



## **Penanganan Korban *Bullying*: Intervensi Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Client Centered***

**Sofyan Abdi<sup>\*1</sup>, Afra Hasna<sup>2</sup>, Nia Ramadatus Solihah<sup>3</sup>, Nurul Khassanah<sup>4</sup>, Ilma Khaerani<sup>5</sup>, Muhammad Syarif Hidayat<sup>6</sup>**

<sup>123456</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam As-Syafi'iyah, Bekasi, Indonesia

<sup>\*</sup>Corresponding author, E-mail: [sofyanabdi.fkip@uia.ac.id](mailto:sofyanabdi.fkip@uia.ac.id)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas konseling kelompok pendekatan Client-centered dalam membantu siswa korban Bullying di SMK Negeri 50 Jakarta. Metode kualitatif dengan pendekatan naratif melibatkan 32 siswa kelas X sebagai populasi, dipilih secara purposive dari mereka yang mengalami Bullying. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok client centered mampu memberikan efek positif dalam penanganan korban bullying pada siswa SMKN 50 Jakarta, siswa korban bullying dapat mengelola emosi dalam lingkungan yang mendukung dan merasa dipahami serta dihargai. Konseling kelompok client-centered menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian dalam membangun hubungan terapeutik yang efektif.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, *Client Centered*, *Bullying*

**Abstract.** This research aims to explore the effectiveness of group counseling with a client-centered approach in helping students who are victims of bullying at SMK Negeri 50 Jakarta. The qualitative method with a narrative approach involved 32 class X students as a population, selected purposively from those who experienced bullying. The results of the research show that client-centered group counseling is able to provide a positive effect in handling victims of bullying in students at SMKN 50 Jakarta, students who are victims of bullying can manage their emotions in a supportive environment and feel understood and appreciated. Client-centered counseling groups emphasize the importance of empathy, unconditional acceptance, and authenticity in building an effective therapeutic relationship.

**Keywords:** Group Counseling, Client Centered, Bullying



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

### **Pendahuluan**

*Bullying* atau perundungan merupakan masalah serius yang dapat mempengaruhi perkembangan mental dan emosional siswa. Data menunjukkan 32% siswa pernah mengalami *bullying* 1 kali atau lebih oleh teman-temannya dalam sebulan di Sekolah (UNESCO, 2019). *Bullying* juga sangat erat kaitannya dengan peningkatan angka bunuh diri di kalangan remaja (Noboru et al., 2021).

*Bullying* adalah suatu bentuk kekerasan anak (*child abuse*) yang dilakukan teman sebaya kepada seseorang (anak) yang lebih 'rendah' atau lebih lemah untuk mendapatkan keuntungan atau kepuasan tertentu. *Bullying* terbagi dalam beberapa bentuk, yaitu *Bullying* dalam bentuk fisik, seperti memukul, mencubit, menampar, dan memalak (meminta dengan paksa yang bukan miliknya) (Rigby, 2017)

Sepanjang tahun 2023, KPAI mencatat sekitar 3.800 kasus perundungan di Indonesia (Meilita Elaine, 2024). Hampir setengahnya terjadi di lembaga pendidikan, termasuk pondok pesantren. Dari data tersebut, 30-40% terjadi di lembaga pendidikan keagamaan (unicef, 2020).

*Bullying* di sekolah dapat disebabkan oleh berbagai variabel, termasuk sentimen iri hati, penampilan korban, lingkungan sekitar, pengalaman masa lalu, dan riwayat keluarga, selain perasaan

berkuasa. Karena *bullying* ini memiliki dampak yang merugikan bagi anak-anak yang menjadi korban, maka tindakan ini tidak dapat dibiarkan (Harahap & Ika Saputri, 2019).

