



## **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK WRITING THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (WELL BEING) SISWA KORBAN BULLYING DI KELAS VII SMP NEGERI 7 BAUBAU**

**Salman, Ria Safaria Sadif**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau

Email: [alimsalaman02@gmail.com](mailto:alimsalaman02@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik writing therapy untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (well being) siswa korban bullying kelas VII SMP Negeri 7 Baubau. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest dan teknik purposive sampling terhadap 6 siswa dengan kesejahteraan psikologis (well being) rendah. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert dan dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil pretest menunjukkan bahwa 6 siswa (8%) berada pada kategori tinggi, 61 siswa (84%) kategori sedang, dan 6 siswa (8%) berada pada kategori kategori rendah. Enam siswa kategori rendah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik riting therapy selama lima pertemuan. Hasil posttest menunjukkan peningkatan signifikan, di mana seluruh siswa (100%) berada pada kategori tinggi. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai  $p = 0.027$  ( $p < 0.05$ ), yang menandakan bahwa konseling kelompok dengan teknik writing therapy efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (well being) siswa korban bullying kelas VII SMP Negeri 7 Baubau.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, Teknik *Writing Therapy*, Kesejahteraan Psikologis, *Bullying*

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan memiliki peran penting dalam pengembangan sumber daya manusia. Melalui pendidikan, potensi peserta didik dapat dikembangkan secara optimal agar mampu mencapai kesejahteraan psikologis, memiliki budi pekerti luhur, dan menjalani kehidupan yang bermakna. Salah satu indikator keberhasilan pendidikan adalah terciptanya kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada siswa, terutama pada masa remaja yang merupakan periode transisi penuh tantangan baik secara emosional maupun sosial.

Menurut Ryff (Hasanuddin & Khairuddin, 2021), individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu merealisasikan potensi diri, menjalin hubungan positif, bersikap mandiri, menerima diri, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Kesejahteraan psikologis tidak hanya berarti bebas dari gangguan mental, tetapi juga mencerminkan kondisi mental yang sehat dan berfungsi secara optimal. Remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis baik akan lebih mampu mengatasi tekanan sosial dan berperilaku adaptif dalam lingkungan sekolah.

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja sering kali terganggu oleh fenomena

*bullying*. Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) per 30 Mei 2018, *bullying* merupakan bentuk kekerasan terbanyak di lingkungan sekolah, yaitu 41 dari 161 kasus pendidikan. Retno Listyarti, Komisioner KPAI Bidang Pendidikan, juga mencatat terdapat 10 kasus *bullying* hanya dalam dua bulan pertama tahun 2019, meliputi kekerasan fisik, psikis, dan seksual (Syam, 2022). *Bullying* didefinisikan sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang terhadap individu yang dianggap lebih lemah, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun sosial, seperti mengejek, memukul, menyebarkan rumor, hingga mengucilkan (Sejiwa dalam Syam, 2022).

Dampak *bullying* terhadap korban sangat serius. Korban kerap mengalami tekanan emosional seperti kecemasan, stres, harga diri rendah, hingga depresi. Astuti (Syam, 2022) menyebutkan bahwa perilaku *bullying* sering dilakukan oleh individu atau kelompok yang merasa lebih kuat dan dilakukan secara berulang karena kesenangan. Olweus (Syam, 2022) menggambarkan *bullying* sebagai perilaku merugikan yang terus menerus dan membuat korban tidak dapat mempertahankan posisinya secara efektif.

Fenomena tersebut juga ditemukan di SMP Negeri 7 Baubau. Berdasarkan hasil observasi dan

wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, beberapa siswa mengalami perilaku *bullying* baik secara fisik (mendorong, memukul, mengambil barang tanpa izin) maupun verbal (mengejek, mempermalukan di depan teman, menyebarkan gosip). Akibatnya, siswa korban merasa tidak nyaman, enggan berinteraksi, bahkan takut datang ke sekolah. Mereka menunjukkan gejala seperti rasa cemas berlebihan, rendah diri, penurunan motivasi belajar, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.

