

Efektivitas *Social Skill Training* (SST) untuk Mereduksi Intensitas Perilaku *Bullying* pada Siswa SMP Qur'an Ar-Raudloh Singosari

Eryko Aditya Putra Pratama*, Nadita Al Qayyum, Muhammad Jamaluddin

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4332>

*Correspondence: Eryko Aditya Putra Pratama

Email: erykoaditya@gmail.com

Received: 26-06-2025

Accepted: 26-07-2025

Published: 26-08-2025



Copyright: © 2025 by the authors.

Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Social Skill Training* (SST) dalam mereduksi intensitas perilaku bullying pada siswa SMP berbasis Islam. Latar belakang penelitian ini berangkat dari tingginya angka bullying di sekolah, termasuk pada lembaga pendidikan Islam yang seharusnya menjunjung nilai-nilai toleransi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen non-equivalent control group. Subjek terdiri dari empat siswa yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi SST dan kelompok kontrol yang hanya memperoleh psikoedukasi. Instrumen utama yang digunakan adalah *Adolescent Peer Relations Instrument* (APRI), didukung observasi perilaku selama fase baseline, intervensi, dan follow-up. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan skor perilaku bullying pada kelompok eksperimen baik secara observasional maupun berdasarkan skor APRI, dengan nilai signifikansi sebesar 0,040 ($p < 0,05$). Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami penurunan yang tidak signifikan. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa SST efektif dalam menurunkan perilaku bullying. Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial dapat menjadi strategi yang tepat dalam membentuk perilaku sosial yang positif. Keterbatasan dalam penelitian ini mencakup jumlah sampel yang kecil dan keterbatasan waktu pelaksanaan. Oleh karena itu, disarankan penelitian lanjutan dengan partisipan yang lebih banyak dan pendekatan sistematis yang melibatkan lingkungan sosial siswa secara lebih luas.

Kata Kunci: *Bullying*, *Social Skill Training*, Modifikasi Perilaku

Pendahuluan

Perundungan di sekolah merupakan masalah global yang sampai saat ini masih berdampak pada siswa di seluruh dunia (Sjögren et al., 2024). Berdasarkan data Programme for International Students Assessment (PISA) tahun 2018 yang dikutip dari (Febriansyah & Yuningsih, 2024), sebanyak 41,1% siswa di Indonesia melaporkan pernah mengalami perundungan (bullying). Persentase tersebut jauh lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata negara anggota OECD yang hanya sebesar 22,7% (Fitronella & Dasalinda, 2024). Selain itu dikutip dari (Noya & Kiriwenno, 2024), Indonesia menempati posisi kelima dari 78 negara dengan jumlah siswa korban perundungan (bullying) terbanyak. Temuan ini sejalan dengan laporan dari Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI), yang dihimpun

melalui berbagai saluran, seperti laporan secara langsung, media sosial, dan situs resmi dari JPPI. Pada bulan Desember 2024, JPPI mencatat terdapat sebanyak 573 kasus perundungan (bullying) di lingkungan pendidikan, yang meliputi sekolah, madrasah, dan pesantren. Angka ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan data tahun 2023, yang tercatat sebanyak 285 kasus (Rifandi, 2024).

Bullying merupakan tindakan agresif yang tidak diinginkan, dilakukan secara berulang, dan ditujukan kepada individu yang memiliki kekuatan atau posisi yang lebih lemah dibandingkan pelaku (Karyanti & Aminudin, 2019). Perilaku ini berlangsung dalam jangka waktu tertentu dan berdampak negatif pada korban, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Shetgiri, 2014). Definisi ini merujuk pada penelitian (Thornberg, 2023) dan berdasarkan pada konsep klasik dari Olweus (1993) dalam penelitian (Bjereld et al, 2020), yang menekankan bahwa bullying mencakup unsur kesengajaan untuk menyakiti, pengulangan tindakan, serta adanya ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku dan korban.

Sebagian besar kasus bullying umumnya diketahui terjadi pada anak-anak yang menempuh pendidikan di sekolah reguler (Amran & Widayat, 2020). Namun, pada kenyataannya, bullying tidak hanya terbatas pada lingkungan tersebut, melainkan juga cukup sering ditemukan di kalangan anak-anak yang bersekolah di lembaga pendidikan berbasis Islam (Amran & Widayat, 2020). Meskipun sekolah-sekolah berbasis Islam jika dikutip dari (Munawir et al, 2024) telah mengajarkan nilai-nilai kasih sayang, toleransi, dan keadilan sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan Hadis, fenomena bullying tetap banyak ditemukan di lingkungan pendidikan tersebut. Bentuk bullying yang terjadi meliputi kekerasan fisik, ejekan verbal, hingga pengucilan sosial, yang mencerminkan adanya kesenjangan signifikan antara pemahaman teoretis atas nilai-nilai agama dan penerapannya dalam kehidupan nyata (Ardyanti et al, 2025).