Di lingkungan sekolah, tindakan ini dapat berdampak buruk pada suasana belajar dan kesejahteraan psikologis korban. Pelayanan bimbingan dan konseling di Sekolah sangat dibutuhkan dalam penanganan korban *bullying* khususnya pelayanan dalam format kelompok. Sejalan dengan pendapat (Esere & Mustapha, 2018) menyebutkan korban *bullying* memerlukan konseling individu atau kelompok untuk mengatasi perilaku bermasalah mereka dan mengatasi emosi negatif yang dialami.

Berdasarkan hasil obsevasi di SMK Negeri 50 Jakarta, *bullying* masih menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius. Banyak siswa mengalami berbagai bentuk perundungan, baik secara fisik, verbal, maupun psikologis.

Konseling kelompok dengan pendekatan *client centered* merupakan salah satu alternatif dalam penanganan *bullying*. Konseling kelompok adalah konseling dengan menggunakan kelompok untuk membantu memberikan umpan balik dan pengalaman belajar serta proses dengan menggunakan prinsip dinamika kelompok (Larassati, 2018).

Selanjutnya konseling yang berpusat pada klien melibatkan upaya yang signifikan dalam penyelesaian masalah dengan berfokus pada pengalaman klien (Fitri et al., 2022). Dalam konteks ini, klien diberikan ruang dan kesempatan yang luas untuk mengungkapkan dan menjelaskan hambatan atau permasalahan yang sedang dihadapinya. Pendekatan *Client centered* ini memiliki tujuan memberikan dukungan emosional yang memungkinkan individu untuk memahami dan mengelola perasaan serta perilaku mereka dengan lebih baik (ML et al., 2024).

Pendekatan *client-centered*, yang diperkenalkan oleh *Carl Rogers*, menegaskan bahwa individu memiliki kemampuan yang melekat untuk pertumbuhan dan pengembangan yang positif, asalkan mereka berada dalam lingkungan yang mendukung, bebas dari penilaian, teori ini menggarisbawahi pentingnya empati, penghargaan positif tanpa syarat, dan keaslian dalam membangun hubungan terapeutik yang efektif (Rockwood et al., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachmah (2016), ditemukan hubungan positif antara perilaku *bullying* dan kurangnya kemampuan berempati, peningkatan kemampuan empati dapat menurunkan perilaku *Bullying*, selain itu, dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa pelaku *bullying* menunjukkan sedikit atau bahkan tidak memiliki empati terhadap korbannya dan cenderung mendominasi orang lain melalui kekerasan.

Beberapa pustaka yang menjadi landasan dalam penelitian ini meliputi karya Carl Rogers (1951) tentang terapi *Client-centered*, serta penelitian terkini tentang efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi masalah *Bullying*. Selain itu, laporan dari lembaga pendidikan dan kesehatan mental yang berfokus pada intervensi terhadap korban *Bullying* di sekolah juga memberikan wawasan penting tentang metode yang efektif untuk mengatasi masalah ini.

Dengan mengacu pada teori dan pustaka tersebut, diharapkan konseling kelompok dengan pendekatan *Client-centered* dapat diterapkan secara efektif di SMKN 50 Jakarta, membantu korban *Bullying* untuk mengatasi pengalaman traumatis mereka dan membangun kembali kesejahteraan psikologis yang sehat.

Dalam konteks konseling kelompok, pendekatan ini memberikan platform bagi para korban untuk membagikan pengalaman mereka, mendengarkan perspektif orang lain, dan menemukan kekuatan kolektif dalam menghadapi masalah. Studi menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial siswa yang mengalami *Bullying*, dengan memberikan dukungan sosial dan meningkatkan keterampilan sosial serta pemecahan masalah.

