada pada usia remaja yang rentan melakukan perilaku bullying, terjadinya transformasi emosional dan peningkatan pemahaman sosial siswa.

Dinamika kelompok: Sharing post-action menciptakan dukungan sosial antar anggota dengan merefleksikan bersama setelah permainan peran, dalam kegiatan ini membantu siswa memberikan ruang siswa untuk mengekspresikan emosi, baerbagi pengalaman dan memahami perspektif orang lain dalam suasana yang kondusif (UNESCO, 2019). Liani menyatakan bahwa teknik psikodrama kurangi kecemasan pada korban bullying Kupang via ekspresi emosi, sedangkan Herwanto menunjukkan bahwa teknik psikodrama dapat meningkatkan self-awareness pada remaja, sehingga lebih mampu mengelola emosional dan perilaku sosialnya. Dari temuan ini memperkuat adanya keselarasan dalam teknik psikodramadan sebagai sarana untuk mengurangi perilaku mengucilkan atau perilaku bullying, dan sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan emosional dan sosial siswa. Selain itu mirroring dalam

psikodrama efektif kurangi pengucilan sosial dengan merefleksikan kembali perilaku dan interaksi sosialnya di lingkungan sekolah, khususnya pada jenjang SMP.

Perubahan bahasa tubuh (kurang agresif). Supriadi menyatakan bimbingan kelompok efektif dinamika prososial, sedangkan Zeebari & Kamaruzaman internasional tunjukkan group counseling kurangi bullying 30%; dengan demikian hasil kajian ini menunjukkan kontekstual penerapan teknik Psikodrama dalam bimbingan kelompok relevan dalam mengembangkan perilaku prososial dan mengurangi perilaku bullying, jadi dengan menerapkan pendekatan ini khusus pada Siswa SMP yang berada fase pengembangan yang rentan.

Tabel 1. Perbandingan Penelitian.

Aspek	Penelitian Ini (SMP)	Jasni (2023, SMA Majene)	Sari (2023, SMP)	Liani (2022, Kupang)
Fokus Bullying	Verbal/pengucilan	Verbal	Agresif	Kecemasan korban
Efek Psikodrama	Empati + prososial (kualitatif)	Turun frekuensi (kuantitatif)	Empati +25%	Kurang kecemasan
Kelemahan	Tidak kuantitatif	SMA bukan SMP	Kurang korban	Non-sekolah

Sumber: Sintesis berbagai penelitian tentang teknik psikodrama dan bullying.

Dengan demikian, sintesis dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik psikodrama efektif digunakan dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi bullying.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perilaku bullying pada siswa SMP masih sering terjadi, terutama dalam bentuk verbal dan pengucilan sosial yang sering dinormalisasikan dalam interaksi sehari-hari siswa. Kondisi ini muncul oleh berbagai faktor seperti rendahnya empati dan dorongan dominasi, maupun dari lingkungan sosial seperti polah asuh keluarga dan tekanan kelompok sebaya.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama menunjukkan peran yang signifikan dalam mengatasi perilaku bullying. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama terbukti efektif dalam membantu siswa SMP memahami dampak bullying, mengelola emosi, dan mengubah perilaku agresif menjadi lebih prososial. Teknik psikodrama meningkatkan empati siswa melalui role reversal dan mirroring, juga membantu siswa

memahami perspektif orang lain, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan keterampilan sosial.

Dengan demikian, teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok dapat dipandang sebagai pendekatan yang relevan dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa SMP, karena mampu menjembatani aspek kognitif, emosional, dan sosial dalam proses perubahan perilaku. Guru bk disarankan merancang dan menerapkan psikodrama secara sistematis dan terukur, mulai dari perencanaan materi, skenario peran, pelaksanaan, hingga evaluasi perubahan perilaku siswa. Oleh karena itu psikodrama menjadi strategi intervensi yang relevan dan kontekstual untuk mengatasi perilaku bullying di lingkungan SMP.

Saran

Bagi guru bimbingan konseling, disarankan untuk merancang dan menerapkan teknik psikodrama secara sistematis, mulai dari perencanaan materi, skenario peran, pelaksanaan, hingga evaluasi perubahan perilaku siswa, sehingga intervensi tidak bersifat insidental tetapi terstruktur dan terukur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada rekan-rekan penulis, Afnisela Palloan, Jeane Marieske, Bittoen, Selfi Datu Arruan, Yabes Rapang, atas kerja sama, diskusi yang konstruktif, dan semangat yang saling menguatkan selama penulisan jurnal ini berlangsung. Terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang berpartisipasi dan mendukung dalam sepanjang proses penulisan jurnal ini. Penulis menyadari bahwa jurnal ini memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan, namun dengan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak tersebut, penulis berharap hasil kajian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik di bidang yang relevan.

DAFTAR REFERENSI

- Adiamila Lingga Diany, S. & R. N. R. (2024). Program bimbingan dan konseling hipotetik untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 70.
- Afrina, J., Supriyanto, A. & Antara, U. (2020). Layanan konseling kelompok dengan teknik modeling simbolik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 45.
- Al, Y. et. (2025). Peran guru bimbingan konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 24.
- Herwanto. (2019). *Psikodrama dalam bimbingan konseling: Pengantar teori dan praktik*. Penerbit Bimbingan Konseling Indonesia.

- Jasni, M. . (2023). Efektivitas teknik psikodrama untuk mengatasi perilaku bullying siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Majene. *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan*, 8(4), 12.
- Liani, L. (2022). *Penggunaan teknik psikodrama melalui konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja korban bullying*. Universitas Katolik Widya Mandira.
- Miles, M.B. and Huberman, A. . (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. 3rd edn. Sage Publications.
- Mulia, R. et al. (2024). Bidang layanan bimbingan dan konseling. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 1(4), 5613.
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. UNP Press.
- Prayoga, A., Purwoko, B. & Habsy, B. . (2024). Bimbingan dan konseling sekolah di era Society 5.0: Sebuah kajian sistematis. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 24.
- Rahmawati, R. and Sari, A. (2021). Perilaku bullying pada remaja awal di SMP: Studi kasus di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 25(1), 57.
- Santi, A. (2024). Analisis perilaku bullying di sekolah menengah: Perspektif psikologi sosial dan pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 12(3), 112.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence (Remaja)*. Erlangga.
- Sari, A. (2023). Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk mengatasi perilaku agresif siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan*, 11(2), 104.
- Supriadi. (2020). *Layanan bimbingan kelompok dalam bimbingan konseling sekolah*. Penerbit FKIP Universitas Negeri Makassar.
- UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO.
- Zeebari, Z. and Kamaruzaman, N. (2021). The role of group counseling in reducing school bullying. *International Journal of Social Science and Human Research*, 9(2), 240.