

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK *PROBLEM FOCUSED COPING* UNTUK MENCEGAH *BULLYING* DI KALANGAN SISWA SMK

Widya Septia Wardani¹, Arizona², Nurlela³

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}

e-mail: widyaseptiaaaw@gmail.com¹, arizona.karno@gmail.com²,
nurlelampd97@gmail.com³

Diterima: 23/6/2026; Direvisi: 31/6/2026; Diterbitkan: 16/7/2026

ABSTRAK

Perilaku *bullying* di lingkungan sekolah masih menjadi tantangan yang memerlukan strategi pencegahan yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan pemahaman siswa, tetapi juga pada penguatan kemampuan menghadapi konflik sosial secara adaptif. Penelitian ini menawarkan integrasi pendekatan *Problem Focused Coping* dengan teknik *Role Playing* dalam layanan bimbingan kelompok sebagai alternatif layanan preventif untuk meningkatkan kemampuan pencegahan *bullying* pada siswa SMK Negeri 2 Palembang. Penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental* menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Delapan siswa dipilih melalui teknik *purposive sampling*, kemudian diberikan angket sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon *Signed Rank Test* berbantuan SPSS versi 26. Hasil analisis memperlihatkan adanya peningkatan kemampuan pencegahan *bullying*, ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata skor dari 74,62 pada *pre-test* menjadi 90,62 pada *post-test*. Pengujian hipotesis menghasilkan nilai Z sebesar -2,546 dengan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,011 (<0,05), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa integrasi pendekatan *Problem Focused Coping* dan teknik *Role Playing* memberikan kontribusi terhadap penguatan kemampuan siswa dalam mencegah *bullying* serta berpotensi menjadi alternatif model layanan preventif yang dapat diimplementasikan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Problem Focused Coping, Role Playing, Bullying, Siswa SMK*

ABSTRACT

Bullying in schools continues to reflect the limited effectiveness of preventive efforts aimed at strengthening students' ability to manage social conflict adaptively. This study addresses that gap by integrating the Problem Focused Coping approach with the Role Playing technique within group guidance services as an alternative preventive intervention to enhance students' bullying prevention skills at SMK Negeri 2 Palembang. A quantitative approach was employed using a pre-experimental method with a one-group pretest–posttest design. Eight students were selected through purposive sampling and completed a bullying prevention questionnaire before and after the intervention. The collected data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with SPSS version 26. The findings revealed a substantial improvement in students' bullying prevention abilities, with the mean score increasing from 74.62 on the pre-test to 90.62 on the post-test. Hypothesis testing produced a Z value of -2.546 and an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.011 (< 0.05), indicating a statistically significant difference between students' conditions before and after the intervention. These findings provide empirical evidence that



integrating the Problem Focused Coping approach with the Role Playing technique in group guidance services is an effective preventive model for strengthening students' bullying prevention skills and can be considered an innovative counseling strategy to foster a safer and more supportive school environment.

Keywords: *Group Guidance, Problem-Focused Coping, Role-Playing, Bullying, Vocational High School Students*

PENDAHULUAN

Perubahan sosial yang berlangsung semakin cepat pada lingkungan pendidikan menghadirkan tantangan baru bagi remaja dalam membangun kemampuan berinteraksi secara sehat dengan teman sebaya. Pada fase perkembangan ini, proses pembentukan identitas, pengelolaan emosi, dan penyesuaian terhadap norma sosial berlangsung secara bersamaan sehingga setiap pengalaman interpersonal memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan psikologis maupun akademik siswa. Situasi tersebut menjadikan sekolah tidak hanya sebagai ruang pembelajaran, tetapi juga sebagai arena pembentukan keterampilan sosial yang menentukan kualitas hubungan antarpeserta didik. Di tengah dinamika tersebut, perilaku *bullying* masih menjadi persoalan yang terus ditemukan karena melibatkan tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan ditujukan kepada individu yang berada pada posisi lebih lemah sehingga memunculkan berbagai konsekuensi negatif bagi korban maupun lingkungan sekolah (Shihab, 2023; Noya et al., 2024).