Untuk memperkuat pemahaman terhadap fenomena yang diteliti, peneliti melakukan pengambilan data awal melalui wawancara dengan pengasuh pondok. Dari hasil wawancara, diperoleh informasi bahwa perilaku bullying yang terjadi di lingkungan sekolah selama ini sering dianggap sebagai sesuatu yang lumrah di kalangan remaja dan dipandang hanya sebagai bentuk candaan, sehingga tidak dianggap sebagai permasalahan serius. Sementara itu, wawancara dengan wali kelas mengungkapkan bahwa perilaku bullying tersebut muncul akibat minimnya pemahaman siswa mengenai perbedaan karakter dan kemampuan individu. Peneliti juga mewawancarai beberapa siswa yang diduga sebagai pelaku bullying, dan diketahui bahwa sebagian dari mereka melakukan tindakan tersebut karena pernah menjadi korban dan ingin membalas perlakuan serupa kepada orang lain. Ada pula pelaku yang melakukan bullying tanpa alasan yang jelas, hanya sebagai lelucon yang dilakukan secara verbal maupun nonverbal dengan cara yang berlebihan.

Berdasarkan data yang diperoleh melalui wawancara, dapat disimpulkan bahwa perilaku bullying dipengaruhi oleh berbagai faktor mendasar. Salah satunya adalah adanya pola pikir yang keliru pada pelaku, yang berdampak pada rendahnya empati terhadap

orang lain. Selain itu, banyak siswa yang tidak mampu membedakan antara gurauan yang menyenangkan dan tindakan yang sudah tergolong sebagai bullying, baik secara verbal maupun nonverbal. Fenomena lainnya adalah kecenderungan individu yang pernah menjadi korban bullying untuk kemudian bertindak sebagai pelaku, menghasilkan pola perilaku agresif yang pernah mereka alami di masa lalu (Falla et al, 2022).

Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh (Hardhiyanti et al, 2020) menunjukkan bahwa Social Skills Training (SST) berpengaruh dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai dampak negatif perilaku bullying serta mampu menurunkan frekuensi perilaku tersebut. Setelah mengikuti intervensi SST, partisipan menjadi lebih sadar bahwa bullying merupakan tindakan yang merugikan. Namun demikian, penurunan perilaku bullying belum menunjukkan hasil yang signifikan, sehingga masih diperlukan intervensi lanjutan serta dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga.

Adapun kesenjangan (gap) antara penelitian ini dengan studi sebelumnya terletak pada minimnya kajian yang secara khusus mengeksplorasi efektivitas SST dalam menurunkan perilaku bullying dalam setting sekolah berbasis islam. Seperti yang diketahui bahwa Sekolah Islam memiliki karakteristik budaya, nilai keagamaan, dan norma sosial tersendiri yang membedakannya dari sekolah umum (Mubin, 2018). Selain itu, merujuk pada rekomendasi penelitian sebelumnya, penanganan bullying idealnya dilakukan melalui pendekatan whole-school, yaitu melibatkan seluruh elemen sekolah, termasuk guru dan orang tua, dalam upaya pencegahan dan intervensi perilaku bullying. sehingga diharapkan dapat memberi gambaran baru tentang efektivitas teknik ini pada setting sekolah berbasis islam.

Metodologi

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi-eksperimental non equivalent control group design (Sugiyono, 2017). Desain quasi-eksperimen dipilih karena meskipun melibatkan kelompok kontrol, desain ini tidak sepenuhnya mampu mengontrol variabel-variabel luar yang dapat memengaruhi jalannya eksperimen (Sugiyono, 2011) dalam (Hastjarjo, 2019) .

Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu (1) kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa Social Skills Training (SST). Social skills training merupakan metode modifikasi perilaku yang menggabungkan pendekatan pembelajaran sosial (*social learning*) dan terapi perilaku kognitif (cognitive behavioral) (Amran & Widayat, 2020). Tujuan utama dari pelatihan ini adalah untuk mengembangkan keterampilan sosial serta membangun hubungan interpersonal yang positif (Gersham & Elliot dalam Kōiva, 2012) dalam (Nursapitri & Sahrul, 2024). Materi keterampilan sosial yang diberikan didasarkan pada teori Gersham & Elliot (dalam Smart & Sanson, 2003), yang mencakup kemampuan seperti empati, kerja sama, dan pengendalian diri. (2) Kelompok kontrol yang diberikan perlakuan berupa psikoedukasi mengenai bullying, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait definisi dan bentuk-bentuk bullying, dampak bullying terhadap korban, serta pentingnya empati dan saling menghargai dalam pergaulan remaja. Setiap kelompok

diukur menggunakan instrument yang sama sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi, untuk melihat perubahan tingkat perilaku *bullying*.

Dalam penelitian ini, skala digunakan sebagai data pendukung untuk mengukur perilaku *bullying* yang dilakukan oleh partisipan. Instrumen yang digunakan adalah Adolescent Peer Relations Instrument (APRI) yang dikembangkan oleh Parada dalam (Hamburger et al, 2011). Uji reliabilitas yang dilakukan oleh (Parada et al, 2011) terhadap instrumen APRI menunjukkan bahwa alat ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,93 ($\alpha > 0,7$), yang berarti memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik untuk mengukur perilaku *bullying*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas VII hingga IX SMPQ Ar-Raudlloh Singosari, dengan total populasi sebanyak 216 siswa. Namun, penyaringan awal melalui penyebaran angket dilakukan 40 siswa/siswi kelas VII dan VIII. Berdasarkan hasil tersebut, subjek penelitian dipilih sebanyak empat siswa yang memenuhi kriteria: dua siswa ke dalam kelompok eksperimen, dan dua siswa lainnya dimasukkan ke dalam kelompok kontrol.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria:

1. Memiliki skor tinggi pada instrumen APRI (*Adolescent Peer Relations Instrument*)
2. Mendapat rekomendasi dari guru BK dan wali kelas sebagai siswa dengan kecenderungan melakukan *bullying*.
3. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian serta mendapatkan izin tertulis dari orang tua/wali.