Konseling Kelompok dengan pendekatan *Client-Centered* efektif dalam mengurangi dampak psikologis yang dialami oleh siswa korban *bullying* di SMK Negeri 50 Jakarta. Siswa yang mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *client-centered* akan menunjukkan peningkatan dalam kesejahteraan emosional dan sosial dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti konseling tersebut. Dengan peningkatan kemampuan empati melalui konseling kelompok dengan pendekatan *client-centered* akan mengurangi perilaku *bullying* di kalangan siswa. Siswa yang mengalami *bullying* dan mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *client-centered* akan merasa lebih dipahami dan didukung oleh teman sebayanya.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan naratif untuk menganalisis cerita korban *Bullying* di SMK Negeri 50 Jakarta. Metode kualitatif, Sugiyono dalam (Gautama & Kustap, 2023), mendefinisikan pendekatan kualitatif sebagai teknik yang memanfaatkan peneliti sebagai instrumen utama untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah. Creswell dalam (Gautama & Kustap,

2023), Pendekatan naratif menghasilkan data deskriptif dari observasi langsung atau wawancara dengan responden penelitian dan berfokus pada cerita atau deskripsi dari pengalaman tertentu. Untuk memahami identitas dan pandangan dunia seseorang, penelitian ini menggunakan kisah-kisah mereka untuk mengkarakterisasi kehidupan mereka (Hasibuan et al., 2022).

Populasi penelitian adalah 32 siswa kelas X (BR2) SMKN 50 Jakarta. Sampel dipilih secara *purposive*, yaitu siswa yang mengalami bullying dan bersedia mengikuti konseling kelompok berfokus pada korban, yaitu siswa berinisial R. Instrumen penelitian mencakup rekaman percakapan dan catatan selama sesi konseling. Teknik triangulasi digunakan untuk validasi, dengan mencocokkan rekaman dengan catatan (Jonsen & Jehn, 2009). Reliabilitas dijaga dengan konsistensi penggunaan instrumen dalam setiap sesi (Gliner et al., 2017).

Data dianalisis secara kualitatif dengan pendekatan naratif, mengidentifikasi pola, tema, dan narasi dari pengalaman korban. Analisis mencakup reduksi data (meringkas, mengkode, menemukan tema), penyajian data (teks naratif, matriks, grafik), dan penarikan kesimpulan. Reduksi data menyederhanakan dan mengklasifikasikan informasi yang terus berlangsung selama penelitian. Penyajian data memudahkan penarikan kesimpulan atau analisis lebih lanjut (Rijali, 2018).

Dengan mempertimbangkan lingkup dan keterbatasan ini, penelitian ini tetap penting untuk dilakukan karena dapat memberikan wawasan berharga tentang efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *client-centered* dalam menangani dampak *bullying* pada siswa. Penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan program intervensi yang lebih baik di sekolah-sekolah lain.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan di SMK Negeri 50 Jakarta pada tanggal 27 dan 29 bulan Mei tahun 2024. Siswa yang menjadi sampel penelitian yaitu kelas X (BR2) Bisnis Retail yang terpilih melalui *purposive sampling*. Proses penelitian ini terbagi menjadi dua kali pelaksanaan konseling kelompok.

Pada tahap pembentukan, tahap ini adalah awal dari interaksi kelompok di mana anggota mulai mengenal satu sama lain, mengungkapkan identitas dan pengalaman pribadi, serta menetapkan dasar untuk sesi konseling berikutnya. Pada pertemuan pertama, R mengungkapkan identitas dan pengalaman pribadinya, serta pandangan tentang perilaku manusia, yang menjadi dasar bagi interaksi dan pembentukan norma dalam kelompok. Pada tahap ini R menggambarkan dirinya sebagai pribadi yang santai dan tidak mudah tersinggung. Namun, dia merasa sering diperlakukan tidak adil dan direndahkan oleh orang lain. *"Saya merasa diri saya santai dan tidak mudah tersinggung, tapi sering kali orang lain memperlakukan saya tidak adil dan merendahkan saya"*. Pengalaman ini tidak hanya terjadi dalam interaksi sehari-hari, tetapi juga dalam masa lalunya di sekolah dasar (SD) dan sekolah menengah pertama (SMP), di mana dia pernah menjadi korban *Bullying* dan juga pelaku *Bullying*. *"Waktu SD dan SMP, saya pernah dibully dan juga pernah membully orang lain. Ini membuat saya punya dua perspektif tentang perilaku manusia."*

