



Tanjak: Journal of Education and Teaching
ISSN 2716-4098 (P) 2720-8966 (O)
Volume 7 Nomor 1, 2026

KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENGATASI DAMPAK BULLYING PADA SISWA SMA

Raudha Nur Hidayah Al Jannah^{1*}, Roby Maiva Putra², Dinda Nasywaa'ri², Adinda Rahmi²,

¹Universitas Riau, Pekanbaru, Riau, Indonesia, raudha.nurhidayah@lecturer.unri.ac.id

²STAIN Sultan Abdurrahman Kepulauan Riau, Bintan, Kepulauan Riau, Indonesia, robby_maiva@stainkepri.ac.id

³Universitas Riau, Pekanbaru, Riau, Indonesia, dinda.nasywaari4657@student.unri.ac.id

⁴Universitas Riau, Pekanbaru, Riau, Indonesia, adinda.rahmi2256@student.unri.ac.id

Pengiriman: 05/12/2025; Diterima: 13/07/2026; Publikasi: 19/07/2026

DOI: <https://doi.org/10.35961/jg.v7i1.2573>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak bullying terhadap kondisi emosional, sosial, dan kepercayaan diri seorang siswa SMA berinisial DS serta mendeskripsikan proses pemulihannya melalui konseling individual dengan teknik *role playing*. Penelitian ini menawarkan deskripsi mengenai perubahan perilaku korban bullying selama mengikuti intervensi konseling individual berbasis *role playing*, yang masih terbatas dikaji pada konteks sekolah menengah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap seorang siswa SMA berinisial DS. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa DS mengalami bullying berulang dalam bentuk ejekan, tekanan sosial, paksaan, dan tuduhan tanpa dasar yang berdampak pada kecemasan, penarikan diri dari lingkungan sosial, penurunan partisipasi belajar, serta rendahnya kepercayaan diri. Setelah mengikuti konseling individual dengan teknik *role playing*, DS menunjukkan peningkatan keberanian mengungkapkan perasaan, kemampuan berkomunikasi secara asertif, interaksi sosial yang lebih positif, serta kondisi emosional yang lebih stabil. Temuan

ini menunjukkan bahwa konseling individual berbasis *role playing* efektif membantu pemulihan emosional dan sosial korban bullying serta layak dipertimbangkan sebagai alternatif intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata kunci: Bullying; Konseling Individual; Role Playing; Kepercayaan Diri

Abstract

This study aims to analyze the impact of bullying on the emotional, social, and self-confidence conditions of a senior high school student identified as DS and to describe the recovery process through individual counseling using the *role-playing* technique. This study offers a detailed description of behavioral changes experienced by a bullying victim during an individual counseling intervention based on *role-playing*, an aspect that has received limited attention in the context of secondary education. A qualitative approach with a case study design was employed, involving a senior high school student identified as DS. Data were collected through observations, interviews, and documentation and analyzed using descriptive qualitative techniques. The findings revealed that DS experienced repeated bullying in the form of verbal ridicule, social pressure, coercion, and unfounded accusations, which resulted in anxiety, social withdrawal, reduced classroom participation, and low self-confidence. Following the individual counseling intervention using the *role-playing* technique, DS demonstrated greater confidence in expressing feelings, improved assertive communication skills, more positive social interactions, and enhanced emotional stability. These findings indicate that *role-playing*-based individual counseling is effective in facilitating the emotional and social recovery of bullying victims and can be considered an alternative intervention strategy in school guidance and counseling services.

Keywords: Bullying; Individual Counseling; Role Playing Technique; Self-Confidence

Pendahuluan

Bullying merupakan salah satu permasalahan yang masih sering terjadi di lingkungan sekolah dan menjadi perhatian serius karena berdampak pada perkembangan psikologis, sosial, serta keberhasilan akademik peserta didik. Perilaku bullying dapat berupa kekerasan verbal, fisik, maupun sosial yang dilakukan secara sengaja dan berulang sehingga menyebabkan korban mengalami tekanan psikologis, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan, serta kehilangan rasa aman di sekolah. Meskipun dalam beberapa situasi perilaku tersebut dianggap sebagai candaan di antara teman sebaya, bullying pada kenyataannya dapat berkembang menjadi pengalaman traumatis yang memengaruhi kesehatan mental dan perkembangan sosial korban.