Penelitian ini dilakukan dengan total enam kali sesi pertemuan. Setiap sesi memiliki durasi berkisar antara 60-90 menit. Teknik yang digunakan pada setiap sesi pelatihan ini mengacu pada social skills training oleh (Köiv, 2012).

Pelaksanaan sesi 1-5 dengan menggunakan 5 (lima) metode pada latihan keterampilan sosial yaitu:

1. *Modeling*, adalah terapis melakukan demonstrasi tindakan keterampilan yang akan dilakukan
2. *Role-playing*, yaitu tahap bermain peran, dimana klien mendapat kesempatan untuk memerankan kemampuan/keterampilan yang telah dilakukan/diperankan oleh terapis
3. *Performance feedback*, yaitu tahap pemberian umpan balik. Umpan balik harus diberikan segera setelah klien mencoba memerankan seberapa baik menjalankan latihan
4. *Transfer training*, yakni tahap pemindahan keterampilan yang diperoleh klien ke dalam praktik sehari-hari. Pada sesi 6 (enam) klien akan dilatih mengungkapkan pendapatnya tentang manfaat latihan keterampilan sosial.

Berikut ini sesi-sesi pelaksanaan latihan keterampilan sosial :

1. Sesi pertama berisi orientasi, pengkajian, dan melatih kemampuan berkomunikasi. Peserta dikenalkan dengan fasilitator dan pemahaman pada tujuan dibentuknya kelompok. Sesi ini memberikan pelatihan komunikasi dasar, mencakup komunikasi verbal dan nonverbal.

2. Sesi kedua untuk melatih pengelolaan emosi dalam interaksi sosial. Hal ini dilakukan dengan tujuan membantu peserta mengenali dan mengelola emosi yang muncul dalam berbagai situasi sosial.
3. Sesi ketiga berfokus pada mengembangkan empati dan pengenalan karakter. Kegiatan dalam sesi ini meliputi latihan mendengarkan aktif, membaca ekspresi emosi orang lain, serta berdiskusi tentang bagaimana cara menunjukkan kepedulian kepada teman atau rekan. Pemahaman terhadap karakter orang lain dapat membantu dalam membangun relasi yang lebih positif.
4. Sesi keempat berfokus pada pengembangan komunikasi asertif, . Latihan meliputi menyampaikan pendapat, menolak permintaan dengan sopan, menerima dan memberikan kritik dengan cara yang membangun, serta menyampaikan permintaan maaf dan memaafkan orang lain.
5. Sesi kelima yaitu keterampilan memecahkan masalah, peserta diajarkan langkah-langkah dalam memecahkan masalah sosial atau interpersonal. Latihan dilakukan melalui studi kasus dan permainan peran (role-play) yang menggambarkan situasi nyata dalam kehidupan sehari-hari.
6. Sesi keenam berfokus pada evaluasi dan refleksi diri. Sesi terakhir berfungsi untuk mengevaluasi seluruh proses latihan yang telah dilalui sejak sesi pertama. Peserta diajak merefleksikan perkembangan yang mereka alami, baik dalam aspek kognitif (pemahaman), emosional, maupun keterampilan perilaku..

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil assesment yang dilakukan menggunakan teknik wawancara baik pada guru wali kelas, guru mata pelajaran, guru BK dan teman-teman terdekat partisipan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Tabel 1. Kesimpulan Hasil Asaesment

Partisipan	Rangkuman Analisis
R	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurangnya interaksi, kedekatan dan kehangatan dengan kedua orang tua, dikarenakan ayah dan ibunya bekerja di perantauan. ▪ Memiliki pemikiran jika merasa tidak salah, menghalalkan segala cara dalam menyelesaikan permasalahan. Contoh melakukan bullying fisik pada temannya hingga memar karena merasa uangnya dicuri, tanpa bukti konkrit. ▪ Merasa memiliki power sehingga melakukan apapun yang disukai baik membentak teman, memukul dan bahkan berantem dengan teman hanya karena masalah sepele. ▪ Merupakan anak yang paling ditakuti oleh teman-temannya satu sekolah.
D	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sering mendapat pengalaman kekerasan dari lingkungan keluarganya, seperti direndam di bak mandi, dipukuli dan ditendang. ▪ Masih suka mengikuti apa yang dilakukan oleh temannya, Jika ada teman yang sedang berantem suka ikut terlibat di dalamnya. ▪ Sangat suka mengganggu temannya seperti menendang bola ke perut teman yang sedang tidur.
A	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Terlalu diberi kebebasan oleh orang tuanya dimana hal ini tercermin dari partisipan diperbolehkan merokok dan menggunakan vape.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pernah menjadi inisiator pelaku pengeroyokan pada siswa MI dengan rincian 1 anak dikeroyok 14 anak. ▪ Suka menjahili teman yang lebih lemah dari dirinya. Namun takut untuk berhadapan dengan yang punya power lebih
F	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Terpengaruh dengan lingkungan yang buruk sehingga di usianya yang masih muda sudah pernah terlibat pengeroyokan dan minum minuman keras. ▪ Jika sedang tertekan dan stress cara mengekspresikan dirinya dengan cara memukul apapun yang ada dan menjahili teman baik secara verbal (Memanggil teman dengan nama orang tua) dan non verbal (memukul). ▪ Suka menindas teman-temannya yang lemah bahkan jika dirasa kakak kelasnya lemah dia juga menindasnya.

