

Peningkatan Kontrol Diri dan Kematangan Emosi Siswa melalui Konseling Kelompok untuk Penanganan Perilaku Bullying

Febrina Silvi Margareth^{1*}, Tsabita Bella Shahwah², Hanifah Azmi Nur Annisa³, Haniffah Dwi Oktaviana⁴, Purwati Purwati.⁵

Kata Kunci:

Bullying;
Kontrol diri;
Kematangan emosi.

Keywords :

Bullying;
Self Control;
Emotional Maturity.

Correspondensi Author

¹Psikologi, Universitas Sebelas Maret
Alamat: Ketingan Jl. Ir. Sutami
No.36A, Jebres, Kec. Jebres, Kota
Surakarta, Jawa Tengah 57126
Email: febrinasilvi@student.uns.ac.id

Article History

Received: 02-12-2025;
Reviewed: 28-04-2026;
Accepted: 04-05-2026;
Available Online: 20-08-2026;
Published: 24-08-2026

Abstrak. Perilaku *bullying* masih menjadi masalah serius di sekolah karena dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kondisi psikologis dan sosial siswa dalam jangka panjang. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman kontrol diri dan kematangan emosi dalam penanganan *bullying* melalui konseling kelompok pada siswa XI IPS SMAN 1 Surakarta. Penelitian menggunakan desain *pretest-posttest* dengan intervensi konseling kelompok selama tiga sesi. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan skor rata-rata dari 55,5 menjadi 75,2 yang didukung dengan uji statistik signifikan ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif meningkatkan pemahaman kontrol diri dan kematangan emosi siswa untuk penanganan *bullying* di sekolah. Program ini dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam penanganan masalah sosial-emosional siswa di SMAN 1 Surakarta.

Abstract. Bullying behavior remains a serious issue in schools as it can lead to various long-term negative impacts on students' psychological and social well-being. This community service program aims to enhance students' understanding of self-control and emotional maturity in addressing bullying through group counseling for 11th-grade social science students at SMAN 1 Surakarta. The study employed a pretest-posttest design with a four-session group counseling intervention. The analysis showed a significant improvement in the mean score from 55.5 to 75.2, supported by a statistically significant result ($p < 0.001$). These findings indicate that group counseling is effective in improving students' self-control and emotional maturity related to bullying management in schools. This program can be sustainably implemented to support the handling of students' social-emotional problems at SMAN 1 Surakarta.



PENDAHULUAN

Bullying merupakan bentuk dari perilaku agresif yang hingga saat ini masih sering terjadi di lingkungan sekolah. Perilaku ini didefinisikan sebagai tindakan agresif berulang yang bertujuan untuk menyakiti, merendahkan, ataupun merugikan orang lain (Sa'adah et al., 2021). Peneliti telah menunjukkan bahwa bullying bukanlah masalah yang terisolasi, khusus untuk negara atau budaya tertentu. Sebaliknya, *bullying* tersebar luas di masyarakat di seluruh dunia (Man et al., 2022). *Bullying*, terutama selama masa remaja dan di dunia pendidikan telah lama menjadi masalah di Indonesia (Borualogo & Casas, 2022).

Laporan dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2024) melaporkan bahwa terdapat 329 kasus kekerasan yang terjadi di lingkungan satuan pendidikan, di mana bentuk kekerasan yang banyak dilaporkan adalah kasus perundungan anak. Kondisi serupa juga ditunjukkan pada tingkat lokal. Penelitian di Surakarta menunjukkan sebagian besar siswa (90,99%) mengalami bullying verbal dan hampir setengahnya pernah menjadi pelaku (Rejekiningsih & Taher, 2025). Penelitian kajian yang dilakukan oleh Arda dan Purwanto (2024) pada salah satu SMA Negeri di Surakarta terkait program Sekolah Ramah Anak, menunjukkan bahwa masih terdapat tindakan pelanggaran yang belum selesai teratasi, salah satunya adalah *bullying*. Data-data tersebut memperlihatkan bahwa bullying tidak dapat dianggap sebagai kasus insidental, melainkan persoalan sistemik yang membutuhkan penanganan terarah.

Bullying menimbulkan berbagai dampak negatif yang tidak hanya dirasakan secara langsung, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan sosialnya dalam jangka panjang. Dampak jangka panjang dapat muncul dalam bentuk masalah kesehatan emosional dan kesulitan psikologis, yang dapat berkontribusi pada hubungan teman sebaya yang negatif di masa depan (Suci et al., 2021). *Bullying* sebenarnya tidak hanya menimbulkan kerusakan psikologis yang dalam tetapi juga kerusakan fisik untuk para korbannya.