Bullying merupakan masalah kesehatan masyarakat yang bersifat global. Meta-analisis yang dilakukan oleh (Ariani dkk., 2025) terhadap 116 penelitian yang melibatkan 603.231 anak dan remaja menunjukkan bahwa sekitar 25% anak dan remaja di dunia pernah menjadi korban bullying, sedangkan masing-masing 16% berperan sebagai pelaku maupun sekaligus pelaku dan korban (*bully-victims*). Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa bullying berkaitan dengan berbagai dampak psikologis, seperti tekanan emosional, kesepian, kecemasan, depresi, perilaku menyakiti diri (*self-harm*), ide bunuh diri, hingga percobaan bunuh diri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa bullying bukan sekadar persoalan hubungan antarteman, tetapi merupakan masalah serius yang memerlukan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan tenaga profesional melalui intervensi yang tepat.

Urgensi penanganan bullying semakin diperkuat oleh hasil *systematic literature review* (Defriyanto dkk., 2024), yang menunjukkan bahwa bullying merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh karakteristik individu, tekanan teman sebaya, hubungan keluarga, dan iklim sekolah. Kajian tersebut juga menegaskan bahwa bullying berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, motivasi belajar,

konsentrasi, dan prestasi akademik siswa. Selain itu, penelitian tersebut menekankan pentingnya peran konselor sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan inklusif melalui intervensi yang terencana serta dukungan berkelanjutan bagi korban bullying. Dengan demikian, penanganan bullying tidak hanya membutuhkan strategi pencegahan, tetapi juga layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu proses pemulihan korban secara emosional dan sosial.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa bullying memberikan dampak yang luas terhadap perkembangan peserta didik. (Yulianti dkk., 2024) mengungkapkan bahwa korban bullying rentan mengalami depresi, kecemasan, gangguan tidur, perasaan tidak aman, serta penurunan kualitas hidup akibat pengalaman perundungan. Sejalan dengan itu, (Nabila dkk., 2022) melaporkan bahwa bullying verbal merupakan bentuk bullying yang paling banyak dialami remaja (86%), dengan sebagian besar kejadian berlangsung selama beberapa hari (74%). Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa stres dan kecenderungan mengingat kembali pengalaman bullying merupakan dampak psikologis yang paling banyak dirasakan korban. Temuan tersebut sejalan dengan hasil meta-analisis (Ariani dkk., 2025) yang menunjukkan bahwa korban bullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami tekanan emosional, kesepian, kecemasan, depresi, perilaku menyakiti diri (*self-harm*), hingga ide dan percobaan bunuh diri. Selain itu, (Defriyanto dkk., 2024) menegaskan bahwa dampak psikologis akibat bullying berkontribusi terhadap menurunnya motivasi belajar, konsentrasi, dan prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, bullying tidak hanya memengaruhi kondisi emosional korban, tetapi juga menghambat perkembangan sosial, kepercayaan diri, serta keberhasilan akademiknya.

Kondisi tersebut tampak pada kasus DS, seorang siswa kelas XI yang dalam kesehariannya mengalami perlakuan negatif dari beberapa teman sebayanya. DS berulang kali menjadi sasaran ejekan, dipaksa memberikan akses *hotspot* tanpa persetujuannya, serta dituduh melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak pernah dilakukan. Pengalaman tersebut secara bertahap memengaruhi cara DS memandang dirinya sendiri maupun lingkungan sosialnya. Ia menjadi lebih pendiam, menghindari interaksi dengan teman sebaya, menunjukkan kecemasan ketika berada di kelas, serta mulai kehilangan rasa aman selama mengikuti kegiatan belajar di sekolah.

erubahan tersebut menunjukkan bahwa bullying dapat menghambat perkembangan sosial-emosional siswa secara nyata. (Wiantina, 2021) menyebutkan bahwa korban bullying cenderung mengalami kecemasan sosial, kesepian, serta kesulitan membangun hubungan interpersonal dengan teman sebaya. Temuan tersebut diperkuat oleh (Putra dkk., 2025) yang melalui *systematic literature review* melaporkan bahwa remaja yang mengalami *school bullying* cenderung mengalami isolasi sosial, penurunan rasa percaya diri, gejala depresi, serta kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat. Kajian tersebut juga menunjukkan bahwa dampak jangka panjang bullying dapat menghambat proses pembentukan identitas diri dan meningkatkan risiko gangguan psikologis. Apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani, korban berisiko mengalami penurunan kepercayaan diri, keterampilan sosial, serta partisipasi akademik yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan dirinya secara optimal.