Adapun observasi yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan selama 18 hari, dengan rincian 8 hari untuk fase baseline, 8 hari untuk fase intervensi dan 8 hari selanjutnya untuk fase follow up. Kendala dalam melakukan observasi sendiri terdapat pada saat fase follow up dimana pada fase ini terhambat karena timelinenya bentrok dengan Ujian Sumatif Akhir Jenjang (PSAJ). Berikut merupakan hasil observasi terkait prilaku bullying pada masing-masing partisipan mulai dari fase baseline, intervensi dan fase follow up.

Tabel 2. Data Hasil Observasi Prilaku Bullying Partisipan R

	Hari ke-						Median	Total Skor Maksimal
	1	2	3	4	5	6		
Baseline	10	10	11	10	12	12	10,5	12
Treatment	4	3	3	5	4	5	4	5
Follow up	3	5	4	4	3	4	4	12

Berdasarkan hasil tabel di atas, dapat diketahui bahwa terjadi penurunan skor median dari 10,5 menjadi 4, yang mengindikasikan adanya penurunan perilaku bullying pada partisipan R setelah diberikan treatment berupa pelatihan Social Skill Training . Penurunan ini diperkuat dengan hasil observasi selama sesi treatment, di mana partisipan menunjukkan skor median sebesar 4 dari total skor maksimal 5. Temuan ini mencerminkan bahwa partisipan memahami materi dengan baik dan menunjukkan adanya pengaruh positif dari pelatihan keterampilan sosial terhadap perilaku partisipan R.

Tabel. 3 Data Hasil Observasi Prilaku Bullying Partisipan D

	Hari ke-						Median	Total Skor Maksimal
	1	2	3	4	5	6		
Baseline	11	10	12	11	10	9	10,5	12
Treatment	4	2	2	4	3	5	4	5
Follow up	4	4	3	2	4	5	4	12

Berdasarkan hasil tabel di atas, dapat diketahui bahwa terjadi penurunan skor median dari 10,5 menjadi 4, yang mengindikasikan adanya penurunan perilaku bullying pada partisipan D setelah diberikan treatment berupa pelatihan Social Skill Training . Penurunan ini diperkuat dengan hasil observasi selama sesi treatment, di mana partisipan menunjukkan skor median sebesar 4 dari total skor maksimal 5. Temuan ini mencerminkan bahwa partisipan memahami materi dengan baik dan menunjukkan adanya pengaruh positif dari pelatihan keterampilan sosial terhadap perilaku partisipan D.

Tabel 4. Data Hasil Observasi Prilaku Bullying Partisipan A

	Hari ke-						Median	Total Skor Maksimal
	1	2	3	4	5	6		
Baseline	10	11	9	12	11	9	10,5	12
Treatment	Psikoedukasi dengan materi tentang anti bullying							
Follow up	9	10	8	11	12	11	10,5	12

Berdasarkan hasil tabel di atas, dapat diketahui bahwa tidak terjadi penurunan perilaku bullying, yang terlihat dari skor median pada fase baseline sebesar 10,5 yang tetap berada pada angka yang sama pada fase follow-up . Hal ini mengindikasikan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan dalam perilaku bullying pada partisipan A setelah diberikan treatment berupa psikoedukasi tentang bullying. Temuan ini mencerminkan bahwa kemungkinan besar partisipan tidak memahami materi psikoedukasi dengan baik, sehingga tidak menunjukkan adanya pengaruh positif dari intervensi tersebut terhadap penurunan perilaku bullying.

Tabel 5. Data Hasil Observasi Prilaku Bullying Partisipan F

	Hari ke-						Median	Total Skor Maksimal
	1	2	3	4	5	6		
Baseline	10	11	9	12	11	9	10,5	12
Treatment	Psikoedukasi dengan materi tentang anti bullying							
Follow up	9	10	8	11	12	11	10,5	12

Berdasarkan hasil tabel di atas, dapat diketahui bahwa tidak terjadi penurunan perilaku *bullying* yang signifikan, yang terlihat dari skor median pada fase baseline sebesar 10,5 yang hanya turun sebesar 0,5 menjadi 10 pada fase follow up. Penurunan yang sangat kecil ini mengindikasikan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan dalam perilaku bullying pada partisipan F setelah diberikan treatment berupa psikoedukasi tentang bullying. Temuan ini mencerminkan bahwa kemungkinan besar partisipan tidak memahami materi psikoedukasi dengan baik, sehingga intervensi tersebut tidak memberikan pengaruh positif terhadap penurunan perilaku *bullying*.

