



PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA TERHADAP RESILIENSI SISWA MENGHADAPI *BULLYING*

^{1*}Arinal Nurkhoirunnisa, ²Ummu Fitrotin Nursholihah

¹Armand International Montessori Center, Cilacap, Indonesia

²Pusat Studi Keluarga Sakinah, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

*E-mail: arinalnurkh@gmail.com

Received: 01 January 2026

Revised: 24 June 2026

Accepted: 28 June 2026

Abstract

Bullying remains a big problem in schools and can hurt students' mental health, leads to anxiety, lower self-confidence, and trouble getting along with others. Building resilience is very important because it helps students deal with bullying in a better way. This study looked at how group guidance sessions that used the sociodrama method affected students' ability to handle bullying at MTs Nurul Ummah in Kotagede, Yogyakarta. A numbers-based method using a pre-experimental setup with one group that takes a test before and after the intervention was used. The participants were nine eighth-grade students who were chosen using purposive sampling because they had low or very low levels of resilience. Data were gathered using a bullying resilience scale based on the resilience factors suggested by Connor and Davidson. The data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a statistically significant difference between the scores before and after the test (Asymp.). Sig.(2-tailed) = 0.008, $p < 0.05$. Moreover, the average resilience score went up from 54.44 before the intervention to 63.33 after the intervention. These results show that using group guidance with the sociodrama method helps students become more resilient when dealing with bullying.

Keywords: *group guidance, sociodrama technique, resilience, bullying*

Abstrak

Bullying tetap menjadi masalah yang harus dihindari di lingkungan sekolah dan bisa mengganggu kesehatan mental siswa, seperti membuat mereka lebih gelisah, merasa rendah diri, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial. Sebab itu, resiliensi sangat penting agar siswa bisa menghadapi pengalaman bullying dengan lebih baik. Penelitian ini mempelajari dampak dari layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik sosiodrama terhadap kemampuan siswa untuk bangkit dan menghadapi perilaku bullying di MTs Nurul Ummah Kotagede, Yogyakarta. Pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen pra-eksperimental satu kelompok yang menggunakan uji coba sebelum dan sesudah diterapkan digunakan. Partisipan terdiri dari sembilan siswa kelas delapan yang dipilih dengan cara pengambilan



sampel bertujuan, berdasarkan tingkat ketahanan mereka yang rendah atau sangat rendah. Data dikumpulkan melalui skala resiliensi yang dirancang berdasarkan dimensi resiliensi yang diajukan oleh Connor dan Davidson. Data tersebut dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed-rank dengan bantuan IBM SPSS untuk sistem operasi Windows. Temuan menunjukkan perbedaan yang secara statistik signifikan antara skor pretest dan posttest (Asymp. Sig.(2-tailed) = 0,008, $p < 0,05$). Selain itu, nilai rata-rata ketahanan meningkat dari 54,44 sebelum intervensi menjadi 63,33 setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa metode bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama berhasil meningkatkan kemampuan siswa untuk menghadapi dan mengatasi tindakan bullying.

Kata Kunci: bimbingan kelompok, teknik sosiodrama, resiliensi, *bullying*.

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa pertumbuhan yang diiringi oleh perubahan fisik, sosial, emosional, dan psikologis yang cukup besar. Pada masa ini, remaja berada dalam proses berpindah dari masa kecil ke masa dewasa, sehingga lebih mudah terpengaruh oleh berbagai masalah psikologis, termasuk pengalaman dihina atau dikucilkan (World Health Organization, 2024). Bullying masih sering terjadi di lingkungan sekolah dan bisa mengakibatkan berbagai dampak negatif bagi korban, seperti merasa takut, stres, cemas, depresi, bahkan berpikir untuk merugikan diri sendiri (UNESCO, 2019). Fenomena ini menunjukkan bahwa perbuatan bullying masih menjadi bahaya nyata yang mengancam kesehatan mental para siswa.