Dalam konteks tersebut, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu korban bullying mengatasi dampak psikologis yang dialaminya. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah *role playing*, yaitu teknik yang memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan perilaku baru melalui simulasi situasi yang menyerupai pengalaman nyata. Melalui proses tersebut, konseli dapat belajar mengungkapkan perasaan, melatih komunikasi asertif, meningkatkan keberanian dalam menghadapi tekanan sosial, serta membangun kembali kepercayaan dirinya. Temuan tersebut didukung oleh (Yosep dkk., 2024) yang melalui *scoping review* melaporkan bahwa intervensi

berbasis asertivitas yang memanfaatkan *role play*, permainan, dan latihan perilaku efektif meningkatkan keterampilan interpersonal, kemampuan komunikasi, *self-esteem*, serta mengurangi dampak psikologis bullying pada remaja. Hasil tersebut diperkuat oleh (Tabang dkk., 2025) yang menunjukkan bahwa teknik *role playing* efektif meningkatkan perilaku asertif pada siswa korban bullying sehingga mereka lebih berani mengekspresikan pendapat dan menghadapi tekanan sosial. Selain itu, (Mustika dkk., 2025) menemukan bahwa strategi *role play* dalam layanan konseling kelompok mampu meningkatkan *self-regulation* siswa sekaligus menurunkan perilaku bullying, sehingga memberikan pengalaman belajar sosial yang lebih adaptif dalam menghadapi interaksi dengan teman sebaya.

Meskipun penelitian mengenai bullying telah berkembang cukup pesat, sebagian besar kajian masih berfokus pada prevalensi, bentuk, faktor penyebab, dampak psikologis, serta strategi pencegahan bullying. Kajian sistematis (Defriyanto dkk., 2024) juga menunjukkan bahwa penelitian terdahulu lebih banyak membahas faktor penyebab, konsekuensi akademik, dan upaya preventif di lingkungan sekolah. Namun, penelitian yang mendokumentasikan proses pemulihan korban melalui intervensi konseling individual, khususnya dengan memanfaatkan teknik *role playing* pada konteks siswa sekolah menengah atas, masih relatif terbatas. Padahal, proses pemulihan merupakan tahapan penting dalam penanganan bullying karena menentukan kemampuan siswa untuk kembali beradaptasi secara emosional, sosial, dan akademik setelah mengalami pengalaman perundungan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak bullying terhadap kondisi emosional, sosial, dan kepercayaan diri seorang siswa sekolah menengah atas serta mendeskripsikan proses pemulihannya melalui konseling individual dengan teknik *role playing*. Kontribusi penelitian ini terletak pada penyajian bukti empiris mengenai tahapan perubahan perilaku korban selama proses konseling, meliputi keberanian mengungkapkan perasaan, kemampuan berkomunikasi secara asertif, kemampuan menolak tekanan sosial secara tepat, serta keterlibatan kembali dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai efektivitas layanan bimbingan dan konseling sekaligus menjadi referensi praktis bagi konselor sekolah dalam merancang intervensi bagi korban bullying.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam pengalaman seorang siswa yang menjadi korban bullying serta proses perubahan perilaku yang terjadi setelah mengikuti layanan konseling individual. Desain studi kasus memungkinkan peneliti mengeksplorasi fenomena secara komprehensif dalam konteks kehidupan nyata sehingga hubungan antara pengalaman korban, lingkungan sekolah, dan proses intervensi dapat dipahami secara utuh (Creswell & Clark, t.t.; Yin, 2017).

Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas XI berinisial DS yang dipilih secara purposive berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling (BK) serta wali kelas. Pemilihan subjek didasarkan pada indikasi bahwa DS mengalami bullying berulang yang berdampak terhadap kondisi emosional, sosial, dan kepercayaan dirinya, sehingga memerlukan layanan konseling individual sebagai bentuk pendampingan.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan di lingkungan sekolah untuk mengamati perilaku, interaksi sosial, dan keterlibatan subjek dalam proses pembelajaran. Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada DS sebagai informan utama, serta guru BK, wali kelas, dan beberapa teman sebaya sebagai informan pendukung untuk

memperoleh informasi mengenai bentuk bullying yang dialami, dampaknya terhadap kondisi psikologis dan sosial, serta perubahan perilaku yang terjadi selama proses konseling. Dokumentasi digunakan sebagai data pelengkap berupa catatan konseling, laporan kejadian, dan dokumen sekolah yang berkaitan dengan kasus penelitian.

Instrumen penelitian terdiri atas pedoman observasi, pedoman wawancara semi-terstruktur, dan lembar dokumentasi yang disusun sesuai fokus penelitian. Selain itu, catatan perkembangan selama proses konseling individual digunakan sebagai sumber data untuk mengidentifikasi perubahan perilaku subjek setelah memperoleh intervensi. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang berasal dari berbagai informan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif menggunakan model interaktif (Miles dkk., 2014) yang meliputi kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), dan penarikan serta verifikasi kesimpulan (*conclusion drawing and verification*). Data dianalisis secara tematik berdasarkan fokus penelitian, yaitu bentuk bullying yang dialami subjek, dampak emosional, dampak sosial, dampak terhadap kepercayaan diri, serta perubahan perilaku setelah mengikuti konseling individual dengan teknik *role playing*.

Prosedur penelitian diawali dengan identifikasi masalah melalui informasi dari guru BK, wali kelas, serta hasil observasi awal. Selanjutnya dilakukan pengumpulan data melalui wawancara dan dokumentasi untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman bullying yang dialami subjek beserta dampaknya. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan layanan konseling individual menggunakan teknik *role playing*. Pada tahap ini, subjek diajak merekonstruksi situasi sosial yang pernah dialaminya melalui simulasi, kemudian berlatih mengekspresikan perasaan, mengidentifikasi respons yang selama ini muncul, serta mencoba respons baru yang lebih adaptif dan asertif dalam menghadapi situasi serupa. Setelah seluruh sesi konseling selesai, dilakukan observasi lanjutan dan wawancara tindak lanjut untuk mengevaluasi perubahan perilaku subjek, terutama terkait keberanian berkomunikasi, interaksi sosial, rasa aman, dan kepercayaan diri di lingkungan sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Hasil observasi, wawancara, dan telaah dokumentasi menunjukkan bahwa DS mengalami bullying secara berulang di lingkungan kelas. Bentuk bullying yang dialami tidak hanya berupa ejekan, tetapi juga tekanan sosial, paksaan untuk memberikan *hotspot*, dan tuduhan yang tidak sesuai dengan kenyataan. Perlakuan tersebut menyebabkan DS kehilangan rasa nyaman ketika berada di kelas. Ia tampak lebih tegang, mudah cemas, serta cenderung menjaga jarak dari teman-teman yang pernah memperlakukannya secara negatif.

Dari sisi sosial, DS menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan. Ia lebih sering menyendiri, enggan terlibat dalam percakapan, serta kurang percaya diri ketika harus bekerja sama dengan teman sekelas. Dalam proses pembelajaran, DS juga menjadi lebih pasif, kurang fokus, dan tampak ragu ketika diminta menjawab pertanyaan guru. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa bullying tidak hanya memengaruhi kondisi emosional korban, tetapi juga berdampak pada keberfungsian sosial dan akademiknya. Temuan ini sejalan dengan (Ariani dkk., 2025) yang melalui meta-analisis terhadap 116 penelitian melaporkan bahwa korban bullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami tekanan emosional, kesepian, kecemasan, depresi, perilaku menyakiti diri (*self-harm*), hingga penurunan keterlibatan akademik. Hasil tersebut diperkuat oleh (Defriyanto dkk., 2024) yang melalui *systematic literature review* menyimpulkan

bahwa bullying berkontribusi terhadap menurunnya motivasi belajar, konsentrasi, dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Selaras dengan temuan tersebut, (Zhao dkk., 2023) juga menemukan bahwa pengalaman bullying berhubungan secara signifikan dengan meningkatnya risiko gangguan emosional, kecemasan, depresi, gangguan tidur, hingga *post-traumatic stress disorder* (PTSD), sehingga bullying merupakan salah satu faktor risiko penting terhadap kesehatan mental remaja.