Manifestasi *bullying* saat ini berkembang dalam bentuk yang semakin kompleks seiring meningkatnya intensitas penggunaan teknologi digital oleh remaja. Kekerasan tidak lagi hanya terjadi melalui kontak fisik, melainkan juga melalui serangan verbal, pengucilan sosial, hingga *cyberbullying* yang mampu memperluas jangkauan dampak psikologis korban. Konsekuensi yang muncul tidak berhenti pada munculnya rasa takut atau hilangnya kepercayaan diri, tetapi dapat mengganggu keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, menghambat perkembangan hubungan sosial, serta memengaruhi kemampuan mereka berpartisipasi secara positif di lingkungan sekolah. Kanda dan Rosulliyya (2024) mengemukakan bahwa pengalaman menjadi korban *bullying* berkaitan dengan perubahan perilaku yang berdampak terhadap kehidupan sosial maupun akademik, sementara Suzanna et al. (2023) memperlihatkan bahwa lemahnya kemampuan mengelola emosi memperbesar kerentanan remaja untuk terlibat dalam dinamika *bullying*, baik sebagai korban maupun pelaku.

Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa penyelesaian persoalan *bullying* tidak cukup dilakukan melalui pendekatan yang hanya berorientasi pada pengendalian perilaku agresif. Cara individu memaknai tekanan sosial serta menentukan respons ketika menghadapi konflik memiliki kontribusi yang sama pentingnya terhadap muncul atau tidaknya perilaku yang adaptif. Dalam perspektif psikologis, kemampuan menerapkan strategi *coping* memungkinkan seseorang mengelola tekanan secara lebih rasional melalui proses identifikasi masalah, pengambilan keputusan, serta pemilihan alternatif penyelesaian yang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Potard et al. (2022) menunjukkan bahwa bentuk strategi *coping* yang digunakan remaja berbeda menurut posisi mereka sebagai korban ataupun pelaku *bullying*, sedangkan Karim dan Muarifah (2025) menjelaskan bahwa penerapan strategi *coping* yang efektif berkontribusi terhadap stabilitas emosi sehingga individu lebih siap menghadapi tekanan yang muncul akibat pengalaman *bullying*.

Salah satu bentuk strategi *coping* yang relevan untuk dikembangkan dalam konteks pendidikan ialah *Problem Focused Coping* karena menempatkan penyelesaian sumber masalah





sebagai fokus utama dibandingkan sekadar mengurangi respons emosional yang muncul. Pendekatan ini mendorong individu untuk mengenali akar persoalan, mempertimbangkan berbagai alternatif tindakan, kemudian memilih solusi yang paling memungkinkan diterapkan sesuai kondisi nyata yang dihadapi. Dengan mekanisme tersebut, peserta didik tidak hanya belajar mengurangi dampak konflik, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir sistematis ketika menghadapi persoalan sosial di lingkungan sekolah. Efektivitas pendekatan tersebut telah diperlihatkan oleh Basaria et al. (2024) melalui peningkatan kesejahteraan psikologis yang diperoleh setelah individu mampu menyelesaikan masalah secara lebih adaptif, sedangkan Ramadhani (2025) menemukan bahwa kemampuan menerapkan *Problem Focused Coping* berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika seseorang berada dalam situasi yang menekan.

Di lingkungan sekolah, pengembangan kemampuan menghadapi konflik sosial memerlukan intervensi yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengonstruksi pengalaman belajar melalui interaksi dengan teman sebaya. Layanan bimbingan kelompok menyediakan ruang tersebut karena dinamika kelompok memungkinkan siswa mendiskusikan persoalan nyata, mengeksplorasi berbagai sudut pandang, sekaligus memperoleh umpan balik dari anggota kelompok lainnya. Proses demikian memperkaya pengalaman belajar sosial yang sulit diperoleh melalui layanan yang bersifat individual maupun ceramah satu arah. Melati et al. (2023) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok mampu berkontribusi dalam menekan kecenderungan perilaku *bullying* melalui penguatan interaksi sosial yang lebih positif sehingga layanan ini layak diposisikan sebagai salah satu strategi preventif di lingkungan sekolah.

Efektivitas dinamika kelompok dapat diperluas ketika peserta didik memperoleh kesempatan mempraktikkan secara langsung berbagai situasi yang berpotensi muncul dalam kehidupan sehari-hari. Teknik *Role Playing* menawarkan pengalaman tersebut melalui simulasi yang memungkinkan siswa memahami posisi sebagai pelaku, korban, maupun saksi tanpa harus menghadapi risiko nyata yang menyertai konflik sebenarnya. Pengalaman belajar yang bersifat partisipatif tidak hanya membantu peserta didik mengenali konsekuensi dari setiap tindakan, tetapi juga melatih empati, komunikasi interpersonal, dan kemampuan mengambil keputusan dalam suasana yang aman. Septiani et al. (2025) melaporkan bahwa teknik *Role Playing* mampu meningkatkan perkembangan sosial dan emosional peserta didik, sedangkan Mustika et al. (2025) membuktikan bahwa penerapan strategi *role-play* dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap penurunan perilaku *bullying* sekaligus memperkuat regulasi diri siswa.

