

PENERAPAN TEKNIK PSIKODRAMA DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI BULLYING VERBAL PADA PESERTA DIDIK KELAS XI-8 SMA NEGERI 1 GURAH

Yesie Cristin Natalia¹, Ikke Yuliani Dhian Puspitarini², Matlas Fudyatuk Minna³
Bimbingan dan Konseling, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri^{1,2}
SMA Negeri 1 Gurah³

E-mail: *yesiecrisinn@gmail.com¹, ikkeyulianidp@gmail.com², matlasfudya@gmail.com³

ABSTRAK

Bullying verbal merupakan bentuk perundungan yang kerap dianggap wajar oleh peserta didik dan terjadi dalam keseharian mereka. Padahal, tindakan verbal yang menyakitkan dapat memberikan dampak psikologis jangka panjang, seperti kecemasan, rendah diri, hingga depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi perilaku bullying verbal pada peserta didik kelas XI-8 SMA Negeri 1 Gurah melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dalam dua siklus dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen penelitian terdiri dari angket pre-test dan post-test, serta lembar observasi keterlibatan peserta. Hasil menunjukkan peningkatan skor kesadaran peserta didik terhadap bullying verbal dari 27,17 (pre-test) menjadi 34,50 (post-test). Selain itu, peserta menunjukkan perubahan perilaku, peningkatan empati, dan kesadaran sosial melalui keterlibatan aktif dalam sesi psikodrama. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik psikodrama merupakan metode efektif dalam meningkatkan kesadaran dan mereduksi bullying verbal di lingkungan sekolah.

Kata kunci

Bullying verbal, Bimbingan kelompok, Teknik psikodrama

ABSTRACT

Verbal bullying is a form of bullying that is often considered normal by students and occurs in their daily lives. In fact, hurtful verbal actions can have long-term psychological impacts, such as anxiety, low self-esteem, and depression. This study aims to reduce verbal bullying behavior in grade XI-8 students of SMA Negeri 1 Gurah through group guidance services using psychodrama techniques. The method used is the Guidance and Counseling Action Research (PTBK) in two cycles with a quantitative approach. The research instruments consisted of pre-test and post-test questionnaires, as well as participant involvement observation sheets. The results showed an increase in students' awareness scores towards verbal bullying from 27.17 (pre-test) to 34.50 (post-test). In addition, participants showed changes in behavior, increased empathy, and social awareness through active involvement in psychodrama sessions. These findings indicate that psychodrama techniques are an effective method in increasing awareness and reducing verbal bullying in the school environment.

Keywords

Verbal bullying, Group guidance, Psychodrama techniques

1. PENDAHULUAN

Fenomena bullying verbal masih menjadi persoalan yang cukup memprihatinkan di lingkungan sekolah. Bentuk-bentuk seperti ejekan, hinaan, komentar sarkastik, hingga pemberian julukan yang merendahkan seringkali terjadi tanpa disadari. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta didik belum sepenuhnya memahami bahwa perilaku semacam itu tergolong sebagai tindakan perundungan yang dapat membahayakan kondisi psikologis korban. Bahkan, perilaku tersebut kerap dianggap sebagai candaan semata, sehingga pelaku tidak merasa bersalah dan korban merasa enggan melapor karena takut dianggap berlebihan.

Menurut Olweus (1993), bullying adalah tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dan melibatkan ketimpangan kekuasaan antara pelaku dan korban. Bullying verbal secara khusus dapat mengganggu harga diri, menurunkan motivasi belajar, bahkan menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Rigby, 2003). Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang efektif untuk menumbuhkan kesadaran peserta didik mengenai dampak buruk bullying verbal.

Layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan psikodrama menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan. Psikodrama adalah metode bermain peran yang memungkinkan peserta didik untuk mengeksplorasi perasaan, konflik sosial, dan sudut pandang yang berbeda secara langsung. Dengan memerankan peran sebagai korban, pelaku, dan pengamat, peserta didik dapat memahami dampak emosional dari tindakan bullying dan membangun empati yang lebih tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penerapan teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok dapat mereduksi perilaku bullying verbal serta meningkatkan kesadaran dan sikap empatik peserta didik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dirancang untuk mengatasi permasalahan perilaku bullying verbal pada peserta didik melalui pendekatan sistematis dan reflektif. PTBK ini dilaksanakan dalam dua siklus menggunakan model spiral dari Kemmis dan McTaggart (1988), yang terdiri dari empat tahapan utama dalam setiap siklus, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Model ini memungkinkan peneliti untuk melakukan perbaikan berkelanjutan terhadap intervensi berdasarkan hasil evaluasi di setiap siklus, sesuai dengan prinsip tindakan kolaboratif dan partisipatif dalam dunia pendidikan.