Kasus bullying yang terus meningkat juga terlihat dari laporan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) yang mencatat ada 23 kasus perundungan terjadi di lingkungan pendidikan selama bulan Januari hingga September 2023, di mana sebagian besar kasus terjadi di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Federasi Serikat Guru Indonesia, 2023). Kondisi tersebut bertentangan dengan semangat Pasal 28B ayat 2 Undang-Undang Dasar (UUD) Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang menyatakan bahwa setiap anak berhak mendapatkan perlindungan terhadap kekerasan dan diskriminasi (Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945). Bullying bisa muncul dalam berbagai cara, seperti dihina, dikeluarkan dari kelompok, ditakuti, diancam, atau bahkan terjadi secara fisik. Perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban sering kali membuat korban sulit untuk mempertahankan

diri atau melaporkan apa yang dialaminya, sehingga masalah psikologis yang muncul menjadi lebih rumit lagi (UNESCO, 2019).

Salah satu hal penting yang membantu siswa menghadapi perundungan adalah kemampuan mereka untuk bangkit dan tetap kuat. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan hidup, beradaptasi, dan kembali pulih ketika menghadapi tekanan atau kesulitan, seperti yang dijelaskan oleh Masten pada tahun 2014. Siswa yang resiliensinya rendah lebih mudah mengalami masalah mental karena bullying, sedangkan siswa yang memiliki resiliensi tinggi lebih bisa mengatasi perasaan, tetap menjaga hubungan dengan orang lain, dan beradaptasi dengan baik dalam kondisi sulit (Masten, 2014; UNESCO, 2019). Maka itu, meningkatkan ketahanan merupakan salah satu langkah penting yang bisa membantu siswa menghadapi dampak buruk dari bullying.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bisa digunakan untuk meningkatkan ketahanan mental siswa adalah bimbingan kelompok dengan metode sosiodrama. Teknik sosiodrama memungkinkan siswa belajar tentang suatu masalah dengan bermain peran dalam skenario sosial yang dibuat secara simulasi. Melalui kegiatan tersebut, siswa bisa melatih rasa empati, kemampuan memahami sudut pandang orang lain, keterampilan dalam menyelesaikan masalah, serta kemampuan mengendalikan emosi saat menghadapi situasi yang sulit (Prayitno & Amti, 2013; Tohirin, 2015).

Meskipun sudah ada banyak penelitian yang membahas penggunaan teknik sosiodrama dalam layanan bimbingan dan konseling, sebagian besar penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada upaya mengurangi tindakan bullying, meningkatkan keterampilan sosial, atau memperbaiki kemampuan berkomunikasi siswa. Penelitian yang khusus mengevaluasi efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kemampuan adaptif siswa dalam menghadapi bullying masih terbatas, terutama pada siswa di tingkat madrasah menengah pertama (SMP/MTs). Oleh karena itu, penelitian ini memberikan manfaat dengan mengembangkan penggunaan teknik sosiodrama sebagai cara untuk

meningkatkan ketahanan siswa menghadapi perundungan, sehingga memperluas bukti-bukti nyata mengenai penerapan layanan bimbingan kelompok di dalam lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama mempengaruhi kemampuan resiliensi siswa kelas VIII di MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta dalam menghadapi bullying.