Selanjutnya, berdasarkan hasil pengukuran pre-test skor *Adolescent Peer Relations Instrument* (APRI), diterapkan pada empat partisipan dalam penelitian ini, dilakukan proses kategorisasi tingkat kecenderungan bullying ke dalam tiga kelompok, yaitu kategori tinggi (skor 36–54), kategori sedang (skor 18–36), dan kategori rendah (skor 0–18). Hasil pre-test menunjukkan bahwa seluruh partisipan berada dalam kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa 100% partisipan memiliki kecenderungan yang tinggi dalam melakukan perilaku bullying.

Tabel 6. Skor Adolescent Peer Relations Instrument (APRI)

Partisipan	Pre-test	Post-test
R	37	20
D	39	24
A	40	36
F	38	33

Sementara itu hasil post-test pada skor Adolescent Peer Relations Instrument (APRI) diatas menunjukkan bahwa skor partisipan mengalami penurunan. Dimana penurunan ini terlihat dari masing-masing partisipan diantaranya kategori tinggi turun menjadi kategori sedang sebanyak 75% seperti partisipan R, D dan F. Sementara partisipan A tetap pada kategori tinggi sebanyak 25% seperti partisipan A. karena nilai mean pada data pre-test menunjukkan penurunan maka dapat disimpulkan terdapat penurunan prilakubullying setelah dilakukan treatment berupa Social skill training (SST) dan psikoedukasi berupa pengetahuan tentang bullying

Tabel 7. Paired Samples Statistic

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test kelompok eksperimen	38.0000	2	1.41421	1.00000
	Post-test kelompok eksperimen	22.0000	2	2.82843	2.00000
Pair 2	Pre-test kelompok kontrol	39.0000	2	1.41421	1.00000
	Post-test kelompok kontrol	34.5000	2	2.12132	1.50000

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa pada pre-test kelompok eksperimen sebesar 38.00 dan pada data post-test kelompok eksperimen sebesar 22.00. karena hasil mean pada post test lebih rendah dibandingkan dengan pre-test maka dapat disimpulkan terdapat penurunan prilaku bullying setelah dilakukan Social Skill Training (SST). Sedangkan pada pre-test kelompok kontrol sebesar 39.00 dan pada data post-test kelompok

kontrol sebesar 34.50, karena hasil mean pada post-test lebih rendah dibandingkan pre-test maka dapat disimpulkan terdapat penurunan perilaku bullying setelah dilakukan Psikoedukasi.

Tabel 8. Uji Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Kelompok Eksperimen	16.000	1	.040
Pair 2	Kelompok Kontrol	9.000	1	.070

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,040. Karena nilai Sig. > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap treatment Social Skill Training (SST). Sebaliknya pada kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,070. Karena nilai sig. < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh namun tidak signifikan terhadap psikoedukasi yang dilakukan.

Diskusi

Perilaku bullying merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor multidimensi yang saling terkait dalam konteks individu, keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial-budaya (Seftyani et al, 2020). Berdasarkan penelitian (Hikmat et al, 2024), rendahnya kemampuan regulasi emosi dan empati pada remaja menjadi salah satu penyebab utama munculnya perilaku bullying. Ketidakmampuan individu dalam memahami dan mengelola emosi secara adaptif menjadikan agresi sebagai alternatif ekspresi dari kemarahan, kekecewaan, atau kekecewaan. Hal ini diperparah oleh lemahnya pendidikan emosional dan sosial, baik di rumah maupun di sekolah, yang semoga berperan sebagai tempat internalisasi nilai-nilai interpersonal.

Lingkungan keluarga juga memainkan peran krusial dalam membentuk kecenderungan agresif pada anak. Pola asuh otoriter, ketidakhadiran emosional orang tua, serta sikap permisif terhadap kekerasan verbal atau fisik menjadi pemicu terbentuknya karakter yang kurang empatik dan cenderung dominatif (Ningrum & Soeharto, 2015). Tidak jarang, anak-anak meniru dinamika kekuasaan dan komunikasi yang mereka lihat di rumah ke dalam interaksi mereka dengan teman sebaya. Selain itu, tekanan teman sebaya (peer pressure) berkontribusi terhadap perilaku bullying, terutama ketika norma kelompok mendukung dominasi, kasih sayang, atau pengucilan sebagai bentuk pencapaian status sosial. Dalam konteks ini, bullying menjadi alat untuk mempertahankan posisi atau eksistensi dalam hierarki sosial kelompok remaja.

Sementara itu, struktur dan budaya sekolah juga turut menentukan frekuensi serta bentuk bullying yang terjadi. Sekolah yang tidak memiliki sistem pelaporan kasus yang responsif, lemahnya keterlibatan guru dalam pengawasan siswa, serta ketiadaan sinkronisasi karakter yang sistematis menciptakan iklim pendidikan yang permisif

terhadap kekerasan antar pribadi. Di sekolah berbasis Islam, kendati telah mengajarkan nilai-nilai keadilan, kasih sayang, dan toleransi melalui Al-Qur'an dan Hadis, fenomena bullying terus terjadi. Hal ini menunjukkan adanya kesamaan antara pemahaman kognitif terhadap ajaran agama dengan implementasi nilai-nilai tersebut dalam interaksi sosial sehari-hari. menyatakan bahwa kedewasaan spiritual tidak otomatis terbentuk hanya dengan mengakses pengetahuan agama, tetapi perlu adanya internalisasi yang berkelanjutan dan kontekstual.