Guru BK mengungkapkan bahwa sebagian korban *bullying* tidak memiliki keterampilan yang memadai untuk mengelola emosi secara sehat. Mereka cenderung memendam perasaan marah, sedih, atau takut tanpa mampu menyalurkannya dengan cara positif. Minimnya dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga memperburuk kondisi psikologis mereka. Banyak orang tua masih menganggap *bullying* sebagai hal wajar yang akan hilang dengan sendirinya, tanpa menyadari dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental anak.

Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi psikologis yang efektif untuk membantu siswa korban *bullying* dalam memulihkan kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu pendekatan yang relevan adalah konseling kelompok dengan teknik *writing therapy*. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu siswa memahami diri, memecahkan masalah, dan mengembangkan potensi secara sosial maupun emosional (Hermawan Budianto, 2020).

Teknik *writing therapy* mendorong individu mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka melalui tulisan. Menurut Reni Susanti (Kurniaqil, 2025), *writing therapy* dapat membantu seseorang memahami diri, mengelola stres, mengatasi depresi, kecemasan, kehilangan, serta perubahan hidup. Teknik ini dinilai cocok untuk korban *bullying* karena mereka sering merasa sulit mengungkapkan perasaan secara lisan akibat rasa takut, malu, atau ketidakpercayaan terhadap orang lain. Melalui kegiatan menulis, individu dapat menyalurkan emosi negatif, memperoleh kelegaan emosional (*catharsis*), serta menemukan pemahaman baru tentang diri mereka.

Dalam konteks konseling kelompok, *writing therapy* memberikan ruang bagi siswa korban *bullying* untuk saling berbagi, mendapatkan dukungan sosial, dan mengembangkan kemampuan refleksi diri..

Berdasarkan uraian tersebut, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait penerapan teknik *writing therapy* dalam layanan konseling kelompok

untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa korban *bullying*, khususnya pada jenjang SMP. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada intervensi individual atau pendekatan kognitif-perilaku dalam menangani dampak *bullying* terhadap siswa. Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan menerapkan konseling kelompok berbasis teknik *writing therapy* sebagai strategi alternatif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa korban *bullying* di kelas VII SMP Negeri 7 Baubau.

## METODE

Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan model *pre-eksperimental one group pretest - posttest design* yang mengkaji keefektifan konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa korban *bullying* kelas VII SMP Negeri 7 Baubau.

Tabel 1. Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest*

<i>Pre test</i>	Perlakuan	<i>Post test</i>
O1	X1	O2

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 7 Baubau yang terdiri dari tiga kelas yaitu siswa kelas VII A, VII B, VII C dengan total 77 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 orang yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada kategori rendah.

Jenis instrumen yang penulis gunakan adalah skala *likert*, yang merupakan instrumen non tes. Skala ini disusun dengan empat alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai) yang masing-masing memiliki nilai sesuai karakteristik Item. Skala dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*), yaitu item dalam skala mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur. Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah formula *alpha cronbach* dengan nilai koefisien reliabilitas berada antara 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas dan mendekati angka 1,00 maka dapat dikatakan semakin tinggi pula reliabilitas dari alat ukur yang digunakan (skala). Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,939 dengan jumlah 42 item. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik data kuantitatif dengan menggunakan perhitungan *statistik non parametric*. Adapun teknik

perhitungan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Penggunaan uji *Wilcoxon* dalam penelitian ini dilakukan guna menguji signifikansi atau kemaknaan hipotesis komparatif dua sampel yang dependen (berpasangan) dengan data yang berskala ordinal, dalam hal ini menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa korban *bullying* kelas VII SMP Negeri 7 Baubau.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

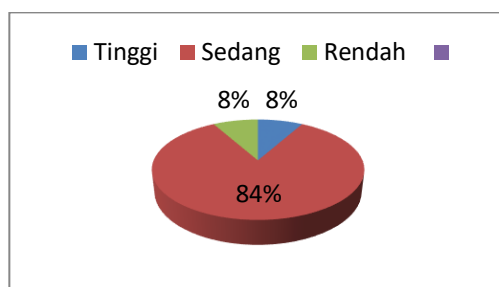
Gambaran umum kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa korban *bullying* kelas VII SMP Negeri 7 Baubau diperoleh dari data yang diambil peneliti melalui hasil pengisian instrument *pretest*, berikut disajikan datanya:

Tabel 3 Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Siswa VII SMP Negeri 7 Baubau Berdasarkan *Pretest*

Kategori	Kriteria	F	(%)
Tinggi	$126 \leq X$	6	8%
Sedang	$84 \leq X < 126$	61	84%
Rendah	$X < 84$	6	8%
Jumlah		73	100%

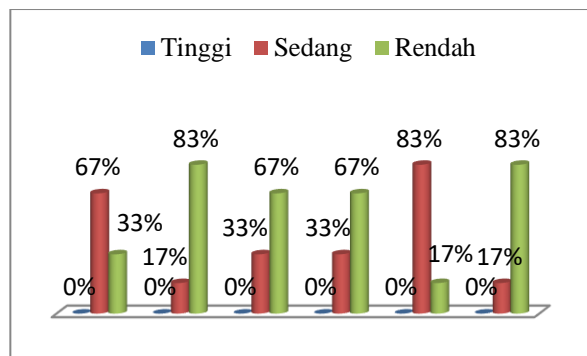
Berdasarkan Tabel diatas mengenai tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa korban *bullying* kelas VII SMP Negeri 7 Baubau, diketahui bahwa dari total 73 siswa, mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 61 siswa (84%), sedangkan kategori tinggi dan rendah masing-masing berjumlah 6 siswa (8%). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kesejahteraan psikologis pada tingkat cukup baik, namun masih terdapat sejumlah siswa dengan kesejahteraan psikologis rendah yang perlu mendapatkan perhatian lebih. Kondisi ini menandakan bahwa masih dibutuhkan upaya konseling yang berkelanjutan untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan regulasi emosi, serta hubungan sosial positif agar kesejahteraan psikologis mereka dapat berkembang secara optimal.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik ini:



Grafik 1 Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Siswa VII SMP Negeri 7 Baubau Berdasarkan *Pretest*

Gambaran hasil *pretest* kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa korban *bullying* kelas VII SMP Negeri 7 Baubau, berdasarkan aspek diperoleh pula dengan mengelolah hasil skala kesejahteraan psikologis. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik ini:



Grafik 2 Hasil *Pretest* Berdasarkan Aspek Kesejahteraan Psikologis Siswa VII SMP Negeri 7 Baubau

Hasil *pretest* kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa korban *bullying*, terlihat bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori sedang hingga rendah pada hampir semua indikator. Pada aspek penerimaan diri, mayoritas siswa berada pada kategori sedang (67%), sedangkan pada aspek hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi, mayoritas siswa justru berada pada kategori rendah dengan persentase masing-masing 83%, 67%, 67%, dan 83%. Sementara itu, pada aspek tujuan hidup, mayoritas siswa berada pada kategori sedang (83%). Tidak ada satupun siswa yang mencapai kategori tinggi pada semua indikator. Hasil ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa korban *bullying* masih tergolong rendah, terutama dalam hal menjalin hubungan positif,

kemandirian, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi, sehingga diperlukan upaya intervensi untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menerima diri, membangun relasi sosial yang sehat, serta mengembangkan potensi diri agar mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 7 Baubau pada siswa kelas XI yang berjumlah 6 orang yaitu, Syafir (SY), La Ode Alfian (AL), Wa Ode Nur Ani (NA), Mira (MR), Restu (RS) dan Ainun (AN).

Peneliti memberikan intervensi layanan konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* sesuai rancangan yang telah disusun, dilaksanakan selama 5 kali pertemuan pada tanggal 1 sampai 6 September 2025. Pertemuan pertama adalah pemberian instrument awal (*pretets*), pertemuan kedua sampai pertemuan keempat adalah pelaksanaan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *writing therapy*, dan pertemuan kelima adalah pemberian instrument akhir (*posttest*) dengan durasi tiap pertemuan adalah 1x45 menit.