Pendekatan penelitian yang digunakan bersifat kuantitatif, dengan desain *one group pretest-posttest*. Desain ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi layanan bimbingan terhadap peningkatan kesadaran peserta didik terkait bullying verbal. Sebagaimana dijelaskan oleh Fraenkel, Wallen, dan Hyun (2012), desain ini cocok digunakan dalam konteks pendidikan untuk mengukur dampak langsung dari suatu perlakuan terhadap kelompok yang sama.

Subjek dalam penelitian ini adalah enam peserta didik kelas XI-8 SMA Negeri 1 Gurah yang teridentifikasi terlibat dalam perilaku bullying verbal, baik sebagai pelaku, korban, maupun saksi pasif. Penentuan subjek dilakukan berdasarkan asesmen kebutuhan peserta didik serta wawancara dengan guru BK, untuk memastikan bahwa peserta merupakan individu yang relevan dengan tujuan intervensi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. Angket pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan kesadaran terhadap bullying verbal.
- b. Lembar observasi keterlibatan peserta selama layanan berlangsung.

Layanan bimbingan dilaksanakan dalam dua sesi utama. Sesi pertama difokuskan pada eksplorasi pengalaman pribadi peserta melalui permainan peran (*role-play*) dengan skenario bullying yang dirancang menyerupai situasi nyata di sekolah. Sesi kedua diarahkan pada pengembangan strategi positif dalam menghadapi dan mencegah bullying, melalui diskusi kelompok dan penyusunan komitmen pribadi.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan skor pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan kesadaran terhadap bullying verbal. Selain itu, data observasi dianalisis untuk mengidentifikasi perubahan perilaku dan

ekspresi emosional peserta yang mencerminkan internalisasi nilai-nilai positif selama layanan berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pra-Siklus

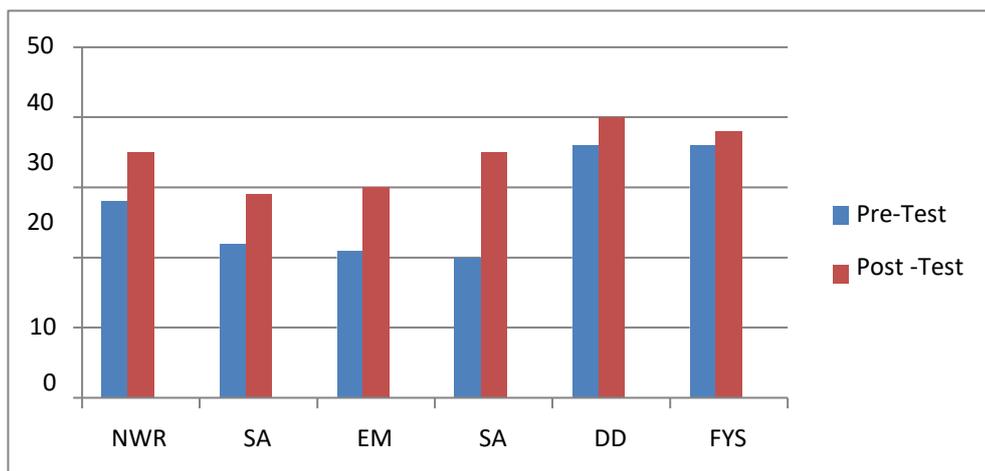
Observasi awal yang dilakukan sebelum intervensi menunjukkan bahwa sekitar 35% peserta didik kelas XI-8 terlibat dalam perilaku bullying verbal. Bentuk perilaku yang paling sering teramati meliputi ejekan terhadap ciri fisik atau pribadi, pemberian julukan yang merendahkan, serta penggunaan komentar sarkastik dalam interaksi sehari-hari. Pola perilaku ini terjadi baik di dalam kelas maupun saat waktu istirahat, dan berlangsung dalam konteks yang cenderung dianggap normal oleh sebagian besar peserta didik. Hal ini menunjukkan adanya ketidakpekaan terhadap dampak psikologis bullying verbal serta kurangnya pemahaman afektif terhadap empati dan saling menghargai. Oleh karena itu, kondisi ini mengindikasikan kebutuhan mendesak untuk merancang intervensi yang mampu menyentuh aspek afektif dan kognitif peserta, khususnya dalam membangun kesadaran, empati, dan keterampilan sosial yang sehat.