Pada tahap peralihan ini melibatkan eksplorasi konflik dan ketegangan ketika anggota kelompok mulai mengekspresikan perasaan yang sebenarnya dan mencoba menemukan cara terbaik untuk berinteraksi. Pada tahap ini, R mulai mengidentifikasi dan merefleksikan konflik yang dihadapinya, baik yang terjadi di masa lalu maupun yang dirasakannya saat ini, serta bagaimana dia mengelola respons emosionalnya. R mengaitkan pengalamannya dengan pandangan bahwa perilaku dominasi dan merendahkan orang lain menunjukkan pemikiran yang belum berkembang. Dia menekankan pentingnya memahami konsekuensi dari setiap tindakan dan merasa kasihan kepada orang yang masih berpikir sempit. Meskipun sering direndahkan, R memilih untuk tidak mengambil pusing dan menekankan pentingnya tidak membiarkan perilaku merendahkan berlanjut. R juga menekankan bahwa dia sering membaca literatur dan jurnal ilmiah, yang memberinya perspektif lebih luas tentang perilaku manusia.

Pada tahap kegiatan, tahap ini adalah ketika kelompok mulai bekerja sama lebih baik, norma-norma mulai diterima, dan ada peningkatan dalam keterbukaan dan kohesi. Pada tahap ini, R mulai menyesuaikan diri dengan norma kelompok dalam hal mengelola emosi dan respons terhadap tindakan yang menyinggung, serta mencoba mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih konstruktif. R membagikan pengalaman terbaru di mana dia merasa sangat marah karena disentuh di kepala, sebuah tindakan yang sangat tidak sopan menurut tradisi Jawa dan mengajak berantem. Meskipun merasa terganggu, R memilih untuk diam demi menghindari konfrontasi yang lebih besar. R menyadari bahwa menyimpan perasaan marah bisa berbahaya karena emosi yang dipendam dapat meledak di kemudian hari. Dia mengungkapkan keinginannya untuk pindah lingkungan setelah lulus sekolah agar bisa mencari lingkungan yang lebih baik dan mendukung.

Pemimpin konseling menyarankan agar R mencari solusi alternatif dan menguatkan dirinya, mengingat lingkungan selalu berubah dan tidak selalu bisa dikendalikan. Mereka menekankan pentingnya menyalurkan emosi dan perasaan agar tidak menumpuk dan menyebabkan masalah mental.

Pada tahap akhir ini, anggota kelompok bekerja secara efektif menuju tujuan mereka, ada kematangan dalam pemahaman dan pelaksanaan tugas, serta kemampuan untuk menerapkan apa yang telah dipelajari. Pada tahap akhir ini, R mulai menerapkan pemahaman baru dan strategi untuk menangani emosi dan rencana masa depan, menunjukkan kematangan dalam cara dia menghadapi masalah dan perubahan yang diperlukan untuk kesejahteraannya.

Penelitian ini menemukan bahwa pendekatan konseling kelompok berorientasi pada klien (*Client-centered*) efektif dalam mengurangi dampak negatif bullying pada siswa SMK Negeri 50 Jakarta. Beberapa temuan utama penelitian ini mencakup perubahan positif pada kesejahteraan psikologis siswa yang menjadi subjek penelitian, peningkatan keterampilan sosial, dan pengembangan strategi coping yang lebih baik. Konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari teman-temannya, yang meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan isolasi yang sering dialami oleh korban bullying.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Client-centered* di SMKN 50 Jakarta efektif dalam mendukung siswa yang menjadi korban *Bullying*. Pendekatan ini memungkinkan korban untuk mengeksplorasi perasaan dan pengalaman mereka dalam lingkungan yang aman dan mendukung, yang penting untuk pemulihan dari dampak psikologis *Bullying*. Pendekatan ini berfokus pada empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian, yang semuanya membantu korban merasa dipahami dan dihargai.