Setiap pertemuan dirancang mengikuti tahapan konseling kelompok mulai dari pembentukan, transisi, kegiatan inti, hingga penutup. Pada tahap awal, peneliti memperkenalkan tujuan kegiatan dan memperhatikan tingkat kesejahteraan psikologis siswa. Selanjutnya, melalui penerapan teknik *writing therapy*, siswa diarahkan untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman terkait *bullying* melalui tulisan. Kegiatan ini bertujuan membantu siswa mengenali dan melepaskan emosi negatif yang selama ini terpendam, sekaligus menumbuhkan kesadaran diri terhadap pengalaman yang dialami. Dalam proses kelompok, siswa juga diberikan kesempatan untuk berbagi hasil tulisan, saling memberi dukungan, serta merefleksikan makna positif dari pengalaman tersebut. Pada tahap penutup, peneliti bersama siswa melakukan evaluasi terhadap perubahan perasaan dan pemahaman diri yang muncul, serta memberikan penguatan agar siswa mampu menerapkan hasil pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari.

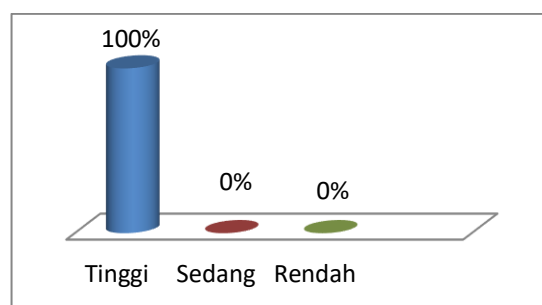
Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa korban *bullying* kelas VII SMP Negeri 7 Baubau peneliti melakukan *posttest*. Berikut hasilnya:

Tabel 4 Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa VII SMP Negeri 7 Baubau Berdasarkan Hasil

<i>Posttest</i>			
Kategori	Kriteria	F	(%)
Tinggi	$126 \leq X$	6	100%
Sedang	$84 \leq X < 126$	0	0%
Rendah	$X < 84$	0	0%
Jumlah		6	100%

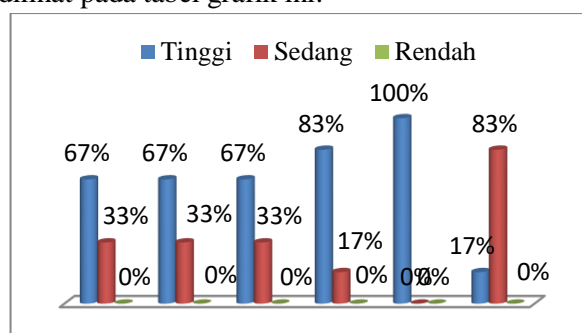
Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil *posttest* dengan kategori tinggi 6 siswa dengan persentase (100%), kategori sedang terdiri dari 0 siswa dengan persentase (0%) dan kategori rendah terdiri dari 0 siswa dengan persentase (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis (*well being*) siswa korban *bullying* di kelas VII SMP Negeri 7 Baubau.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik ini:



Grafik 3. Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa VII SMP Negeri 7 Baubau Berdasarkan Hasil *Posttest*

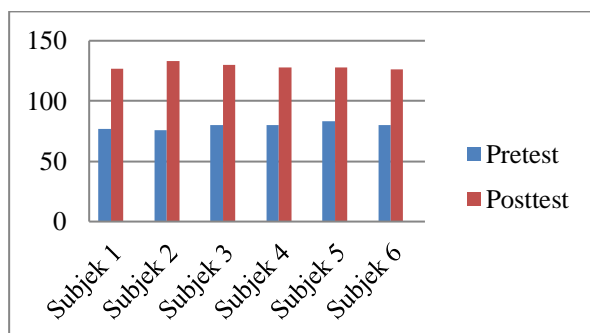
Gambaran hasil *posttest* kesejahteraan psikologis (*well being*) siswa korban *bullying* di kelas VII SMP Negeri 7 Baubau berdasarkan aspek diperoleh pula dengan mengelolah hasil skala kesejahteraan psikologis (*well being*). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel grafik ini:



Grafik 4 Hasil *Posttest* Berdasarkan Aspek Kesejahteraan Psikologis Siswa VII SMP Negeri 7 Baubau