b. Hasil Siklus I

Pelaksanaan layanan pada siklus I menunjukkan bahwa secara umum partisipasi peserta berada dalam kategori cukup tinggi. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias, terutama saat sesi permainan peran (*role-play*) yang dirancang untuk mengeksplorasi dinamika bullying verbal dari perspektif pelaku, korban, dan saksi. Meskipun demikian, hasil post-test setelah siklus I menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran terhadap bullying verbal belum signifikan. Nilai rerata hanya meningkat secara marginal, dan beberapa peserta masih tampak ragu atau tidak nyaman saat memerankan posisi sebagai korban atau pelaku. Hal ini mengindikasikan bahwa pemahaman mereka masih bersifat permukaan, dan proses internalisasi nilai-nilai belum optimal. Selain itu, terdapat indikasi bahwa peserta membutuhkan ruang reflektif yang lebih dalam dan terstruktur agar mampu mengaitkan pengalaman simulasi dengan situasi nyata dalam kehidupan mereka.

c. Hasil Siklus II

Pada siklus II, layanan diperbaiki dengan skenario yang lebih relevan dan refleksi pasca permainan yang lebih intensif. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih terbuka, aktif, dan reflektif. Rata-rata skor post-test meningkat dari 27,17 menjadi 34,50. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta mulai memahami makna pengalaman yang diperoleh, dan menunjukkan penurunan toleransi terhadap perilaku bullying verbal.



Bagan 1. Perbandingan Grafik Setiap Siklus

Peningkatan skor dan observasi terhadap partisipasi aktif peserta mendukung pendapat Moreno (1946) bahwa psikodrama efektif dalam membangun kesadaran emosional dan sosial. Teknik ini memberikan ruang yang aman bagi peserta untuk mengalami dan memahami peran sosial yang berbeda secara langsung, yang pada akhirnya meningkatkan empati dan sikap prososial.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok efektif digunakan untuk mereduksi perilaku bullying verbal di lingkungan sekolah. Peserta didik menunjukkan peningkatan signifikan dalam hal kesadaran, empati, dan kemampuan merespons situasi sosial secara lebih sehat dan konstruktif.

Diperlukan dukungan sekolah untuk terus mengembangkan layanan bimbingan yang inovatif dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik, terutama terkait isu bullying. Psikodrama dapat menjadi alternatif pendekatan yang tidak hanya mendidik secara kognitif, tetapi juga menyentuh sisi emosional dan moral siswa.

Guru BK dapat menggunakan teknik psikodrama sebagai strategi reguler dalam bimbingan kelompok bertema sosial dan emosional, karena teknik ini memberikan ruang aman dan efektif dalam mengatasi permasalahan perilaku sosial, termasuk bullying verbal. Selain itu, sekolah hendaknya mendukung program pencegahan bullying dengan pendekatan yang humanistik dan partisipatif, menciptakan lingkungan belajar yang aman dan menyenangkan bagi seluruh peserta didik. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk memperluas subjek dan memperpanjang durasi layanan, guna mengkaji efek jangka panjang penerapan teknik psikodrama dalam konteks pendidikan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, I. (2021). Efektivitas Teknik Psikodrama untuk Mengurangi Perilaku Agresif pada Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Craig, W. & Pepler, D. (1997). Observations of Bullying and Victimization. *Canadian Journal of School Psychology*.

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Hermawan. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Bullying Verbal. *Jurnal BK Indonesia*.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University.
- Moreno, J.L. (1946). *Psychodrama* Vol. 1. New York: Beacon House.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell.
- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rigby, K. (2003). *Consequences of Bullying*. *Canadian Journal of Psychiatry*.
- Smith, P.K. & Sharp, S. (1994). *School Bullying: Insights and Perspectives*. London: Routledge.