Konteks tersebut memiliki relevansi yang kuat dengan kondisi yang ditemukan di SMK Negeri 2 Palembang. Hasil observasi awal serta wawancara dengan guru bimbingan dan konseling pada 24 November 2025 memperlihatkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan menghadapi konflik interpersonal yang berkaitan dengan perilaku *bullying*. Respons yang muncul sering kali didominasi oleh reaksi emosional atau tindakan agresif karena kemampuan memilih penyelesaian masalah secara konstruktif belum berkembang secara optimal. Kondisi tersebut memperlihatkan adanya jarak antara harapan sekolah untuk membangun lingkungan belajar yang aman dengan realitas yang masih menunjukkan munculnya perilaku *bullying*, sehingga diperlukan layanan yang tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak *bullying*, tetapi juga mengembangkan keterampilan menyelesaikan konflik melalui pengalaman belajar yang aplikatif.

Kajian terhadap berbagai penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa *Problem Focused Coping*, bimbingan kelompok, maupun teknik *Role Playing* umumnya dikaji sebagai





pendekatan yang berdiri sendiri sesuai fokus masing-masing penelitian. Konfigurasi tersebut menyisakan ruang pengembangan karena belum banyak penelitian yang mengintegrasikan ketiga komponen tersebut ke dalam satu model layanan yang secara simultan memperkuat kemampuan pemecahan masalah dan keterampilan sosial sebagai bagian dari upaya pencegahan *bullying* pada siswa SMK. Atas dasar itulah penelitian ini menawarkan kebaruan melalui integrasi pendekatan *Problem Focused Coping* dengan teknik *Role Playing* dalam layanan bimbingan kelompok sehingga intervensi tidak hanya diarahkan pada penurunan kecenderungan perilaku negatif, tetapi juga pada pengembangan kapasitas adaptif peserta didik ketika menghadapi konflik sosial. Berangkat dari argumentasi tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh layanan bimbingan kelompok berbasis pendekatan *Problem Focused Coping* dengan teknik *Role Playing* terhadap pencegahan perilaku *bullying* pada siswa SMK Negeri 2 Palembang.

METODE PENELITIAN

Kegiatan penelitian dilaksanakan pada April 2026 di SMK Negeri 2 Palembang dengan melibatkan peserta didik kelas X Program Keahlian Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) sebagai populasi yang berjumlah 115 siswa, terdiri atas 70 siswa laki-laki dan 45 siswa perempuan. Pemilihan subjek dilakukan secara bertahap melalui hasil observasi awal, rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling, serta identifikasi kondisi peserta didik yang menunjukkan kemampuan pencegahan perilaku *bullying* relatif rendah. Kriteria tersebut meliputi kesulitan menyelesaikan konflik interpersonal, rendahnya kemampuan menghadapi tekanan sosial, serta kecenderungan memberikan respons yang kurang adaptif ketika berhadapan dengan situasi *bullying*. Berdasarkan pertimbangan tersebut diperoleh delapan peserta didik sebagai subjek penelitian, masing-masing empat siswa laki-laki dan empat siswa perempuan yang berasal dari kelas X TKJ 1, X TKJ 4, dan X TKJ 5. Seluruh peserta menyatakan kesediaannya mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, sedangkan pelaksanaan penelitian dilakukan setelah memperoleh izin dari pihak sekolah dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas responden selama proses pengumpulan maupun pengolahan data.

Rangkaian kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* menggunakan angket pencegahan perilaku *bullying* untuk memperoleh gambaran kondisi awal peserta didik sebelum layanan diberikan. Selanjutnya peserta mengikuti layanan bimbingan kelompok yang dirancang dalam empat kali pertemuan dengan mengintegrasikan pendekatan *Problem Focused Coping* melalui teknik *role playing*. Setiap pertemuan diarahkan pada proses yang saling berkesinambungan, yaitu mengenali bentuk dan sumber konflik, mengeksplorasi berbagai alternatif penyelesaian masalah, mempraktikkan respons adaptif melalui simulasi, serta melakukan refleksi terhadap pengalaman yang diperoleh selama dinamika kelompok berlangsung. Setelah seluruh sesi layanan selesai dilaksanakan, angket yang sama kembali diberikan sebagai *post-test* untuk mengidentifikasi perubahan kemampuan pencegahan perilaku *bullying* setelah peserta memperoleh perlakuan. Seluruh rangkaian tersebut disusun menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design* dalam pendekatan *pre-experimental* sehingga perubahan kondisi peserta dapat diamati melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama.