Jika ditinjau lebih mendalam, pengalaman yang dialami DS juga memengaruhi cara dirinya memandang diri sendiri. Ia menjadi lebih ragu, takut melakukan kesalahan, dan memilih diam agar tidak kembali menjadi sasaran bullying. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian (Dou dkk., 2022) yang menunjukkan bahwa korban bullying memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan remaja yang tidak mengalami bullying. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa keterampilan sosial merupakan faktor protektif yang membantu mempertahankan kepercayaan diri korban dalam menghadapi tekanan sosial. Temuan ini diperkuat oleh (Putra dkk., 2025) yang melalui *systematic literature review* menyimpulkan bahwa bullying menghambat perkembangan sosial remaja, menurunkan rasa percaya diri, mengganggu pembentukan identitas diri, serta menyulitkan korban membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Untuk membantu mengatasi kondisi tersebut, guru bimbingan dan konseling memberikan layanan konseling individual menggunakan teknik *role playing*. Teknik ini dipilih agar DS tidak hanya menceritakan pengalaman yang dialaminya, tetapi juga memperoleh kesempatan mempraktikkan perilaku baru melalui simulasi situasi yang menyerupai pengalaman nyata. Dalam setiap sesi, DS diajak memerankan kembali situasi ketika menerima ejekan, tekanan sosial, maupun paksaan dari teman-temannya. Selanjutnya, konselor membimbing DS mengevaluasi respons yang selama ini digunakan dan melatih respons alternatif yang lebih adaptif, asertif, dan mampu melindungi dirinya tanpa memicu konflik.

Perubahan yang terjadi pada DS berlangsung secara bertahap. Pada tahap awal, perubahan terlihat dari berkurangnya perilaku menghindar. DS mulai merespons ajakan berinteraksi dari teman-temannya dan tidak lagi selalu memilih menyendiri. Memasuki tahap berikutnya, ia tampak lebih tenang ketika mengikuti pembelajaran, mampu mempertahankan perhatian selama proses belajar berlangsung, serta tidak lagi menunjukkan kecemasan yang berlebihan ketika berada di kelas. Setelah beberapa sesi konseling, DS mulai menunjukkan keberanian untuk mengangkat tangan ketika guru mengajukan pertanyaan, berani menyampaikan pendapat meskipun masih dengan suara pelan, serta lebih terbuka ketika mengungkapkan pengalaman dan perasaannya selama sesi konseling.

Perubahan yang cukup menonjol juga terlihat pada aspek perilaku asertif. Sebelum memperoleh layanan konseling, DS cenderung mengikuti berbagai permintaan teman-temannya meskipun bertentangan dengan keinginannya sendiri karena takut mendapatkan perlakuan yang lebih buruk. Setelah beberapa kali mengikuti latihan *role playing*, DS mulai mampu menyampaikan penolakan secara sopan namun tegas ketika menghadapi tekanan dari teman sebaya. Ia juga mulai memahami bahwa mengatakan "tidak" terhadap perlakuan yang merugikan merupakan bentuk perlindungan diri, bukan tindakan yang memicu konflik. Temuan ini sejalan dengan (Yosep dkk., 2024) yang melalui *scoping review* melaporkan bahwa intervensi berbasis asertivitas yang memanfaatkan *role play*, konseling, dan latihan perilaku mampu meningkatkan *self-esteem*, keterampilan interpersonal, kemampuan komunikasi, serta perilaku asertif pada remaja korban bullying. Hasil tersebut diperkuat oleh (Tabang dkk., 2025) yang menunjukkan bahwa teknik *role playing* efektif meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying sehingga mereka lebih berani menghadapi tekanan sosial secara adaptif.