Kontrol diri dan kematangan emosi menjadi dua aspek psikologis yang sering dikaitkan dengan perilaku negatif seperti

bullying. Individu dengan kontrol diri yang baik lebih mampu menahan dorongan impulsif dan mengurangi kemungkinan adanya tindakan agresif (Annisa & Novita, 2021). Begitu pula kematangan emosi, yang membuat individu untuk lebih dapat mengelola emosi negatif dan merespons situasi sosial secara lebih positif dan bijaksana (Cantika et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kontrol diri dan kematangan emosi berpotensi menjadi strategi efektif dalam menekan perilaku bullying di kalangan remaja.

Berdasarkan hasil *need assessment* yang telah dilakukan di SMAN 1 Surakarta, diketahui bahwa perilaku *bullying* masih menjadi permasalahan yang terdapat di lingkungan sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan adanya urgensi untuk memberikan intervensi yang tepat untuk menangani permasalahan tersebut. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dirancang dalam bentuk intervensi konseling kelompok dengan tujuan meningkatkan pemahaman kontrol diri dan kematangan emosi sebagai upaya penanganan perilaku bullying pada siswa kelas XI IPS SMAN 1 Surakarta. Pemilihan intervensi dilandasi dari penemuan bahwa teknik konseling kelompok terbukti dalam menurunkan frekuensi *bullying* secara signifikan (Sa'adah et al., 2021). Melalui kegiatan ini, peneliti berupaya membantu siswa memodifikasi pola pikir dan perilaku negatif serta memperkuat kemampuan pengendalian diri untuk mengurangi kecenderungan dalam tindakan *bullying*. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman kontrol diri dan kematangan emosi siswa dalam penanganan perilaku *bullying* di lingkungan sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest design* (Sugiyono, 2021). Desain ini digunakan untuk mengetahui efektivitas perlakuan yang diberikan kepada peserta dengan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang sama. Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah SMA Negeri 1 Surakarta yang berlokasi di Kota Surakarta, Jawa Tengah dengan subjek sejumlah 83 siswa

yang berasal dari kelas XI IPS. Karakteristik subjek dalam kegiatan ini adalah siswa aktif yang mengikuti kegiatan pembelajaran pada jenjang XI IPS. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan hasil identifikasi awal yang menunjukkan adanya indikasi perilaku bullying yang terjadi di lingkungan sekolah. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini berupa kuesioner evaluasi kognitif mengenai pemahaman kontrol diri dan kematangan emosi siswa dalam penanganan perilaku bullying.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan identifikasi masalah melalui observasi dan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memperoleh data awal mengenai perilaku bullying di antara siswa. Selanjutnya dilakukan perencanaan intervensi dengan menyusun program konseling kelompok yang disesuaikan dengan karakteristik para peserta. Setelah perencanaan, tahap pelaksanaan dilakukan melalui pemberian layanan konseling kelompok kepada siswa secara bertahap yang dilakukan dalam beberapa sesi. Tahap terakhir yaitu evaluasi kegiatan, dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman kontrol diri dan kematangan emosi setelah pelaksanaan intervensi. Keberhasilan kegiatan diukur secara kuantitatif dengan membandingkan skor pretest dan post-test menggunakan analisis deskriptif dan uji inferensial *Paired Sample t-Test* dengan bantuan program Jamovi. Hasil analisis tersebut digunakan untuk menilai efektivitas intervensi dalam meningkatkan pemahaman kontrol diri dan kematangan emosi siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini secara umum

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample T-Test

			Statistic	df	p
Pretest	Posttest	Student's t	-3.07	110	<.001

Adapun hasil uji dapat dilihat pada Tabel 2. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test*, didapatkan bahwa nilai signifikansi atau sig.(2-tailed) sebesar <.001 yang berarti lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Hasil ini

telah berhasil mencapai luaran yang ditargetkan, yaitu terjadi peningkatan pemahaman siswa kelas XI IPS SMAN 1 Surakarta mengenai kontrol diri dan kematangan emosi sebagai salah satu upaya penanganan perilaku *bullying*.