Data penelitian dikumpulkan melalui dokumentasi dan angket sebagai instrumen utama. Penyusunan angket mengacu pada indikator kemampuan mengenali masalah, menentukan alternatif penyelesaian, mengambil keputusan, dan menerapkan perilaku sosial yang adaptif dengan menggunakan skala Likert lima tingkat. Sebelum digunakan dalam pengambilan data,





instrumen terlebih dahulu melalui pengujian validitas isi oleh ahli, dilanjutkan dengan uji validitas butir dan reliabilitas untuk memastikan setiap pernyataan mampu mengukur konstruk secara konsisten sehingga hanya butir yang memenuhi kriteria yang digunakan dalam penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan SPSS versi 26 melalui statistik deskriptif untuk menggambarkan perubahan skor *pre-test* dan *post-test*, kemudian dilanjutkan dengan uji Wilcoxon *Signed-Rank Test*. Pemilihan uji nonparametrik tersebut didasarkan pada karakteristik desain yang menggunakan data berpasangan dengan jumlah subjek yang terbatas, sehingga dinilai lebih tepat untuk menguji signifikansi perubahan skor setelah layanan diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diselesaikan oleh seluruh delapan peserta sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan, sehingga seluruh data *pre-test* dan *post-test* dapat dianalisis tanpa kehilangan responden. Penyajian temuan diawali dengan gambaran statistik deskriptif untuk memperlihatkan perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Informasi tersebut disusun pada Tabel 1 sebagai dasar untuk melihat kecenderungan perubahan skor yang terjadi pada kelompok penelitian. Uraian berikut difokuskan pada penyajian pola perubahan data secara deskriptif sebelum dilanjutkan dengan analisis inferensial.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

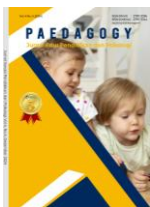
Statistik	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Jumlah Responden	8	8
Skor Minimum	54	70
Skor Maksimum	95	110
Total Skor	597	725
Rata-rata (<i>Mean</i>)	74,62	90,62
Persentase Peningkatan	–	22,62%

Rentang skor pada pengukuran akhir bergeser ke arah yang lebih tinggi dibandingkan pengukuran awal. Peningkatan tersebut tercermin pada nilai rata-rata yang berubah dari 74,62 menjadi 90,62, diikuti kenaikan skor minimum, skor maksimum, serta total skor kelompok. Persentase peningkatan sebesar 22,62% memperlihatkan adanya selisih capaian antara kedua waktu pengukuran. Gambaran statistik pada Tabel 1 selanjutnya menjadi dasar untuk melanjutkan pengujian menggunakan analisis inferensial.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, karakteristik distribusi data terlebih dahulu diperiksa melalui uji normalitas *Shapiro–Wilk*. Ringkasan hasil pengujian tersebut disajikan pada Tabel 2 untuk memberikan informasi mengenai distribusi skor pada masing-masing waktu pengukuran. Penyajian ini dimaksudkan sebagai bagian dari proses analisis data sebelum dilakukan pengujian terhadap perbedaan skor.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Shapiro–Wilk*

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,291	Berdistribusi normal



Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Post-test</i>	0,289	Berdistribusi normal

Nilai signifikansi pada kedua pengukuran berada di atas taraf signifikansi 0,05 sehingga distribusi data memenuhi asumsi normalitas menurut uji *Shapiro-Wilk*. Meskipun demikian, analisis inferensial tetap dilaksanakan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* sesuai dengan rancangan analisis yang telah ditetapkan sejak awal penelitian. Pemilihan prosedur tersebut mempertimbangkan ukuran sampel yang terbatas serta penggunaan data berpasangan pada kelompok yang sama. Informasi pada Tabel 2 menjadi bagian dari tahapan analisis sebelum dilakukan pengujian hipotesis.