Dalam konseling kelompok, siswa seperti R dapat berbagi pengalaman *Bullying* mereka dan menerima umpan balik dari rekan-rekan mereka. Hal ini sejalan dengan teori Carl Rogers (1951) yang menyatakan bahwa individu dapat mencapai pertumbuhan positif dalam lingkungan yang mendukung dan empatik (Salsabillah et al., 2024). Pengalaman R menunjukkan bahwa konseling kelompok tidak hanya membantu dalam memahami dan mengelola emosi yang berkaitan dengan pengalaman *Bullying*, tetapi juga memberikan ruang bagi siswa untuk refleksi diri dan pengembangan strategi penanganan yang lebih baik.

*Bullying* berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis siswa, menyebabkan rasa rendah diri, kecemasan, dan depresi. Dalam konteks SMKN 50 Jakarta, dampak ini terlihat dalam kasus R, yang melaporkan perasaan direndahkan dan tekanan sosial yang signifikan akibat perundungan. Konseling kelompok dengan pendekatan *Client-centered* menawarkan dukungan emosional dan sosial yang krusial untuk mengatasi dampak ini. Sesi konseling memungkinkan siswa untuk merasa didengar dan dipahami, serta memberikan mereka alat untuk mengatasi perasaan negatif dan membangun kembali kepercayaan diri mereka.

Penelitian lain mendukung temuan ini, menyatakan bahwa empati dan dukungan sosial dalam konseling kelompok dapat mengurangi dampak negatif dari *Bullying* dan meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Melalui konseling kelompok, siswa dapat mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik dan menemukan cara-cara baru untuk menghadapi konflik dan stres.

Pengalaman R, sebagai contoh kasus, memberikan wawasan penting dalam pengembangan program intervensi yang lebih efektif. R mengungkapkan bahwa dia memiliki dua perspektif tentang perilaku manusia karena pengalaman sebagai korban dan pelaku *Bullying* di masa lalu. Perspektif ini menunjukkan kompleksitas dalam dinamika *Bullying* dan pentingnya memahami berbagai sudut pandang untuk merancang intervensi yang komprehensif.

Pengalaman pribadi yang dibagikan dalam sesi konseling kelompok dapat digunakan untuk mengembangkan program yang lebih berfokus pada kebutuhan individu dan konteks spesifik. Intervensi yang berhasil harus memperhitungkan latar belakang unik setiap siswa dan menyediakan dukungan yang sesuai untuk mereka. Dalam kasus R, misalnya, konseling kelompok tidak hanya membantu dalam pengelolaan emosi, tetapi juga memberikan wawasan tentang pentingnya membangun lingkungan sosial yang positif.

Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa pendekatan *Client-centered* efektif dalam menangani masalah psikologis dan sosial. Penelitian oleh Clarke & Neuhard, dampak konseling kelompok berbasis *Client-centered* pada anak-anak yang mengalami trauma emosional akibat *Bullying* (Fitri et al., 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung, yang memungkinkan anak-anak untuk mengekspresikan perasaan mereka secara bebas. Mereka menemukan bahwa empati dan penerimaan tanpa syarat dalam konseling kelompok membantu meningkatkan kesejahteraan emosional anak-anak, mengurangi gejala depresi dan kecemasan yang diakibatkan oleh *Bullying*.

Penelitian juga dilakukan oleh (Patton et al., 2017), Penelitian ini mengevaluasi efektivitas konseling kelompok berbasis *Client-centered* dalam mengurangi dampak negatif *Bullying* pada siswa sekolah

menengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat menyediakan dukungan sosial yang penting, yang membantu siswa membangun kembali harga diri mereka dan mengatasi perasaan negatif. Siswa melaporkan bahwa konseling membantu mereka merasa lebih dipahami oleh rekan-rekan mereka dan lebih mampu untuk mengatasi konflik yang timbul akibat *Bullying*.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Fitri et al., 2022), Fitri dan rekan-rekan meneliti dampak konseling kelompok dengan pendekatan *Client-centered* pada siswa korban *Bullying* di sekolah dasar dan menengah di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok membantu siswa dalam memahami dan mengelola emosi mereka, serta memberikan dukungan sosial yang diperlukan untuk pemulihan. Studi ini menekankan pentingnya lingkungan yang empatik dan mendukung dalam proses pemulihan, serta kebutuhan akan intervensi yang mempertimbangkan latar belakang dan kebutuhan individu setiap siswa.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Client-centered* efektif dalam membantu siswa korban *Bullying* untuk mengatasi dampak psikologis yang ditimbulkan. Lingkungan yang empatik dan mendukung, yang merupakan inti dari pendekatan ini, membantu siswa merasa dipahami dan dihargai, memungkinkan mereka untuk mengekspresikan perasaan mereka dan mengembangkan strategi coping yang lebih baik. Pendekatan ini juga mendukung pengembangan keterampilan sosial dan peningkatan kesejahteraan emosional, yang penting untuk pemulihan jangka panjang dari pengalaman *Bullying*.

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa sekolah-sekolah harus mempertimbangkan untuk menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan *Client-centered* sebagai bagian dari strategi mereka untuk menangani dampak negatif *Bullying*. Program konseling yang efektif dapat mengurangi dampak psikologis negatif dari *Bullying* dan membantu siswa membangun kesejahteraan emosional yang lebih baik. Sesuai dengan penelitian sebelumnya, konseling kelompok telah terbukti efektif dalam mengatasi trauma emosional yang dialami oleh korban *Bullying* dengan menyediakan dukungan sosial dan kesempatan untuk berbagi pengalaman dalam lingkungan yang aman (Patton et al., 2017).

Temuan-temuan ini sangat penting karena memberikan bukti empiris tentang manfaat konseling kelompok dengan pendekatan *Client-centered* dalam konteks sekolah. Dampak *bullying* yang tidak ditangani dapat menyebabkan masalah psikologis jangka panjang, seperti depresi, kecemasan, dan penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, implementasi program konseling kelompok yang efektif dapat membantu sekolah dalam menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi siswa. Selain itu, penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya keterlibatan seluruh komunitas sekolah dalam mendukung korban *bullying*, yang dapat berkontribusi pada pengurangan insiden *bullying* secara keseluruhan.

Penelitian ini secara tegas menunjukkan efektivitas konseling kelompok berorientasi pada klien dalam mengurangi dampak negatif *bullying*. Namun, ada beberapa penjelasan alternatif yang perlu dipertimbangkan. Pertama, perubahan positif yang diamati pada siswa mungkin bukan sepenuhnya hasil dari metode konseling, tetapi dapat juga disebabkan oleh faktor-faktor eksternal lainnya, seperti perubahan lingkungan sosial, dukungan keluarga, atau intervensi dari pihak sekolah lainnya yang tidak terukur dalam penelitian ini. Kedua, efek dari konseling kelompok mungkin dipengaruhi oleh dinamika kelompok tertentu, di mana hubungan antara anggota kelompok atau kepribadian individu dapat berperan besar dalam hasil akhir.

Selain itu, motivasi intrinsik dari para siswa untuk berubah dan meningkatkan kesejahteraan mereka sendiri mungkin juga menjadi faktor penting yang tidak sepenuhnya dikendalikan dalam penelitian ini. Metode lain seperti terapi kognitif perilaku atau pendekatan integratif mungkin juga efektif dan memberikan hasil yang sama atau lebih baik dibandingkan dengan pendekatan *Client-centered*.