Hasil rata-rata pretest dan posttest pada ketiga kelas pada Tabel 1. menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor pemahaman kontrol diri dan kematangan emosi pada siswa kelas XI IPS SMAN 1 Surakarta setelah diberikan perlakuan yaitu berupa konseling kelompok. Sebelum diberikan perlakuan, rata-rata skor pretest siswa adalah 55,5, sedangkan setelah diberikan perlakuan melalui konseling kelompok, rata-rata skor posttest meningkat menjadi 75,2. Dengan demikian, didapatkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman kontrol diri dan kematangan emosi pada siswa setelah mengikuti intervensi konseling kelompok yang dilakukan.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

No.	Kategori	Rata-Rata Skor
1.	Pretest	55,5
2.	Posttest	75,2

Selanjutnya, dilakukan analisis statistik untuk melihat efektivitas kegiatan konseling kelompok yang dilakukan. Sebelum melakukan uji perbandingan, dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu, dan hasilnya menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga analisis inferensial dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui apakah pemahaman siswa mengalami perubahan secara signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok.

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok. Berdasarkan hal ini, pelaksanaan konseling kelompok terbukti bahwa program ini efektif

mempengaruhi peningkatan pemahaman kontrol diri dan kematangan emosi dalam penanganan perilaku *bullying* pada siswa kelas XI IPS SMAN 1 Surakarta.

Secara teoritis, efektivitas program ini sejalan dengan prinsip konseling kelompok yang menekankan bahwa kelompok berfungsi sebagai wadah aman bagi anggota untuk mengeksplorasi dan menguji hubungan interpersonal secara jujur (Yalom & Leszcz, 2020). Struktur program selama 4 minggu memungkinkan terciptanya dinamika kelompok yang ideal. Tahap pembangunan *rapport* dan kontrak kelompok di minggu pertama berhasil menciptakan lingkungan aman dan suportif, sebuah prasyarat utama keefektifan konseling kelompok. Hal ini sejalan dengan temuan Castelein et al., (2015) yang menunjukkan bahwa lingkungan sosial suportif berperan krusial dalam proses pemulihan pribadi dan mendorong anggota kelompok mengekspresikan pikiran serta perasaannya secara terbuka dalam suasana pembelajaran.

Pada minggu kedua dan ketiga, teknik-teknik yang diterapkan relevan dengan tujuan peningkatan kontrol diri dan kematangan emosi. Analisis ABC membantu siswa dalam belajar mengidentifikasi pemicu (*antecedent*) emosi negatif serta konsekuensi (*consequence*) dari perilaku impulsif yang dilakukan. Melalui proses ini, siswa dilatih untuk memahami hubungan sebab-akibat perilaku dan mengembangkan kemampuan kognitif sebagai dasar kontrol diri (Gading et al., 2021). Sementara itu, latihan asertivitas memberikan mereka alat perilaku yang konkret untuk mengekspresikan emosi tanpa harus bersikap agresif, yang merupakan inti dari kematangan emosi (Salau, 2018). Kedua komponen ini saling melengkapi untuk membentuk regulasi diri yang lebih adaptif melalui peningkatan kesadaran kognitif dan keterampilan perilaku.

Selain itu, pemberian lembar kerja dan *relapse prevention plan* yang diisi peserta selama seminggu juga berperan sebagai jembatan yang menghubungkan *insight* dari sesi kelompok dengan situasi nyata di kehidupan mereka sehingga proses internalisasi nilai berjalan lebih efektif.

Hal inilah yang diamati selama kegiatan, di mana siswa mulai menyatakan mampu mengenali emosi yang dirasakan dan menentukan sikap yang lebih adaptif.

Kemudian, hasil uji statistik *Paired Sample T-Test* yang telah dilakukan juga menunjukkan bahwa program konseling kelompok ini terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan pemahaman siswa. Temuan ini juga memperkuat penelitian sebelumnya, Aida dan Habsy (2019) yang menyatakan bahwa intervensi kelompok berbasis kognitif-perilaku efektif dalam meningkatkan regulasi diri.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa program konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman kontrol diri dan kematangan emosi siswa kelas XI IPS SMAN 1 Surakarta dalam upaya penanganan perilaku *bullying*. Keberhasilan program ini ditunjukkan melalui peningkatan skor pemahaman yang signifikan. Efektivitas program didukung oleh penerapan teknik-teknik konseling seperti analisis ABC dan latihan asertivitas. Melalui dinamika kelompok yang terstruktur selama 4 minggu, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis dalam mengenali emosi, mengelola respons perilaku, dan menerapkan strategi pencegahan *bullying*. Dengan demikian, program ini telah berhasil mencapai target dan berkontribusi positif dalam upaya penanganan perilaku *bullying* di lingkungan sekolah.

Namun, pelaksanaan program ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Salah satunya adalah durasi intervensi yang relatif singkat. Waktu pelaksanaan yang hanya berlangsung selama tiga minggu dengan frekuensi pertemuan terbatas menyebabkan kedalaman materi dan pendampingan belum dapat dilakukan secara optimal. Selain itu, evaluasi perubahan perilaku dalam jangka panjang juga belum sepenuhnya terukur karena belum dilakukan pemantauan pasca program.