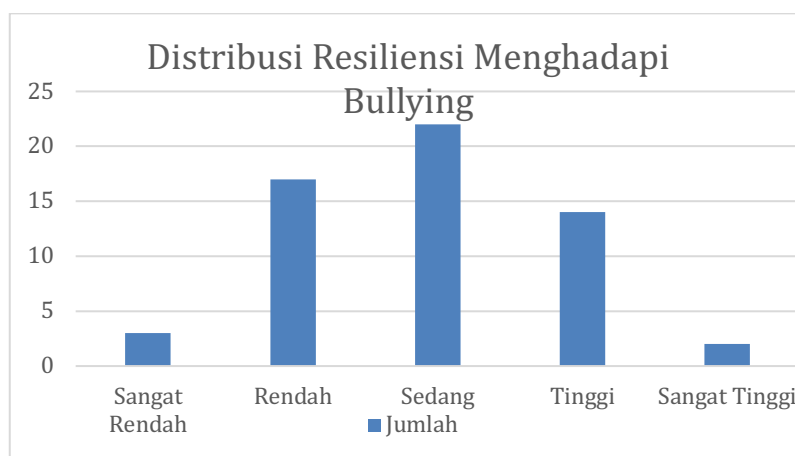
Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain eksperimen satu kelompok dengan uji coba sebelum dan sesudah. Populasi penelitian mencakup semua siswa kelas VIII di MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta, yang berjumlah 58 orang. Sampel dipilih dengan metode purposive sampling berdasarkan kriteria berikut: pertama, siswa kelas VIII; kedua, sudah mengikuti pretest; ketiga, memiliki tingkat resiliensi dalam kategori rendah atau sangat rendah; serta keempat, bersedia mengikuti semua tahapan penelitian secara keseluruhan. Berdasarkan kriteria yang ditentukan, terdapat sembilan siswa yang dipilih sebagai subjek penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan skala resiliensi menghadapi bullying yang dibuat berdasarkan dimensi resiliensi dari Connor dan Davidson. Instrumen telah mengalami uji validitas isi oleh ahli bimbingan dan konseling, kemudian dilanjutkan dengan uji validitas butir dengan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dan uji reliabilitas dengan metode Cronbach's Alpha. Intervensi berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama dilakukan dalam tiga sesi, masing-masing sekitar 90 menit. Setiap sesi terdiri dari tahap pembukaan, peralihan, pelaksanaan sosiodrama, refleksi, dan penutupan. Efektivitas intervensi dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan software IBM SPSS. Penelitian tersebut telah mendapatkan izin dari MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta. Semua peserta diberi penjelasan tentang tujuan dan cara kerja penelitian, menyatakan bersedia ikut serta secara sukarela dengan pemberitahuan yang jelas, serta dijamin kerahasiaan nama dan data pribadi mereka selama bertindak dalam penelitian tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Pemilihan jumlah subjek penelitian disesuaikan dengan karakteristik layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik sosiodrama, yang memerlukan jumlah anggota kelompok terbatas agar dinamika kelompok, keterlibatan peserta, serta proses refleksi dapat berlangsung secara optimal. Sebanyak 58 siswa kelas VIII mengikuti *pretest* untuk mengukur tingkat resiliensi dalam menghadapi *bullying*. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, sedangkan 20 siswa berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Persebaran tingkat resiliensi siswa disajikan pada Gambar 1. Berdasarkan hasil tersebut, dipilih sembilan siswa sebagai sampel penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Pemilihan ini dilakukan dengan mempertimbangkan siswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah dan sangat rendah serta kesesuaiannya dengan kebutuhan intervensi bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama.



Gambar 1. Diagram Distribusi Resiliensi Menghadapi *Bullying*

1. *Pretest*

Tabel 1 menunjukkan hasil *pretest* tingkat resiliensi siswa dalam menghadapi *bullying* pada sembilan peserta penelitian. Skor resiliensi berada pada rentang 39–60, dengan skor terendah sebesar 39 yang diperoleh BAP dan termasuk dalam kategori sangat rendah. Dari keseluruhan sampel, tiga siswa berada pada kategori sangat

rendah, yaitu ANA, BAP, dan AS, sedangkan enam siswa lainnya berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa seluruh peserta penelitian memiliki tingkat resiliensi yang masih rendah sehingga memerlukan intervensi untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi situasi *bullying*.

Tabel 1. Hasil *Pretest* Resiliensi Menghadapi *Bullying* Siswa

No	Responden	Skor	Kategori
1	BAP	39	Sangat Rendah
2	ANA	44	Sangat Rendah
3	AS	50	Sangat Rendah
4	RHP	59	Rendah
5	LK	59	Rendah
6	NYAZ	59	Rendah
7	LK	59	Rendah
8	NZV	60	Rendah
9	RR	60	Rendah
Total		490	

Kondisi awal tersebut menjadi dasar pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Melalui kegiatan bermain peran, diskusi, dan refleksi, siswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan mengelola emosi, membangun strategi penyelesaian masalah, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi pengalaman *bullying*. Dengan demikian, intervensi ini diharapkan dapat meningkatkan resiliensi siswa secara lebih adaptif.

2. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama

Kegiatan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dilaksanakan dalam tiga sesi sesuai dengan modul yang telah disusun oleh penulis. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, siswa diberikan kesempatan untuk memerankan situasi yang berkaitan dengan *bullying*, baik sebagai korban, pelaku, maupun saksi. Melalui proses sosiodrama, siswa diajak untuk mengeksplorasi perasaan, pikiran, dan perilaku yang muncul dalam situasi *bullying*, sekaligus belajar memahami sudut pandang orang lain. Kegiatan ini juga mendorong siswa untuk meningkatkan empati, kesadaran diri, serta keterampilan sosial dan emosional.

Pelaksanaan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dalam penelitian ini dilakukan setelah pelaksanaan *pretest* pada tanggal 29 September 2025. *Pretest* diberikan kepada seluruh siswa kelas VIII MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta untuk mengidentifikasi tingkat resiliensi siswa dalam menghadapi *bullying*. Berdasarkan hasil *pretest* tersebut, diperoleh 9 siswa dengan tingkat resiliensi menghadapi *bullying* rendah. Kesembilan siswa inilah yang kemudian menjadi subjek dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.

Kegiatan bimbingan kelompok dilakukan sebanyak tiga sesi, masing-masing berdurasi sekitar 90 menit, dan dilaksanakan di salah satu Ruang kelas MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta. Bimbingan kelompok ini menggunakan teknik sosiodrama dengan prosedur dan panduan terdapat di modul Bimbingan Kelompok yang disusun oleh penulis berdasarkan teori-teori yang relevan. Setiap pertemuan terdiri atas empat tahap utama, yaitu (1) tahap pembukaan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan inti (praktik sosiodrama), dan (4) tahap penutup.

3. Hasil *Posttest*

Tabel 1. Hasil *Posttest* Resiliensi menghadapi Bullying Siswa

No	Responden	Skor	Kategori
1	BAP	50	Sangat Rendah
2	ANA	53	Sangat Rendah
3	AS	58	Rendah
4	RY	63	Rendah
5	NYAZ	63	Rendah
6	RHP	67	Sedang
7	RR	67	Sedang
8	LK	73	Sedang
9	NZV	76	Tinggi
Total		570	

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa skor *posttest* resiliensi menghadapi *bullying* siswa berada pada rentang 50 hingga 76, dengan skor terendah diperoleh oleh BAP sebesar 50, yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Dari keseluruhan 9 siswa yang menjadi sampel penelitian, terdapat 2 siswa yang masih berada pada kategori sangat rendah, yaitu ANA dan BAP. Selanjutnya, terdapat 3 siswa yang berada pada kategori rendah, yaitu RY, AS, dan NYAZ. Sementara itu, sebanyak 3

siswa berada pada kategori sedang, yaitu RHP, RR, dan LK. Adapun 1 siswa berada pada kategori tinggi, yaitu NZV dengan skor 76.

Hasil dari *pretest* dan *posttest* yang dilakukan oleh 9 siswa kelas VIII didapatkan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Resiliensi Menghadapi Bullying Siswa

No	Nama Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	RY	60	63	+3
2	NYAZ	59	63	+4
3	RR	60	67	+7
4	RHP	59	67	+8
5	AS	50	58	+8
6	ANA	44	53	+9
7	BAP	39	50	+11
8	LK	59	73	+14
9	NZV	60	76	+16
Total		490	570	+80

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor resiliensi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis *Wilcoxon Signed Rank*

Variabel yang Diuji	Z	Asymp. Sig. (2- tailed)
Skor <i>Posttest-Pretest</i> Resiliensi Menghadapi <i>Bullying</i>	-2,668 ^a	0.008

Untuk mengetahui dampak layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan sosiodrama terhadap tingkat resiliensi siswa, dilakukan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan program IBM SPSS for Windows. Hasil analisis menunjukkan nilai Z sebesar -2,668 dengan nilai Asymp. Sig.(2-tailed) sebesar 0,008. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,008 < 0,05$), jadi hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Sehingga, layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama memiliki dampak yang cukup besar dalam meningkatkan

ketahanan siswa saat menghadapi tindakan bullying di kelas VIII MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS for Windows, terlihat bahwa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama berhasil meningkatkan kemampuan resiliensi siswa dalam menghadapi bullying. Ditunjukkan dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai Asymptotic. Nilai Sig.(2-tailed) adalah 0,008, yang lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, maka hipotesis H_a diterima dan hipotesis H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang nyata antara skor pretest dan posttest tentang kemampuan resiliensi siswa dalam menghadapi bullying setelah mendapatkan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama.