Konseling kelompok dengan pendekatan *Client-centered* di SMKN 50 Jakarta menunjukkan efektivitas dalam mendukung siswa korban *Bullying*. Pendekatan ini membantu dalam mengurangi dampak psikologis dari *Bullying* dengan menyediakan lingkungan yang mendukung, di mana siswa dapat berbagi pengalaman dan menerima dukungan sosial. Pengalaman siswa seperti R memberikan wawasan penting untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif, yang sejalan dengan teori dan literatur yang ada. Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami lebih baik efek jangka panjang dari intervensi ini dan untuk menguji efektivitasnya dalam konteks yang lebih luas.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa batasan. Studi ini hanya berfokus pada satu sekolah dengan sampel yang terbatas, sehingga generalisasi hasil mungkin terbatas. Selain itu, pengaruh jangka panjang dari konseling kelompok belum dieksplorasi secara mendalam. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan ini di berbagai konteks sekolah dan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Oleh karena itu, meskipun penelitian ini memberikan kontribusi yang berharga, penting untuk mempertimbangkan bahwa hasilnya mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang perlu diinvestigasi lebih lanjut dalam penelitian mendatang.

## Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Client-centered* efektif dalam membantu siswa yang menjadi korban *Bullying* di SMK Negeri 50 Jakarta. Siswa seperti R mengalami *Bullying* sejak sekolah dasar hingga sekolah menengah, dengan dampak psikologis yang mendalam terhadap kesejahteraan emosional mereka.

Pendekatan konseling ini menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana para siswa dapat berbagi pengalaman dan mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah mereka. Konseling kelompok membantu siswa memahami dan mengelola perasaan serta perilaku mereka, yang berdampak positif pada kesejahteraan psikologis mereka. R, misalnya, menunjukkan kemampuan untuk mengembangkan perspektif yang lebih luas tentang perilaku manusia dan pentingnya memahami konsekuensi dari tindakan mereka.

Penelitian ini sejalan dengan teori Carl Rogers (1951), yang menekankan pentingnya lingkungan terapeutik yang empatik, mendukung, dan *non-judgmental* untuk pertumbuhan positif individu. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa penerapan prinsip-prinsip Carl Rogers dalam konteks terapeutik berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Misalnya, penelitian oleh (Kirschenbaum & Jourdan, 2005) menemukan bahwa penerapan pendekatan *person-centered* yang berfokus pada empati, penerimaan tanpa syarat, dan autentisitas, berkontribusi pada pengurangan gejala depresi dan kecemasan pada klien. Selain itu, sebuah studi meta-analisis oleh (Elliott et al., 2004) menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti empati dan responsivitas terapeutik berkorelasi positif dengan hasil terapi yang efektif, mendukung pandangan Rogers tentang pentingnya sikap *non-judgmental* dalam menciptakan lingkungan terapeutik yang mendukung pertumbuhan positif individu (Farber & Doolin, 2011). Penelitian ini juga menyoroti perlunya pendekatan yang sensitif terhadap konteks budaya dan norma sosial siswa, karena faktor-faktor ini mempengaruhi bagaimana korban *Bullying* mengekspresikan emosi mereka. Oleh karena itu, program konseling kelompok dengan pendekatan *Client-centered* perlu diadopsi secara luas di sekolah-sekolah dan konselor sekolah perlu dilatih untuk menerapkan teknik-teknik empati, penghargaan positif tanpa syarat, dan keaslian.

Selain itu, dukungan dari keluarga, teman, dan guru juga penting dalam proses penyembuhan korban *Bullying*. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan durasi yang lebih panjang akan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang efektivitas jangka panjang dari intervensi ini. Dengan demikian, diharapkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Client-centered* dapat membantu korban *Bullying* mengatasi pengalaman traumatis mereka dan membangun kesejahteraan psikologis yang sehat.