Perbandingan skor sebelum dan sesudah layanan selanjutnya dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Ringkasan keluaran analisis tersebut disajikan pada Tabel 3 untuk menggambarkan arah perubahan skor sekaligus menguji signifikansi perbedaan yang diperoleh setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan. Penyajian berikut difokuskan pada hasil statistik tanpa mengaitkannya dengan pembahasan mengenai penyebab perubahan.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon *Signed-Rank Test*

Komponen	Nilai
<i>Negative Ranks</i>	0
<i>Positive Ranks</i>	8
<i>Ties</i>	0
<i>Mean Rank</i>	4,50
<i>Sum of Ranks</i>	36,00
Nilai Z	-2,546
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,011

Seluruh responden tercatat berada pada kelompok *positive ranks*, sedangkan *negative ranks* maupun *ties* tidak ditemukan pada data penelitian. Nilai Z sebesar -2,546 disertai **Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,011 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor antara pengukuran awal dan pengukuran akhir pada kelompok yang sama. Temuan statistik tersebut menunjukkan bahwa perubahan skor yang diperoleh layak dianalisis lebih lanjut pada bagian pembahasan. Keseluruhan informasi yang tersaji pada Tabel 3 menjadi dasar dalam menjelaskan makna temuan penelitian pada bagian berikutnya.

Pembahasan

Peningkatan kemampuan siswa dalam mencegah perilaku *bullying* setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok tidak dapat dipahami semata-mata sebagai perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Perubahan tersebut lebih mencerminkan adanya transformasi pada cara siswa memaknai konflik interpersonal yang sebelumnya cenderung direspons secara spontan menjadi lebih terarah melalui proses refleksi dan penyelesaian masalah. Sebelum intervensi diberikan, sebagian peserta menunjukkan kecenderungan belum mampu mengenali situasi yang berpotensi memicu *bullying*, sehingga respons yang muncul lebih didominasi oleh



reaksi emosional dibandingkan pertimbangan rasional. Kondisi tersebut selaras dengan pandangan Haru (2022) yang menjelaskan bahwa perilaku *bullying* berkembang ketika individu belum memiliki kesadaran sosial, pengendalian diri, serta kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat, sehingga pencegahan tidak cukup dilakukan melalui peningkatan pengetahuan, tetapi juga memerlukan penguatan keterampilan sosial dan regulasi diri.

Proses perubahan yang muncul selama layanan berlangsung memperlihatkan bahwa dinamika kelompok menyediakan ruang belajar yang berbeda dibandingkan pembelajaran konvensional. Interaksi antarpeserta memungkinkan pengalaman pribadi yang sebelumnya dipandang sebagai persoalan individual berubah menjadi bahan refleksi bersama, sehingga setiap anggota memperoleh kesempatan untuk melihat konflik dari sudut pandang yang lebih luas. Dalam situasi tersebut, kemampuan berkomunikasi, mendengarkan pengalaman teman, serta memberikan tanggapan terhadap berbagai permasalahan sosial berkembang secara bertahap melalui proses saling belajar di dalam kelompok. Mekanisme tersebut menjelaskan mengapa layanan bimbingan kelompok mampu memperkuat kualitas hubungan sosial peserta didik sebagaimana diungkapkan oleh Heliyanty (2022), karena perubahan perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh materi layanan, tetapi juga oleh interaksi sosial yang tercipta selama kegiatan berlangsung.

Apabila dicermati lebih jauh, efektivitas intervensi pada penelitian ini berkaitan erat dengan karakteristik pendekatan *Problem Focused Coping* yang mengarahkan siswa untuk berfokus pada penyebab konflik, bukan hanya pada dampak emosional yang dirasakan. Selama proses layanan, peserta didik didorong untuk mengidentifikasi sumber permasalahan, mengevaluasi berbagai alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan konsekuensi dari setiap pilihan sebelum menentukan respons yang dianggap paling tepat. Pola berpikir tersebut membantu siswa membangun kebiasaan menyelesaikan konflik secara sistematis sehingga tekanan sosial tidak lagi dipersepsikan sebagai ancaman yang harus dihindari, melainkan sebagai situasi yang dapat dihadapi melalui strategi yang terencana. Interpretasi ini memperkuat temuan Raharjo dan Prahara (2022) mengenai peran *Problem Focused Coping* dalam mendorong penyelesaian masalah secara aktif, sekaligus sejalan dengan penjelasan Mujidin et al. (2023) bahwa efektivitas strategi *coping* dipengaruhi oleh kemampuan individu mengendalikan diri, mempertahankan optimisme, serta memanfaatkan sumber daya yang dimiliki ketika menghadapi tekanan.