Adanya peningkatan skor tersebut sejalan dengan dinamika perubahan perilaku siswa yang tampak selama proses intervensi berlangsung. Berdasarkan hasil observasi, terlihat adanya perkembangan positif selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Perubahan ditunjukkan melalui peningkatan partisipasi, kepercayaan diri, serta kemampuan memahami dan merespons situasi *bullying* secara lebih adaptif. Temuan ini mendukung hasil analisis kuantitatif yang menunjukkan adanya peningkatan resiliensi siswa setelah mengikuti intervensi. Peningkatan resiliensi juga terlihat dari hasil *worksheet* pengalaman sosiodrama yang diisi oleh peserta setelah kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil *worksheet* tersebut, sebagian besar peserta menyatakan bahwa melalui sosiodrama mereka dapat merasakan langsung peran sebagai korban, pelaku, maupun saksi *bullying* sehingga membantu mereka memahami dampak emosional dari perilaku *bullying*. Siswa juga mengungkapkan bahwa setelah mengikuti sosiodrama, mereka lebih tau bagaimana situasi *bullying*, memiliki kesadaran untuk tidak melakukan *bullying* serta lebih sadar pentingnya saling mendukung dalam lingkungan sosial. Beberapa siswa menyebutkan bahwa mereka menjadi tau bagaimana melaporkan

adanya *bullying*. Temuan dalam *worksheet* ini memperkuat bahwa pengalaman bermain peran telah membantu siswa mengembangkan empati, refleksi diri, dan strategi coping yang lebih adaptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan resiliensi siswa dalam menghadapi *bullying*. Temuan ini tidak hanya terlihat dari hasil analisis statistik, tetapi juga didukung oleh proses pelaksanaan kegiatan di lapangan. Melalui interaksi yang terjadi dalam kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk memerankan berbagai situasi yang berkaitan dengan *bullying* dalam suasana yang aman dan terarah. Pengalaman memainkan peran sebagai korban, pelaku, maupun saksi memungkinkan siswa memahami berbagai sudut pandang, mengenali dampak emosional yang ditimbulkan oleh *bullying*, serta mengembangkan cara-cara yang lebih adaptif dalam merespons situasi tersebut. Selain itu, suasana kelompok yang suportif mendorong peserta untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan satu sama lain sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri serta mengurangi perasaan terisolasi ketika menghadapi tekanan sosial. Proses refleksi yang difasilitasi pada setiap akhir sesi juga membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, dan strategi coping yang lebih konstruktif.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama berlangsung sesuai dengan rancangan intervensi yang telah disusun. Setiap sesi dilaksanakan secara sistematis, mulai dari tahap pembentukan kelompok, pelaksanaan sosiodrama, hingga kegiatan refleksi dan evaluasi. Selama proses berlangsung, partisipasi siswa menunjukkan perkembangan yang positif. Siswa yang pada awal kegiatan cenderung pasif mulai menunjukkan keberanian untuk berpendapat, terlibat dalam diskusi, serta mengekspresikan perasaan dan pengalaman yang dimiliki. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa dinamika kelompok berkembang secara optimal dan memberikan kontribusi terhadap peningkatan resiliensi siswa.

Temuan kuantitatif sejalan dengan hasil observasi selama kegiatan berlangsung serta refleksi tertulis yang disampaikan siswa melalui lembar kerja setelah mengikuti sosiodrama. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengalaman belajar melalui bermain

peran mampu membantu siswa memahami cara menghadapi *bullying* secara lebih positif dan adaptif. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam membantu siswa mengembangkan resiliensi ketika menghadapi *bullying*. Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis drama dalam setting kelompok mampu mengembangkan keterampilan sosial, kemampuan emosional, dan penyesuaian diri peserta didik. Dengan demikian, sosiodrama tidak hanya berfungsi sebagai media pembelajaran sosial, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kemampuan psikologis yang mendukung ketahanan individu dalam menghadapi berbagai tekanan lingkungan.