Dampak dari perilaku bullying tidak hanya bersifat sementara, melainkan dapat berkelanjutan hingga dewasa. Korban bullying mengalami berbagai bentuk gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, isolasi sosial, hingga gangguan stres pascatrauma (PTSD), sebagaimana ditemukan oleh (Arseneault, 2018). Di sisi lain, pelaku bullying pun tidak terbebas dari dampak negatif. Studi yang dilakukan (Marlina et al, 2024) menunjukkan bahwa pelaku memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk terlibat dalam tindak kriminal, kriminal, dan mengalami gangguan kepribadian antisosial di masa dewasa. Hal ini menegaskan bahwa intimidasi bukanlah masalah moral, tetapi merupakan indikasi awal dari disfungsi psikososial yang mendalam.

Menjawab kompleksitas dari permasalahan, penelitian ini mengimplementasikan pendekatan Intervensi Social Skill Training (SST) yang bertujuan untuk mengurangi kecenderungan perilaku bullying pada siswa. Pelatihan ini fokus pada penguatan keterampilan sosial, meliputi empati, kerja sama, perilaku asertif, dan kemampuan mengendalikan diri, sebagaimana dikembangkan oleh Gresham dan Elliot yang dikutip dalam (Nursapitri & Sahrul, 2024). Penelitian ini sejalan dengan temuan Crick dan Dodge yang menyebutkan bahwa kekerasan remaja di sekolah seringkali dipicu oleh lemahnya keterampilan sosial (Kawabata et al, 2011). Individu yang tidak memiliki kemampuan sosial yang memadai cenderung sulit memahami emosi orang lain, kurang efektif dalam menyelesaikan konflik sosial, serta reaktif terhadap situasi yang menantang. Oleh karena itu, penguatan kemampuan sosial menjadi langkah strategi dalam mencegah tindakan agresif, termasuk bullying (Supriatna et al, 2024).

Data asesmen awal pada partisipan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki kepekaan sosial yang rendah. Temuan ini diperkuat oleh observasi dan wawancara pada signifikan other yang mengindikasikan bahwa beberapa partisipan cenderung menganggap siswa lain terutama yang memiliki power lemah sebagai objek lelucon atau sasaran perilaku agresif. Terdapat anggapan keliru bahwa siswa dengan power lemah tidak pantas mendapatkan perlakuan yang setara. Selain itu, adanya kepercayaan diri yang berlebihan pada partisipan mengenai posisi dan kekuatan mereka membuat perilaku intimidatif tampak wajar dalam interaksi sehari-hari, baik secara verbal maupun fisik.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa partisipan cenderung menampilkan perilaku *bullying* yang ditujukan kepada siswa dengan karakter tertutup atau yang dianggap inferior. Beberapa tindakan yang dilakukan tidak memiliki alasan dasar yang kuat, melainkan muncul karena dorongan spontan seperti rasa marah atau keinginan yang mendominasi. Pola perilaku tersebut tampak sebagai bentuk pemakluman terhadap

kekerasan ringan yang dinilai tidak merugikan karena hanya bersifat verbal, adapun juga dalih yang digunakan partisipan saat melakukan tindakan ini adalah bercanda. Padahal, pada kenyataannya, perilaku tersebut telah menyasar aspek psikologis hingga fisik, yang membahayakan kesejahteraan korban *bullying*.

Hasil penelitian dengan menggunakan *Social Skill Training (SST)* sebagai teknik intervensi dalam menurunkan kecenderungan perilaku *bullying* terbukti memiliki pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen. Pengaruh ini membuktikan bahwa partisipan mampu memahami dan menerapkan pelatihan yang diberikan oleh peneliti sehingga mampu menurunkan perilaku *bullying* yang awalnya pada kategori tinggi turun menjadi kategori rendah. Namun sebaliknya pada kelompok kontrol yang diberi perlakuan berupa psikoedukasi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku *bullying*.