Hasil *posttest* kesejahteraan psikologis (*well being*) siswa korban *bullying*, terlihat bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan pada hampir semua aspek. Pada aspek penerimaan diri (*self-acceptance*), mayoritas siswa berada pada kategori tinggi (67%), sedangkan sisanya (33%) masih pada kategori sedang, dan tidak ada yang rendah. Hal serupa juga terlihat pada aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) dan kemandirian (*autonomy*), di mana 67% siswa berada pada kategori tinggi dan 33% pada kategori sedang. Pada aspek penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), 83% siswa berada pada kategori tinggi dan 17% pada kategori sedang. Untuk aspek tujuan hidup (*purpose in life*), hasilnya sangat positif karena seluruh siswa (100%) berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa mereka memiliki arah hidup dan motivasi yang lebih jelas. Namun, pada aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*), mayoritas siswa (83%) masih berada pada kategori sedang, dan hanya 17% yang sudah mencapai kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* berhasil meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, terutama pada aspek tujuan hidup, meskipun aspek pertumbuhan pribadi masih perlu mendapatkan perhatian lebih untuk didorong ke arah yang lebih optimal.

Hasil *pretest*, seluruh subjek berada pada kategori rendah dengan skor rata-rata 79,3. Namun setelah mengikuti konseling, skor *posttest* menunjukkan perubahan drastis, di mana semua subjek meningkat ke kategori tinggi dengan rata-rata skor 128,7. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan tingkat kesejahteraan psikologis siswa korban *bullying* kelas VII SMP Negeri 7 Baubau setelah pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok melalui teknik *writing therapy*. Lihat grafik dibawah ini untuk informasi lebih lanjut:



Grafik 5. Hasil Perebedaan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Siswa Korban *Bullying* Pada Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Sampel

Hasil analisis uji Test statistik Uji *Wilcoxon* pada hasil pretest dan posttest menunjukkan nilai *Asymp. Sig(2-tailed)* sebesar  $0.027 < 0.05$  atau ( $p < 0.05$ ). Berikut hasil tes statistic *pretest* dan *posttest* Uji *Wilcoxon signed-ranks*:

Tabel 5. *Test Statistics Uji Wilcoxon*

<i>Posttest - Pretest</i>	
Z	-2.207 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

Data diatas menunjukkan bahwa dalam hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesejahteraan psikologis (*well being*) siswa korban *bullying* di kelas VII SMP Negeri 7 Baubau sebelum diberikan *treatment* menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *writing therapy (pretest)* dan setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *writing therapy (posttest)*, sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*well being*) siswa korban *bullying* di kelas VII SMP Negeri 7 Baubau.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini merupakan deskripsi hasil uji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*well being*) siswa korban *bullying* di kelas VII SMP Negeri 7 Baubau. Adapun hasil analisis efektivitas konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*well being*) siswa korban *bullying* dilakukan pada sampel berjumlah 6 siswa di kelas VII SMP Negeri 7 Baubau.

Hasil penelitian pada tahap *pretest* menunjukkan bahwa enam siswa korban *bullying* di kelas VII SMP Negeri 7 Baubau berada pada kategori rendah dalam kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Kondisi ini memperlihatkan bahwa pengalaman menjadi korban *bullying* berdampak besar terhadap kondisi psikologis siswa, terutama pada aspek penerimaan diri, hubungan sosial, dan kemampuan menghadapi tekanan. Temuan ini mendukung pandangan Ryff (2014) bahwa kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi penting: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Rendahnya skor pada dimensi tersebut menandakan bahwa siswa korban *bullying*

mengalami gangguan dalam menilai diri, berinteraksi sosial, serta mengelola emosi.