Sementara itu, penerapan teknik *Role Playing* memberikan dimensi pembelajaran yang melengkapi mekanisme penyelesaian masalah melalui pengalaman yang bersifat langsung. Simulasi berbagai situasi yang berkaitan dengan *bullying* memungkinkan peserta didik tidak hanya memahami konsep secara kognitif, tetapi juga merasakan konsekuensi sosial dan emosional dari setiap peran yang dimainkan, baik sebagai pelaku, korban, maupun saksi. Pengalaman tersebut memperluas kemampuan siswa dalam memahami perspektif orang lain sehingga empati berkembang bersamaan dengan meningkatnya keterampilan komunikasi dan penyelesaian konflik. Dengan demikian, perubahan yang terjadi bukan hanya dipengaruhi oleh proses berpikir rasional yang dibangun melalui *Problem Focused Coping*, tetapi juga oleh pembelajaran berbasis pengalaman yang difasilitasi melalui *Role Playing*, sebagaimana ditunjukkan oleh Anggraini dan Harahap (2023) mengenai peningkatan regulasi emosi serta diperkuat oleh Puspita et al. (2023) yang menjelaskan bahwa pendekatan berbasis simulasi dalam layanan kelompok mampu meningkatkan kesadaran sosial sekaligus menurunkan kecenderungan perilaku *cyberbullying*.



Perubahan yang ditunjukkan peserta didik setelah mengikuti layanan juga mengindikasikan bahwa kemampuan menghadapi tekanan sosial berkembang bersamaan dengan meningkatnya kapasitas mereka dalam mengelola konflik secara adaptif. Proses tersebut memperlihatkan bahwa strategi *coping* tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme untuk mereduksi dampak psikologis akibat pengalaman negatif, tetapi juga sebagai sarana membangun pola berpikir yang lebih rasional ketika individu dihadapkan pada situasi yang berpotensi memunculkan *bullying*. Selama kegiatan berlangsung, siswa belajar mempertimbangkan berbagai alternatif penyelesaian sebelum mengambil keputusan sehingga kecenderungan memberikan respons impulsif dapat diminimalkan. Penafsiran ini sejalan dengan Mulianingsih dan Dewi (2022) yang menjelaskan bahwa strategi *coping* yang tepat membantu individu mengurangi dampak psikologis akibat pengalaman *bullying*, serta diperkuat oleh Kotijah et al. (2025) yang menegaskan bahwa kemampuan menerapkan strategi *coping* berkontribusi terhadap stabilitas emosi dan kesiapan remaja menghadapi tekanan sosial yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Efektivitas intervensi yang diperoleh pada penelitian ini juga tidak terlepas dari karakteristik pembelajaran berbasis pengalaman yang dihadirkan melalui teknik *Role Playing*. Berbeda dengan penyampaian materi secara verbal, simulasi memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menguji secara langsung berbagai alternatif respons terhadap konflik sehingga proses belajar berlangsung melalui pengalaman nyata yang direfleksikan bersama anggota kelompok. Pengalaman tersebut memungkinkan siswa memahami bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi sosial tertentu, sekaligus melatih kemampuan bekerja sama, menyampaikan pendapat, dan menghargai perspektif orang lain. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Musthofiyyah et al. (2025) yang menunjukkan bahwa metode *Role Playing* efektif mengembangkan keterampilan sosial dan emosional melalui pembelajaran aktif, sementara Agustin et al. (2025) menjelaskan bahwa pengalaman bermain peran mampu mengurangi kecenderungan *bullying* verbal karena peserta didik memperoleh kesempatan mempraktikkan perilaku sosial yang lebih konstruktif.

Apabila seluruh komponen intervensi dipandang sebagai satu kesatuan, keberhasilan penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh masing-masing pendekatan, tetapi oleh interaksi di antara bimbingan kelompok, *Problem Focused Coping*, dan teknik *Role Playing*. Dinamika kelompok menyediakan ruang interaksi yang mendorong munculnya refleksi sosial, pendekatan *Problem Focused Coping* mengarahkan peserta didik untuk menyusun strategi penyelesaian masalah secara sistematis, sedangkan *Role Playing* mengubah strategi tersebut menjadi pengalaman yang dapat dipraktikkan secara langsung dalam konteks yang menyerupai kehidupan nyata. Integrasi ketiga unsur tersebut membentuk proses pembelajaran yang tidak berhenti pada peningkatan pemahaman konseptual, tetapi berkembang menjadi perubahan cara berpikir, pengambilan keputusan, serta perilaku sosial siswa ketika menghadapi konflik. Perspektif tersebut sekaligus menguatkan pandangan Suryadi (2026) bahwa layanan bimbingan dan konseling akan memberikan dampak yang lebih optimal apabila dirancang sebagai program preventif yang mampu mengembangkan karakter, keterampilan sosial, dan iklim sekolah yang mendukung hubungan interpersonal yang sehat.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penyajian bukti empiris bahwa penguatan kemampuan mencegah *bullying* lebih efektif ketika penyelesaian masalah dan pengalaman belajar sosial dipadukan dalam satu rancangan layanan yang saling melengkapi. Temuan tersebut tidak sekadar mengonfirmasi efektivitas bimbingan kelompok, *Problem Focused Coping*, maupun *Role Playing* sebagaimana telah dilaporkan dalam penelitian terdahulu, tetapi