Berdasarkan analisis hasil fase follow up dari penelitian ini, perubahan pemikiran dari partisipan kelompok eksperimen lebih terlihat dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen tepatnya R dan D sudah menunjukkan perubahan yang positif dimana mereka sudah tidak pernah terlibat kasus perkelahian dan perundungan. Pernah beberapa kali mengumpat temannya menggunakan kata-kata kasar dan ditegur langsung oleh guru BK. Partisipan R dan D sudah mampu memberikan konsekuensi dengan apa yang dilakukannya. Namun berbeda dengan kelompok kontrol, partisipan A dan F cenderung masih melakukan *bullying* verbal dan non-verbal pada teman-temannya. Hal ini dilakukan mereka dengan dalih bercanda sesama teman, namun saat peneliti melakukan assesment pada korbannya, mereka merasa terganggu dengan perilaku A dan F.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian diatas, perbandingan antara kedua kelompok ini memberikan gambaran yang jelas bahwa pengembangan keterampilan sosial melalui SST lebih efektif dibandingkan dengan pemberian informasi secara satu arah melalui psikoedukasi. Pendekatan pelatihan sosial tekanan pada partisipasi aktif, pengalaman langsung, serta refleksi, yang semuanya berkontribusi terhadap perubahan perilaku yang lebih mendalam dan bertahan lama. Oleh karena itu, SST dapat menjadi salah satu intervensi strategi yang direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas dalam konteks pendidikan, terutama pada lingkungan sekolah berbasis keagamaan yang memiliki kompleksitas sosial tersendiri.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan pentingnya merancang program anti-*bullying* yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga afektif dan praktis. Pelibatan siswa dalam pelatihan keterampilan sosial memberikan peluang bagi mereka untuk membangun hubungan yang sehat, menumbuhkan empati, dan memahami batas perilaku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial. Dengan demikian, SST dapat dijadikan sebagai bagian dari kebijakan sekolah dalam menanggulangi *bullying* secara sistemik, terutama jika diintegrasikan dalam pendekatan seluruh sekolah yang melibatkan guru, orang tua, dan siswa secara aktif.

Simpulan

Berdasarkan hasil pengukuran dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa *Social Skill Training (SST)* memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan perilaku bullying pada kelompok eksperimen, yang ditunjukkan oleh penurunan tajam pada skor observasi dan hasil instrumen APRI. Sementara itu, kelompok kontrol yang hanya menerima psikoedukasi menunjukkan penurunan yang tidak signifikan. Temuan ini membuktikan bahwa pelatihan keterampilan sosial lebih efektif mempengaruhi perubahan perilaku nyata dibandingkan sekadar memberikan informasi, serta mendukung hipotesis bahwa SST efektif dalam mereduksi perilaku bullying pada remaja.

Namun penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya jumlah partisipan yang sangat terbatas, waktu pelaksanaan yang singkat, serta kurangnya dukungan sistemik dari lingkungan sekolah dan keluarga. Faktor eksternal seperti tekanan teman sebaya dan dinamika kelas juga belum sepenuhnya terkontrol. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan sampel lebih besar dan waktu intervensi yang lebih panjang, serta menerapkan pendekatan seluruh sekolah yang melibatkan guru, orang tua, dan siswa secara aktif, agar SST dapat berevolusi secara berkelanjutan dalam kurikulum pelatihan karakter di sekolah.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan intervensi dengan menggunakan metode longitudinal guna mengamati dampak jangka panjang dari SST terhadap stabilitas perilaku sosial siswa. Disarankan pula untuk mengembangkan modul pelatihan yang lebih kontekstual sesuai nilai-nilai keagamaan dan budaya sekolah Islam, serta memasukkan pendekatan berbasis kelompok sebaya (*peer-based intervensi*) untuk memperkuat efek intervensi melalui mekanisme pengaruh teman sebaya. Secara praktis, pihak sekolah dapat mengintegrasikan SST ke dalam kurikulum bimbingan dan konseling, disertai pelatihan berkelanjutan bagi guru BK dan pendamping siswa untuk memastikan transfer keterampilan sosial berlangsung secara sistematis dan berkelanjutan. Selain itu, keterlibatan orang tua secara aktif melalui program *parenting skills* dapat memperkuat efek intervensi di rumah, menciptakan lingkungan pendukung yang konsisten dalam membentuk perilaku prososial anak.

Daftar Pustaka

- Amran, S. R., & Widayat, I. W. (2020). Pengaruh Behavioral Social Skill Training Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Pada Anak Disabilitas Intelektual Ringan. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(1), 74. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.3510>
- Ardyanti, Y., Saefurridjal, A., & Mirza, I. (2025). Integrasi Nilai Akhlak dalam Pendidikan Islam sebagai Solusi Efektif Mencegah Bullying di Kalangan Pelajar. *Jurnal Educatio*, 11(2), 298–303. <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/educatio.v11i1.12721>