*Bullying* diketahui sebagai salah satu faktor yang menurunkan *well-being* remaja. Putra & Andayani (2018) menjelaskan bahwa korban *bullying* sering mengalami stres, kecemasan, dan perasaan terasing, sedangkan Sari, Rahayu, & Nurmalita (2020) menemukan bahwa korban *bullying* memiliki tingkat *self-esteem* dan dukungan sosial rendah. Kondisi ini sejalan dengan teori *stress and coping* Lazarus & Folkman (Santrock, 2018), yang menyebutkan bahwa individu dengan stres sosial tinggi dan strategi koping rendah akan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, intervensi psikologis menjadi penting untuk membantu siswa korban *bullying* agar mampu memulihkan diri dan mengembangkan kesejahteraan yang lebih baik.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* dilakukan dalam tiga sesi yang mengikuti tahapan konseling kelompok mulai dari pembentukan hingga penutupan. Secara umum, kegiatan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan emosi, menuliskan pengalaman *bullying*, serta merefleksikan makna dari peristiwa tersebut. Hasilnya, terjadi peningkatan signifikan pada seluruh aspek kesejahteraan psikologis.

Pada aspek penerimaan diri (*self-acceptance*), sebelum intervensi sebagian besar siswa menilai dirinya secara negatif dan merasa tidak berharga akibat pengalaman *bullying*. Setelah mengikuti *writing therapy*, mereka mulai menerima diri apa adanya dan menilai pengalaman masa lalu sebagai bagian dari proses hidup yang dapat dipelajari. Hal ini sejalan dengan Smith & Patton (2020) yang menyatakan bahwa menulis ekspresif dapat membantu individu memahami serta menerima pengalaman emosional yang sulit.

Pada aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), siswa awalnya menunjukkan kecenderungan menarik diri dan kesulitan mempercayai teman sebaya. Setelah intervensi, mereka mulai menunjukkan keterbukaan dan keinginan untuk menjalin hubungan yang lebih sehat. Corey (2021) menegaskan bahwa dukungan sosial dalam kelompok konseling menciptakan rasa kebersamaan dan validasi diri yang memperkuat hubungan sosial antaranggota.

Pada aspek kemandirian (*autonomy*), sebelum mengikuti *writing therapy* siswa cenderung pasif dan bergantung pada orang lain dalam pengambilan keputusan. Setelah menulis refleksi diri, mereka mulai

menunjukkan keberanian untuk menentukan sikap dan bertanggung jawab atas pilihan pribadi. Hal ini mendukung temuan Novitasari (2022) bahwa menulis ekspresif mendorong individu untuk menemukan solusi personal terhadap masalah yang dihadapi.

Pada aspek penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), sebelum intervensi sebagian besar siswa merasa tidak berdaya dalam menghadapi situasi sosial di sekolah. Setelah terapi, siswa menjadi lebih mampu menyesuaikan diri dan mengendalikan lingkungannya. Deci & Ryan (2017) menjelaskan bahwa rasa kompeten dalam mengelola lingkungan merupakan indikator penting kesejahteraan psikologis.

Pada aspek tujuan hidup (*purpose in life*), sebelum intervensi siswa cenderung kehilangan arah dan motivasi belajar akibat pengalaman *bullying*. Setelah mengikuti sesi menulis reflektif, seluruh siswa menunjukkan peningkatan motivasi dan kejelasan tujuan hidup. Putri & Kurniawan (2023) menyebutkan bahwa kegiatan menulis dapat membantu individu merekonstruksi makna hidup dan memperkuat semangat untuk bangkit dari pengalaman negatif.

Terakhir, pada aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*), sebagian besar siswa awalnya mengalami hambatan dalam mengembangkan potensi diri dan percaya diri. Setelah mengikuti *writing therapy*, mereka menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan keinginan untuk memperbaiki diri, meskipun masih berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan pendapat Keyes (2016) bahwa proses pertumbuhan pribadi membutuhkan waktu karena berkaitan dengan pembentukan identitas dan pengembangan kapasitas diri yang berkelanjutan. Secara keseluruhan, keenam aspek kesejahteraan psikologis mengalami peningkatan setelah pelaksanaan *writing therapy*. Proses menulis ekspresif membantu siswa melepaskan emosi terpendam, mengolah pengalaman traumatis, dan menemukan kembali makna hidup, sementara dinamika kelompok memberikan dukungan sosial yang memperkuat perubahan positif tersebut.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0.027 ( $< 0.05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Rata-rata skor meningkat dari 79,3 (kategori rendah) menjadi 128,7 (kategori tinggi). Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa korban *bullying*. Hasil ini

konsisten dengan temuan Kurniaqil (2025) yang melaporkan adanya peningkatan signifikan pada *psychological well-being* siswa setelah penerapan *writing therapy* dalam konseling kelompok.