memperlihatkan bahwa kombinasi ketiganya membangun mekanisme perubahan yang lebih komprehensif karena melibatkan aspek kognitif, emosional, dan sosial secara bersamaan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan implikasi teoritis bahwa strategi preventif terhadap *bullying* sebaiknya tidak hanya diarahkan pada perubahan perilaku yang tampak di permukaan, melainkan juga pada pengembangan kapasitas siswa dalam mengenali masalah, mengelola tekanan, serta membangun hubungan sosial yang adaptif. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memperluas alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah melalui model intervensi yang dapat diimplementasikan secara sistematis sebagai bagian dari program pencegahan *bullying* yang berkelanjutan dan berorientasi pada pemberdayaan peserta didik.

KESIMPULAN

Temuan penelitian menegaskan bahwa penguatan kemampuan penyelesaian masalah melalui layanan bimbingan kelompok yang mengintegrasikan pendekatan *Problem Focused Coping* dan teknik *role playing* memberikan kontribusi nyata terhadap berkembangnya perilaku preventif siswa dalam menghadapi potensi *bullying* di lingkungan sekolah. Proses belajar yang berlangsung melalui dinamika kelompok tidak hanya memperluas pemahaman peserta mengenai cara menghadapi konflik interpersonal, tetapi juga mendorong terbentuknya kemampuan memilih respons yang lebih adaptif, mempertimbangkan berbagai alternatif penyelesaian, serta mengambil keputusan secara lebih tepat dalam situasi sosial yang kompleks. Makna tersebut menunjukkan bahwa efektivitas layanan preventif tidak semata-mata ditentukan oleh penyampaian materi, melainkan oleh kesempatan peserta untuk membangun pengalaman belajar yang reflektif, kolaboratif, dan berorientasi pada penyelesaian masalah. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah melalui model intervensi yang menghubungkan keterampilan sosial, kemampuan berpikir solutif, dan latihan perilaku adaptif sebagai satu kesatuan dalam upaya pencegahan *bullying*.

Nilai praktis dari temuan ini membuka peluang bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan program layanan preventif yang lebih kontekstual dengan kebutuhan peserta didik serta dinamika sosial di lingkungan sekolah. Penerapan model layanan yang dikembangkan dapat menjadi salah satu alternatif dalam memperkuat kompetensi sosial-emosional siswa sehingga mereka lebih siap menghadapi berbagai bentuk konflik secara konstruktif sebelum berkembang menjadi perilaku *bullying*. Di sisi lain, ruang pengembangan penelitian masih terbuka melalui penggunaan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, jumlah peserta yang lebih besar, pelaksanaan *follow-up* untuk menilai keberlanjutan efektivitas layanan, maupun penerapan model ini pada jenjang pendidikan dan karakteristik sekolah yang berbeda. Langkah tersebut diharapkan tidak hanya memperkuat validitas empiris temuan, tetapi juga memperluas pemanfaatan model layanan preventif berbasis *Problem Focused Coping* dan *role playing* sebagai bagian dari inovasi layanan bimbingan dan konseling di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

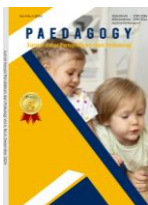
- Agustin, A. F., Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2025). *Effectiveness of roleplaying technique in reduce verbal bullying behavior in junior high school students*. *Jurnal Kiprah Pendidikan*, 4(4), 639–648.
<https://kpd.ejournal.unri.ac.id/index.php/kpd/article/view/431>