Efektivitas teknik *role playing* dalam penelitian ini tampak karena teknik tersebut menyediakan ruang yang aman bagi korban untuk mencoba perilaku baru sebelum menghadapi situasi nyata. Dalam kondisi sebenarnya, korban bullying sering kali memahami bahwa dirinya perlu menolak atau menyampaikan keberatan, tetapi belum memiliki keberanian untuk melakukannya karena khawatir terhadap respons lingkungan. Melalui simulasi yang dilakukan secara berulang, DS memperoleh kesempatan mengevaluasi respons yang selama ini digunakan, menerima umpan balik dari konselor, kemudian mempraktikkan respons yang lebih adaptif. Proses tersebut memungkinkan terbentuknya pola perilaku baru yang lebih positif. Temuan ini didukung oleh (Yosep dkk., 2024) yang menjelaskan bahwa *behavioral rehearsal* melalui *role play* mampu meningkatkan keterampilan sosial, komunikasi interpersonal, serta kepercayaan diri remaja korban bullying. Selain itu, (Hikmat dkk., 2024) dalam *scoping review* mengenai intervensi anti-bullying menunjukkan bahwa *role play* merupakan salah satu komponen penting dalam program anti-bullying berbasis sekolah karena efektif meningkatkan empati, komunikasi asertif, keterampilan sosial, dan kemampuan siswa menghadapi tekanan sosial.

Perubahan positif pada DS tidak hanya tampak pada meningkatnya keberanian berbicara atau kemampuan menolak tekanan sosial. Ia juga mulai mampu mengenali, mengungkapkan, dan mengelola emosinya dengan lebih baik. Pada awal proses konseling, DS cenderung memendam pengalaman yang dialaminya dan memilih diam ketika merasa tertekan. Namun, setelah beberapa sesi berlangsung, ia mulai mampu menceritakan pengalaman yang sebelumnya disimpan sendiri, mengungkapkan rasa takut yang dialaminya, serta meminta bantuan ketika menghadapi situasi yang membuatnya tidak nyaman. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemulihan korban bullying tidak hanya ditandai oleh perubahan perilaku yang tampak, tetapi juga oleh meningkatnya kemampuan regulasi emosi. Hasil ini konsisten dengan (Yulianti dkk., 2024) yang menjelaskan bahwa korban bullying umumnya mengalami kecemasan, depresi, gangguan tidur, serta perasaan tidak aman sehingga pemulihan emosional menjadi bagian penting dalam proses intervensi. Temuan tersebut juga didukung oleh (Ariani dkk., 2025) yang menegaskan bahwa pemulihan psikologis korban bullying perlu menjadi fokus utama karena dampaknya dapat berlangsung dalam jangka panjang apabila tidak ditangani secara tepat.

Keberhasilan proses pemulihan DS juga didukung oleh lingkungan sekolah yang memberikan respons positif terhadap proses intervensi. Guru BK, wali kelas, dan beberapa teman sebaya mulai menunjukkan sikap yang lebih empatik serta menciptakan interaksi yang lebih kondusif. Dukungan tersebut memperkuat efektivitas layanan konseling individual karena korban bullying tidak hanya membutuhkan perubahan dari dalam dirinya, tetapi juga memerlukan lingkungan yang aman untuk mempraktikkan perilaku baru yang telah dipelajari. Temuan ini sejalan dengan Hensum (Hensums dkk., 2023) yang melalui *individual participant data meta-analysis* menegaskan bahwa efektivitas intervensi anti-bullying akan semakin optimal apabila konseling individual didukung oleh iklim sekolah yang positif, keterlibatan guru, serta hubungan sosial yang sehat antarsiswa. Selain itu, (Defriyanto dkk., 2024) juga menekankan bahwa keberhasilan penanganan bullying memerlukan kolaborasi antara sekolah, guru BK, keluarga, dan teman sebaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan inklusif.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *role playing* dapat menjadi salah satu strategi intervensi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu korban bullying membangun kembali keberanian, keterampilan sosial, perilaku asertif, dan kepercayaan dirinya. Hasil penelitian ini juga mendukung rekomendasi (Hikmat dkk., 2024; Yosep dkk., 2024) bahwa intervensi bagi korban bullying sebaiknya tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah yang sedang dialami, tetapi juga diarahkan pada pengembangan keterampilan sosial, regulasi emosi, komunikasi asertif, dan dukungan