Secara teoritis, hasil penelitian ini juga mendukung konsep resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatté (2002), yang menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan baik ketika menghadapi tantangan, tekanan, maupun pengalaman yang tidak menyenangkan. Individu yang memiliki resiliensi yang baik, cenderung mampu mengelola emosi secara efektif, mempertahankan pola pikir positif, serta tetap menjalankan fungsi sosial dan akademik secara optimal meskipun berada dalam situasi yang sulit. Dalam konteks *bullying*, resiliensi berperan sebagai faktor protektif yang membantu siswa mengurangi dampak negatif perundungan serta meningkatkan kemampuan dalam mencari solusi yang sehat terhadap permasalahan yang dihadapi.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sara Antika Sari (2024) yang menunjukkan efektivitas pendekatan berbasis drama dalam layanan kelompok. Namun, terdapat perbedaan focus luaran yang diukur. Penelitian Sara Antika sari berorientasi pada penurunan perilaku *bullying*, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada peningkatan resiliensi sebagai faktor protektif yang membantu siswa menghadapi pengalaman *bullying*. Dengan demikian, penelitian ini memperluas bukti empiris mengenai pemanfaatan teknik sosiodrama, tidak hanya sebagai strategi untuk mengurangi perilaku negatif, tetapi juga sebagai intervensi yang

memperkuat kapasitas adaptif siswa dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas teknik sosiodrama tidak hanya diukur dari perubahan perilaku yang tampak, tetapi juga dari penguatan kapasitas psikologis siswa yang berperan penting dalam pencegahan dampak jangka panjang akibat *bullying*.

Penutup

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa kelas VIII MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta dalam menghadapi *bullying*. Efektivitas tersebut tercermin dari peningkatan rata-rata skor resiliensi siswa, yaitu dari 54,44 pada saat *pretest* menjadi 63,33 pada saat *posttest*. Selain itu, hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,008 ($< 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat resiliensi siswa sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik sosiodrama berpotensi menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk memperkuat kemampuan siswa dalam beradaptasi, mengelola emosi, serta menghadapi situasi *bullying*. Implikasi praktis dari temuan ini adalah guru bimbingan dan konseling dapat mengintegrasikan teknik sosiodrama ke dalam program layanan, baik yang bersifat preventif maupun kuratif, sementara sekolah dapat mendukung penerapannya sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan responsif terhadap permasalahan *bullying*.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yang bisa menjadi pertimbangan dalam menafsirkan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan *pre-experimental one-group pretest-posttest* tanpa melibatkan kelompok kontrol, sehingga perubahan resiliensi yang terjadi belum dapat dibandingkan dengan kelompok yang

tidak memperoleh perlakuan. Oleh karena itu pengaruh intervensi belum dapat diinterpretasikan sekuat desain eksperimen dengan kelompok kontrol. Kedua, jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian relatif terbatas, yaitu sembilan siswa, sehingga hasil yang diperoleh belum sepenuhnya merepresentasikan populasi siswa secara lebih luas. Ketiga, pelaksanaan intervensi dilakukan dalam rentang waktu yang relatif singkat sehingga dampak layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap perkembangan resiliensi dalam jangka panjang belum dapat dievaluasi secara menyeluruh. Ketiga, pengukuran resiliensi yang hanya menggunakan instrumen skala psikologis, juga menjadi keterbatasan dalam penelitian ini karena informasi atau data yang diperoleh masih terbatas pada data kuantitatif dan belum menggambarkan pengalaman serta dinamika psikologis siswa secara lebih mendalam. Selain itu, terdapat sejumlah faktor di luar perlakuan yang tidak dapat dikontrol secara penuh, seperti kondisi lingkungan sekolah, interaksi dengan teman sebaya, dan dukungan sosial yang diterima siswa, yang kemungkinan turut memengaruhi perubahan tingkat resiliensi mereka.