- Arseneault, L. (2018). Annual Research Review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: implications for policy and practice. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 59(4), 405–421. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12841>
- Bjereld, Y., Augustine, L., & Thornberg, R. (2020). Children and Youth Services Review Measuring the prevalence of peer bullying victimization: Review of studies from Sweden during 1993 – 2017. *Children and Youth Services Review*, 119, Article 105528. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105528>
- Falla, D., Ortega-Ruiz, R., Runions, K., & Romera, E. M. (2022). Why do Victims become Perpetrators of Peer Bullying? Moral Disengagement in the Cycle of Violence. *Youth and Society*, 54(3), 397–418. <https://doi.org/10.1177/0044118X20973702>
- Febriansyah, D. R., & Yuningsih, Y. (2024). Fenomena Perilaku Bullying Sebagai Bentuk Kenakalan Remaja DI SMK-TI PEMBANGUNAN CIMAH. *Lindayasos: Jurnal Ilmiah Perlindungan Dan Pemberdayaan Sosial*, 6(1), 26–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.31595/lindayasos.v6i1.1177>
- Fitronella, K. D., & Dasalinda, D. (2024). Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Bullying pada Siswa Kelas X SMA Negeri 96 Jakarta. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(2), 1876–1889. <https://doi.org/10.47467/as.v6i2.6734>
- Hamburger, M. E., Basile, K. C., & Vivolo, A. M. (2011). Measuring bullying victimization, perpetration, and bystander experiences: A compendium of assessment tools. In *School Bullying and Aggression: Assessment Tools*.
- Hardhiyanti, R. S., Pandjaitan, L. N., & Arya, L. (2020). Efektivitas Social Skills Training (SST) untuk Mereduksi Intensitas Bullying pada Remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4.8834>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- 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*, 17(July), 3483–3495. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S469921>
- Karyanti, & Aminudin. (2019). *Cyberbullying & Body Shaming* (Ngalimun, Ed.; 1st ed.). Penerbit K-Media.
- Kawabata, Y., Alink, L. R. A., Tseng, W. L., van Ijzendoorn, M. H., & Crick, N. R. (2011). Maternal and paternal parenting styles associated with relational aggression in children and adolescents: A conceptual analysis and meta-analytic review. *Developmental Review*, 31(4), 240–278. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2011.08.001>
- Kõiv, K. (2012). Social Skills Training as a Mean of Improving Intervention for Bullies and Victims. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 45, 239–246. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.560>
- Marlina, L., Sugiarti, R., & Erlangga, E. (2024). Studi Literature Review : Perilaku Bullying terhadap Teman Sebaya pada Remaja di Sekolah Universitas Semarang , Indonesia. *Jurnal Sosial Dan Sains (SOSAINS)*, 4(12), 1320–1331.

- Mubin, A. (2018). Sistem Pendidikan Yang Islami Yang Sesuai Dengan Nilai-Nilai Yang Bersifat Transendental. *Jurnal Tahdzibi: Manajemen Pendidikan Islam*, 3(1), 47–56. <https://doi.org/10.24853/tahdzibi.3.1.47-56>
- Munawir, M., Bariansyah, A. A., & Permana, A. C. (2024). Peran Pendidikan Islam Pada Siswa Sd/Mi Dalam Menumbuhkan Sikap Toleransi Dan Kebersamaan. *Jurnal Al-Qayyimah*, 7(1), 15–26. <https://doi.org/10.30863/aqym.v7i1.6203>
- Ningrum, S. D., & Soeharto, T. N. E. D. (2015). Hubungan Pola Asuh Otoriter Orang Tua Dengan Bullying Di Sekolah Pada Siswa Smp. *Jurnal Indigenous*, 13(1), 29–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/indigenous.v13i1.2318>
- Noya, A., & Kiriwanno, E. (2024). Sosialisasi Pencegahan Perundungan Dalam Upaya Mewujudkan Sekolah Ramah Anak. *Jurnal Abdi Insani*, 11(1), 294–305. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i1.1337>
- Nursapitri, M., & Sahrul, M. (2024). Pengembangan Keterampilan Sosial Anak Berhadapan Dengan Hukum (ABH) Pada Program Vokasional Di Sentra Handayani. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 24–38. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v2i2.915>
- Parada, R. H., Yeung, A. S., Craven, R. G., Finger, L. R., & Newey, K. (2011). Adolescent Peer Relations Instrument: Assessment of its Reliability and Construct Validity when used with Upper Primary Students Sieving the essential ingredients to an effective science education View project Seeding Success study View project. *American Psychiatric Association*, 1–9. <https://www.researchgate.net/publication/314361513>
- Rifandi, M. M. A. (2024). Perilaku Bullying Pada Siswa Sma N 2 Kendal. *MEDI KONS: Jurnal Prodi Bimbingan Dan Konseling UNISRI Surakarta*, 9(2), 81–90. <https://doi.org/10.33061/jm.v9i2.8158>
- Seftyani, S. S., Widyaningsih, O., & Ulfa, M. (2020). Hubungan Perilaku Bullying dengan Sikap Interaksi Sosial Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara*, II, 271–280. <http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/500>
- Shetgiri, R. (2014). Bullying and Victimization Among Children Rashmi. *NIH Public Access*, 60(1), 33–51. <https://doi.org/10.1016/j.yapd.2013.04.004.Bullying>
- Sjögren, B., Bjereld, Y., Thornberg, R., Hong, J. S., & Espelage, D. L. (2024). Prevalence Rates of Bullying: A Comparison Between a Definition-Based Scale and a Behavior-Based Scale. *Journal of Interpersonal Violence*, 40(7–8), 1530–1552. <https://doi.org/10.1177/08862605241262216>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *Alfabeta Bandung* (1st ed.). Alfabeta. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1>

-
- Supriatna, E., Hanurawan, F., Eva, N., Rahmawati, H., & Yusuf, H. (2024). Analyzing Factors Affecting Social Skills Development Among Students in Indonesian Schools. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 7(1). <https://doi.org/10.25217/0020247447100>
- Thornberg, R. (2023). Longitudinal link between moral disengagement and bullying among children and adolescents : A systematic review systematic review. *European Journal of Developmental Psychology*, 20(6), 1099–1129. <https://doi.org/10.1080/17405629.2023.2191945>