lingkungan sekolah secara berkelanjutan. Oleh karena itu, penanganan bullying di sekolah tidak cukup hanya berfokus pada pemberian sanksi kepada pelaku, tetapi perlu disertai program pemulihan yang sistematis melalui layanan konseling individual, pemantauan perkembangan korban, penguatan kapasitas guru BK, serta penciptaan budaya sekolah yang aman, inklusif, dan bebas bullying.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individual dengan teknik *role playing* memberikan kontribusi positif terhadap proses pemulihan DS sebagai korban bullying. Perubahan tersebut terlihat dari berkurangnya perilaku menghindar, meningkatnya keberanian berbicara, berkembangnya kemampuan menolak tekanan sosial secara asertif, membaiknya interaksi dengan teman sebaya, meningkatnya kemampuan mengelola emosi, serta tumbuhnya kembali rasa aman dan kepercayaan diri di lingkungan sekolah. Temuan ini memperkuat bukti bahwa *role playing* merupakan salah satu teknik intervensi berbasis bukti (*evidence-based intervention*) yang layak diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu korban bullying pulih secara emosional, sosial, dan akademik. Lebih lanjut, efektivitas intervensi akan semakin optimal apabila dipadukan dengan dukungan lingkungan sekolah yang positif, kolaborasi antarpemangku kepentingan, serta kebijakan anti-bullying yang berkelanjutan sehingga proses pemulihan korban dapat berlangsung secara komprehensif dan berkesinambungan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa bullying memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi emosional, sosial, akademik, dan kepercayaan diri siswa. Pada kasus DS, pengalaman menjadi korban bullying secara berulang memunculkan kecemasan, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, penurunan keberanian untuk berkomunikasi, berkurangnya partisipasi dalam proses pembelajaran, serta menurunnya kepercayaan diri. Temuan ini memperkuat bukti bahwa dampak bullying tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga memengaruhi fungsi sosial dan akademik siswa sehingga penanganannya perlu dilakukan secara komprehensif melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individual dengan teknik *role playing* berkontribusi positif terhadap proses pemulihan korban bullying. Melalui proses simulasi situasi sosial yang menyerupai pengalaman nyata, subjek memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman dan emosinya secara lebih terbuka, mengevaluasi respons yang selama ini digunakan, serta melatih perilaku baru yang lebih adaptif dan asertif. Perubahan yang teramati meliputi meningkatnya keberanian berbicara, kemampuan menolak tekanan sosial secara tegas namun tetap santun, keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan, membaiknya interaksi dengan teman sebaya, meningkatnya keterlibatan dalam pembelajaran, serta tumbuhnya kembali rasa aman dan kepercayaan diri di lingkungan sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *role playing* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif dalam layanan konseling individual untuk mendukung pemulihan emosional dan sosial siswa korban bullying.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penyajian gambaran yang lebih mendalam mengenai proses perubahan perilaku korban bullying setelah memperoleh layanan konseling individual berbasis *role playing*. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya berfokus pada bentuk dan dampak bullying, penelitian ini mendeskripsikan secara rinci tahapan pemulihan korban, mulai dari perubahan pada aspek emosional, perilaku asertif, hingga keterlibatan sosial dan akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan pendampingan yang lebih terarah bagi siswa korban bullying.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan desain studi kasus dengan satu subjek sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan pada seluruh korban bullying. Kedua, penelitian belum mengevaluasi keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang sehingga konsistensi peningkatan kepercayaan diri dan perilaku asertif setelah layanan konseling belum dapat dipastikan. Ketiga, keberhasilan intervensi dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh dukungan lingkungan sekolah, sehingga efektivitas teknik *role playing* dapat berbeda pada konteks sekolah yang memiliki karakteristik dan iklim yang berbeda.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dengan desain penelitian yang lebih beragam, seperti studi longitudinal atau penelitian eksperimen, untuk menguji efektivitas teknik *role playing* secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian berikutnya juga perlu mengintegrasikan peran guru, orang tua, dan teman sebaya dalam program intervensi sehingga pemulihan korban bullying tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga didukung oleh terciptanya lingkungan sekolah yang aman, inklusif, dan berkelanjutan. Dengan pendekatan tersebut, layanan bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan mampu berkontribusi lebih optimal dalam mencegah dampak jangka panjang bullying serta mendukung perkembangan psikososial peserta didik secara menyeluruh.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini, khususnya kepada guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, serta seluruh informan yang telah berpartisipasi dan memberikan informasi selama proses pengumpulan data. Apresiasi juga disampaikan kepada subjek penelitian yang telah bersedia berbagi pengalaman secara terbuka sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, dan bantuan selama proses penyusunan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam upaya pendampingan dan pemulihan siswa korban bullying.