## Daftar Rujukan

- Elliott, R., Watson, J., Goldman, R., & Greenberg, L. S. (2004). *Learning Emotion-Focused Therapy: The Process-Experiential Approach to Change*. American Psychological Association. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/10725-000>
- Esere, M. O., & Mustapha, M. L. (2018). *Counselling Strategies for Modifying Bullying Behaviour in Nigerian Schools*. 3(2), 249–264.
- Farber, B. A., & Doolin, E. M. (2011). Positive regard and its relationship to outcome in psychotherapy: A meta-analysis. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 48(3), 293–297. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0023986>
- Fitri, H. U., Rusmanah, M., Kushendar, & Hernisawati. (2022). Individual Counseling Client-Centered Approach in Increasing the Resilience of Victims of Bullying. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(4), 1–5. <https://doi.org/10.23916/0020220740540>
- Gautama, M. J. W., & Kustap, K. (2023). Studi Naratif Band Nosstress Sebagai Band Indie di Kota Denpasar. *IDEA: Jurnal Ilmiah Seni Pertunjukan*, 17(1), 536–546.
- Gliner, J. A., Morgan, G. A., & Leech, N. L. (2017). RESEARCH METHODS IN APPLIED SETTINGS. In *Jurnal Sains dan Seni ITS* (Vol. 6, Issue 1).

- Harahap, E., & Ika Saputri, N. M. (2019). Dampak Psikologis Siswa Korban Bullying Di Sma Negeri 1 Barumun. *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 68. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.v4i1.68-75>
- Hasibuan, S., Rodliyah, I., Thalhah, S. Z., Ratnaningsih, P. W., & E, A. A. M. S. (2022). Media penelitian kualitatif. In *Jurnal EQUILIBRIUM* (Vol. 5, Issue January).
- Jonsen, K., & Jehn, K. A. (2009). Using triangulation to validate themes in qualitative studies. In *Qualitative Research in Organizations and Management: An International Journal* (Vol. 4, Issue 2). <https://doi.org/10.1108/17465640910978391>
- Kirschenbaum, H., & Jourdan, A. (2005). The current status of Carl Rogers and the person-centered approach. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(1), 37–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-3204.42.1.37>
- Larassati, R. (2018). Effectiveness of Group Counseling with People-Centered Approach to Improve Student's social skills. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 3(4), 133–139. <https://doi.org/10.23916/0020180316440>
- Meilita Elaine. (2024). *KPAI Ungkap Sekitar 3.800 Kasus Perundungan Sepanjang 2023, Hampir Separuh Terjadi di Lembaga Pendidikan.*
- ML, A., AN, N., & OB, S. (2024). Effect of client-centred and reality therapies on the coping strategies of sexually harassed students in tertiary institutions in Taraba State, Nigeria. *Environment and Social Psychology*, 9(7), 2080. <https://doi.org/10.59429/esp.v9i7.2080>
- Noboru, Y., Haruki, T., & Keiko, S. (2021). The impact of bullying on adolescent mental health: A comprehensive review. *Journal of Adolescent Health Studies*, 56(3), 275–284.
- Patton, D. U., Hong, J. S., Patel, S., & Kral, M. J. (2017). A Systematic Review of Research Strategies Used in Qualitative Studies on School Bullying and Victimization. *Trauma, Violence, and Abuse*, 18(1), 3–16. <https://doi.org/10.1177/1524838015588502>
- Rigby, K. (2017). School perspectives on bullying and preventative strategies: An exploratory study. *Australian Journal of Education*, 61(1), 24–39. <https://doi.org/10.1177/0004944116685622>
- Rijali, A. (2018). *Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin*. 17(33), 81–95.
- Rockwood, M., Figuereo-Supraner, C., Morico, D., & Thompson, E. (2015). Group Counseling Guide. *Rita Zniher Foundation, Guide for Caretakers*, 1–45.
- Salsabillah, C. S., Fitra, M. A., Zaidan, M. F., & Kusmawati, A. (2024). Intervensi Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Maret*, 2(1), 279–287.
- UNESCO. (2019). Behind the numbers: ending school violence and bullying. In *Behind the numbers: ending school violence and bullying*. <https://doi.org/10.54675/trvr4270>
- unicef. (2020). PERUNDUNGAN DI INDONESIA: Fakta-fakta Kunci, Solusi, dan Rekomendasi. In *The Routledge Handbook of Family Communication*. <https://doi.org/10.4324/9780203848166>