- Anggraini, A. A., & Harahap, A. C. P. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 7(2), 155–163. <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/ghaidan/article/view/19470>
- Basaria, D., Zamralita, & Aryani, F. X. (2024). Peran strategi koping terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam masa pandemi COVID-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 20–25. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27161.2024>
- Haru, E. (2022). Perilaku *bullying* di kalangan pelajar. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 11(2), 59–71. <https://doi.org/10.60130/ja.v11i2.111>
- Heliyanty, D. (2022). Peningkatkan hubungan sosial antar teman sebaya melalui layanan bimbingan kelompok. *Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 14(1), 7–10. <https://journal.unpak.ac.id/index.php/pedagogia/article/view/4803>
- Kanda, A. S., & Rosulliya, S. (2024). Dampak *bullying* terhadap perubahan perilaku pada korban *bullying* di SMK PGRI 2 Kota Cimahi. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 507–512. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jirs/article/view/628>
- Karim, H., & Muarifah, A. (2025). Strategi *coping* dan stabilitas emosi dalam mengatasi korban *bullying* pada siswa SMA/SMK Indonesia. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 9(1), 39–44. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v9i1.4212>
- Kotijah, S., Sumiatin, T., Anggraini, J. N. A., & Hidayati, V. A. (2025). *Bullying* dan strategi *coping*: Studi komparasi remaja awal dan remaja akhir di Desa Dlanggu Mojokerto. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(2), 2341–2351. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/18625>
- Melati, T., Sobari, T., & Septian, M. R. (2023). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* untuk mencegah perilaku *bullying* peserta didik di SMAN 1 Sindangkerta. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 6(3), 201–212. <https://doi.org/10.22460/fokus.v6i3.10094>
- Mujidin, M., Rustam, H. K., & Nugroho, B. S. (2023). Seni *problem focused coping* pada remaja: Peran *locus of control* dan optimisme. *Jurnal Psikologi Integratif*, 11(2), 170–187. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/2612>
- Mulianingsih, R., & Dewi, D. K. (2022). Strategi *coping stress* pada mahasiswa korban *bullying* di Universitas X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 25–38. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47178>
- Musthofiyyah, R., Mustakimah, M., & Muthohar, S. (2025). Penggunaan metode bermain peran (*role playing*) untuk mengembangkan keterampilan sosial emosional anak usia 4–5 tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(1), 20–30. <https://www.aulad.org/index.php/aulad/article/view/902>
- Mustika, C. E., Dewi, S. S., & Surbakti, A. (2025). *The effect of "Damai" role-play strategy in group counseling on reducing bullying behavior and enhancing students' self-regulation*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(4), 219–231. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/1929>
- Noya, A., Taihuttu, J., & Kiriwenno, E. (2024). Analisis faktor-faktor penyebab perilaku *bullying* pada remaja. *Journal of Psychology Humanlight*, 5(1), 1–16. <https://ejournal-iaikn-manado.ac.id/index.php/humanlight/article/view/1741>
- Potard, C., Kubiszewski, V., Combes, C., Henry, A., Pochon, R., & Roy, A. (2022). *How adolescents cope with bullying at school: Exploring differences between pure victim*





- and bully-victim roles. *International Journal of Bullying Prevention*, 4(2), 144–159. <https://link.springer.com/article/10.1007/s42380-021-00095-6>
- Puspita, E. A., Hartanti, J., & Mufidah, E. F. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap perilaku *cyber bullying* pada remaja. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 76–86. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i1.7023>
- Raharjo, S. T., & Prahara, S. A. (2022). Mahasiswa yang bekerja: *Problem focused coping* dengan *academic burnout*. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 175–192. <https://thejournalish.com/ojs/index.php/sudutpandang/article/view/410>
- Ramadhani, F. (2025). *Hubungan antara problem focused coping dengan kecemasan pada remaja yang sedang berpacaran jarak jauh* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung). <https://repository.unissula.ac.id/41940/>
- Septiani, D., Madira, J., Utami, D. K., Cahyani, B., & Dewi, R. S. (2025). Efektivitas teknik *role playing* dalam layanan bimbingan kelompok untuk pengembangan sosial dan emosional peserta didik. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 3(2), 375–384. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.3207>
- Shihab, A. A. (2023). Pengaruh pergaulan kelompok teman sebaya dan iklim sekolah terhadap perilaku *bullying* di SMAN 1 Kedungandem Tahun Ajaran 2022/2023 (pp. 494–502). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SPBSI/article/view/2043>
- Suryadi, H. (2026). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mencegah perilaku *bullying* di sekolah. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 9(2), 401–408. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/fokus/article/view/30815>
- Suzanna, E., Junita, N., & Syahrial. (2023). Manajemen emosi pada remaja dalam mencegah perilaku *bullying* di Pondok Pesantren Al-Muslimun Lhoksukon. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan dan Penyuluhan kepada Masyarakat*, 2(2), 37–41. <https://doi.org/10.51849/jp3km.v2i2.27>