Referensi

- Ariani, T. A., Putri, A. R., Firdausi, F. A., & Aini, N. (2025). Global prevalence and psychological impact of bullying among children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 385, 119446. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119446>
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (t.t.). *Designing and Conducting Mixed Methods Research* (3rd ed). 2018. (Original work published Sage Publications)
- Defriyanto, D., Mulawarman, M., Haryono, H., & Sunawan, S. (2024). In-Depth Understanding of Bullying in Schools: A Systematic Literature. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 11(2), 227–236. <https://doi.org/10.24042/kons.v11i2.23252>
- Dou, Y., Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., O'Donnell, R., Bunyachatakul, S., & Pojanapotha, P. (2022). Bullying Victimization Moderates the Association between Social Skills and Self-Esteem among Adolescents: A Cross-Sectional Study in International Schools. *Children*, 9(11), 1606. <https://doi.org/10.3390/children9111606>
- Hensums, M., De Mooij, B., Kuijper, S. C., BIRC: the anti-Bullying Interventions Research Consortium, Cross, D., DeSmet, A., Garandeau, C. F., Joronen, K., Leadbeater, B., Menesini, E., Palladino, B. E.,

- Salmivalli, C., Solomontos-Kountouri, O., Veenstra, R., Fekkes, M., & Overbeek, G. (2023). What Works for Whom in School-Based Anti-bullying Interventions? An Individual Participant Data Meta-analysis. *Prevention Science*, 24(8), 1435–1446. <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01387-z>
- Hikmat, R., Suryani, S., Yosep, I., & Jeharsae, R. (2024). Empathy's Crucial Role: Unraveling Impact on Students Bullying Behavior - A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, Volume 17*, 3483–3495. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S469921>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis*. SAGE.
- 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*. 13(4), 218–231. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/1192900>
- Nabila, P. A., Suryani, S., & Hendrawati, S. (2022). Perilaku Bullying Dan Dampaknya Yang Dialami Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(2), 1–12. <https://doi.org/10.32584/jika.v5i2.1246>
- Putra, O., Affiqoh, A., Iskandar, N., Saki, V. Y., & Nursyarofah, N. (2025). Analisis Sistematis Dampak School Bullying terhadap Perkembangan Sosial Remaja melalui Tinjauan Literatur 2020–2023. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(2), 2177–2184. <https://doi.org/10.54082/jupin.1429>
- Tabang, N. I. S., Suarja, S., Nurhayati, A., & Galugu, N. S. (2025). *Efektivitas Penggunaan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Perilaku Assertif Pada Siswa Korban Bullying Di Smp Negeri 4 Palopo*. 8(4). <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i4.27627>
- Wiantina, N. A. (2021). Analisis Perilaku Bullying Menurut Pandangan Teori Kepribadian Serta Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 2(2), 61–66. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v2i2.161>
- Yin, R. K. (2017). *Case Study Research and Applications: Design and Methods*. SAGE Publications.
- Yosep, I., Suryani, S., Mediani, H., Mardhiyah, A., Maulana, I., Hernawaty, T., & Hazmi, H. (2024). A Scoping Review of Assertiveness Therapy for Reducing Bullying Behavior and Its Impacts Among Adolescents. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, Volume 17*, 1777–1790. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S460343>
- Yulianti, Y., Pakpahan, I., Angraini, D., Ayunabilla, R., Febia, A. A., & Habibi, M. I. (2024). *Dampak Bullying terhadap Kesehatan Mental*. 10(1).
- Zhao, N., Yang, S., Zhang, Q., Wang, J., Xie, W., Tan, Y., & Zhou, T. (2023). *School Bullying Results in Poor Psychological Conditions: Evidence from a Survey of 95,545 Subjects* (arXiv:2306.06552). arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2306.06552>