Oleh karena itu, beberapa rekomendasi dapat dilakukan untuk pengembangan dan keberlanjutan program. Pertama, bagi pihak sekolah dan guru BK SMAN 1 Surakarta, model konseling kelompok dapat diadopsi menjadi bagian dari program layanan Bimbingan dan Konseling (BK) sekolah sebagai intervensi rutin untuk

masalah sosial-emosional siswa, terutama dalam pencegahan *bullying*. Kedua, bagi pelaksana pengabdian berikutnya, disarankan untuk memperpanjang durasi intervensi serta menambah jumlah sesi pelatihan. Hal ini dapat diikuti dengan pelaksanaan evaluasi dampak jangka panjang melalui *follow-up test* 2-3 bulan pasca-intervensi untuk mengukur daya tahan pemahaman peserta. Selain itu, diperlukan juga kolaborasi yang lebih intens dengan guru BK dan pihak sekolah agar program tidak berhenti hanya pada masa pengabdian, namun dapat diadaptasi sesuai kebutuhan pengembangan karakter siswa. Rekomendasi tersebut diharapkan dapat memperkuat keberlanjutan program sehingga konseling kelompok ini berkontribusi dalam pengembangan lingkungan sekolah yang lebih aman, adaptif, dan mendukung kesejahteraan psikologis seluruh peserta didik secara keberlanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Aida, L. N., & Habsy, B. A. (2019). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan regulasi diri siswa SMP. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 15–22. <https://doi.org/PIP.331.2>
- Annisa, W., & Novita, E. (2023). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku bullying pada siswa SMA Setia Budi Abadi Perbaungan. *Jurnal Islamika Granada*, 3(2), 52–57. <https://doi.org/10.51849/ig.v3i2.117>
- Arda, E. R., Pudyastuti, S. G., & Purwanto, D. (2024). Study of student behavior on the implementation of child friendly school at SMA Negeri 8 Surakarta. *Santhet (Jurnal Sejarah Pendidikan Dan Humaniora)*, 8(1), 973–983.
- Borualogo, I. S., & Casas, F. (2022). Understanding bullying cases in Indonesia. In H. Tiliouine, D. Benatuil, & M. K. W. Lau (Eds.), *Handbook of children's risk, vulnerability and quality of life* (pp. 187–199). Springer.
- Cantika, D., Shofiah, V., & Lestari, Y. I. (2024). Kematangan emosi sebagai faktor penentu perilaku anti-bullying di kalangan peserta didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 4662–4667. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i3.22862>
- Castelein, S., Bruggeman, R., van Busschbach, J. T., van der Gaag, M., Stant, A. D., Knegtering, H., & Wiersma, D. (2015). The effectiveness of peer support groups in psychosis: A randomized controlled trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 131(5), 419–426. <https://doi.org/10.1111/acps.12387>
- Gading, I. K., Hassan, S. A., Abu Bakar, A. Y., & Rismawan, K. S. G. (2021). Solution-focused brief counseling and ABC manipulation technique in self-control training to reduce aggressive behaviour. *Cakrawala Pendidikan*, 40(3), 700–712. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i3.40755>
- KPAI. (2024, May 2). Hardiknas: Bergerak serentak wujudkan perlindungan anak pada satuan pendidikan. *Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI)*. <https://www.kpai.go.id/publikasi/hardiknasbergerak-serentak-wujudkan-perlindungan-anak-pada-satuan-pendidikan>
- Man, X., Liu, J., & Xue, Z. (2022). Does bullying attitude matter in school bullying among adolescent students: Evidence from 34 OECD Countries. *Children*, 9(7), 975. <https://doi.org/10.3390/children9070975>
- Rejekiingsih, T., & Taher, M. (2025). Analysis of students' legal awareness for bullying prevention in Surakarta schools. *Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan*, 22(1), 32–46
- Sa'adah, S., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2021). The effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Counseling to reduce bullying behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 112–122. [10.15294/jubk.v10i2.49313](https://doi.org/10.15294/jubk.v10i2.49313)
- Salau. (2018). Pelatihan asertif bagi remaja:

Upaya meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi perilaku agresif. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 89–95.

Suci, N., Jelita, D., Purnamasari, I., Aniq, D. M., & Basyar, K (2021). Dampak bullying terhadap kepercayaan diri anak. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11(2), 232-240.

10.24176/re.v11i2.5530

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.