Penelitian selanjutnya dapat melibatkan kelompok terkontrol dan jumlah sampel yang lebih besar sehingga diperoleh bukti empiris yang lebih kuat serta memiliki daya generalisasi yang lebih kuat. Penelitian berikutnya dapat memasukkan variabel-variabel lain yang berpotensi berkontribusi terhadap resiliensi, contohnya dukungan sosial, harga diri (*self-esteem*), maupun kecerdasan emosional. Pengembangan teknik sosiodrama juga dapat diarahkan tidak hanya untuk meningkatkan resiliensi siswa yang menghadapi *bullying*, tetapi juga sebagai upaya preventif dalam mengurangi perilaku *bullying* melalui skenario yang mendorong empati, kesadaran sosial, serta keterampilan interpersonal yang positif.

Ucapan Terima Kasih

Penghargaan dan ungkapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus diberikan kepada Bapak Nailul Falah, S.Ag., M.Si. sebagai dosen pembimbing atas arahan, motivasi, dan masukan yang berharga selama proses penelitian serta penyusunan

artikel ini. Apresiasi juga disampaikan kepada Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si. atas kesediaannya menjadi validator instrumen penelitian serta memberikan saran dan masukan yang konstruktif dalam penyempurnaan instrumen yang digunakan.

Daftar Pustaka

- Dian Syafitri, R., Djambek Bukittinggi, D., Smpn, U., & Payakumbuh, K. (n.d.). *Peran Guru BK dalam Mengatasi Perilaku Bullying di UPTD SMPN 1 Kec. Payakumbuh*. Federasi Serikat Guru Indonesia. (2023). Catatan kasus perundungan di lingkungan pendidikan Januari–September 2023.
- Karningsih, E., & Sumantri, O. (2023). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada Siswa Smp Negeri 2 Bukittinggi. *Educatioanl Journal: General and Specific Research*, 3(Oktober), 780–790.
- Kumalasari, E., & Kunci, K. (2023). *Ervina Kumalasari Melambung Lebih Tinggi: Edukasi Resiliensi untuk Mengatasi Perundungan pada Siswa SMA Kristen Terang*, 4953–4959. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i4>
- Lestari, A. W. (2023). Peningkatan Keterampilan Berbicara Dalam Mata Pelajaran Bahasa Jawa Melalui Metode Sosiodrama Siswa Kelas VI MI Ash-Sholatiyyah Kecamatan Lase. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 207–2013.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Prayitno, & Amti, E. (2013). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Puspita, D. (2023). *Viral Siswa SMA Depok Di-bully di Toilet Sekolah, Polisi Selidiki*.
- Reivich, K, and A Shatte. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books, 2002.
- Rizqi Ayuwandari, K., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2023). Perilaku *Bullying* pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP): Menguji peran dukungan sosial dan perilaku asertif. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 146–154.
- Rosa, N. (2023, October 3). *Data Kasus Bullying di Sekolah, FSGI: 50% di Jenjang SMP*. Detikedu.
- Sari, Sara Antika. “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Metode Psikodrama Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganyar Kabupaten Purbalingga.” UIN Prof K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2024.
- Sigit, S. (2012). Pendekatan Behavioral Dalam Konseling. *Paradigma*, 1–12.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Cetakan ke. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Tohirin. (2015). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (Berbasis integrasi)*. Rajawali Pers.
- Ummul Aiman, Karimuddin Abdullah, Misbahul Jannah, Zahara Fadilla Suryadin Hasda, Taqwin Masita, and Mat Ketut Ngurah Ardiawan Meilida Eka Sari. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022.
- Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, Pasal 28B ayat (2).
- World Health Organization. (2024). Adolescent health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-health>

- UNESCO. (2019). Behind the numbers: Ending school violence and *bullying*. UNESCO.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483>
- Widiawati, S., Indah Susanthi, N., Chairuddin, I., & Author, C. (2024). *Bullying Awareness: Memahami dan Mengidentifikasi Tanda-Tanda Bullying Pada Siswa SMAN 21 Jakarta*. 2(1). <https://doi.org/10.38035/jpmpt.v2i1>.