Selain itu, penelitian Wekoadi et al. (2018) menunjukkan bahwa *writing therapy* mampu menurunkan tingkat kecemasan remaja korban *bullying*. Penelitian Baikie & Wilhelm (2022) juga memperkuat hasil tersebut dengan menjelaskan bahwa menulis ekspresif membantu individu mengatasi trauma emosional dan memperbaiki kesejahteraan mentalnya. Dengan demikian, *writing therapy* terbukti tidak hanya membantu siswa mengelola emosi, tetapi juga berperan sebagai media pemulihan psikologis yang efektif bagi korban *bullying*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* dapat dijadikan strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa korban *bullying* di sekolah. Melalui kegiatan menulis ekspresif dan dukungan sosial dalam kelompok, siswa belajar mengatasi trauma, menerima diri, serta membangun hubungan sosial yang lebih sehat. Dengan penerapan berkelanjutan, layanan ini berpotensi menjadi salah satu pendekatan konseling inovatif untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman, inklusif, dan mendukung kesehatan mental peserta didik.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran awal kesejahteraan psikologis (*well being*) siswa korban *bullying* berdasarkan hasil *pretest* menunjukkan bahwa dari total 73 siswa kelas VII SMP Negeri 7 Baubau, mayoritas berada pada kategori sedang yaitu 61 siswa (84%). Sementara itu, masing-masing 6 siswa (8%) berada pada kategori tinggi dan rendah. Fokus penelitian ini adalah pada 6 siswa yang termasuk dalam kategori rendah. Siswa-siswa tersebut menjadi sampel dalam penelitian ini, yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*well being*) mereka melalui layanan konseling kelompok dengan menerapkan teknik *writing therapy*.
2. Konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* di kelas VII SMP Negeri 7 Baubau melibatkan 6 siswa. Pelaksanaan *treatment* dilakukan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* selama 5 kali pertemuan. Pada pertemuan

pertama, peneliti melaksanakan *pretest*. Pertemuan kedua hingga pertemuan keempat merupakan sesi pemberian *treatment* konseling kelompok dengan teknik *writing therapy*. Pelaksanaan *treatment* mengikuti langkah pelaksanaan layanan konseling kelompok secara umum dan dikolaborasi dengan teknik *writing therapy* yang diterapkan di tahap inti kegiatan layanan konseling kelompok.

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (*well being*) siswa korban *bullying* di kelas VII SMP Negeri 7 Baubau yang dapat dilihat dari hasil uji *Wilcoxon*. Hasil *posttests* mengungkapkan bahwa seluruh siswa yang berjumlah 6 orang (100%) berada dalam kategori rendah, yang menunjukkan peningkatan signifikan setelah 5 pertemuan. Analisis uji statistik *wilcoxon* nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar  $0.027 < 0.05$  atau ( $p < 0.05$ ), yang mengindikasikan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*well being*) siswa korban *bullying*.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain:

1. Bagi pihak sekolah dan Guru BK  
Sekolah diharapkan lebih responsif terhadap fenomena *bullying* yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis siswa. Guru BK perlu menjadikan konseling kelompok dengan teknik *writing therapy* sebagai salah satu layanan alternatif dalam menangani siswa korban *bullying*. Teknik ini terbukti efektif untuk membantu siswa mengekspresikan perasaan, menemukan makna baru atas pengalaman negatif, serta meningkatkan aspek penerimaan diri, hubungan sosial, kemandirian, dan tujuan hidup. Selain itu, sekolah perlu mendukung penyediaan ruang aman dan nyaman bagi pelaksanaan layanan konseling, serta memperkuat kerja sama dengan guru mata pelajaran dan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang bebas dari *bullying*.
2. Bagi Siswa  
Siswa diharapkan dapat lebih terbuka dalam mengikuti layanan konseling yang diberikan, baik secara individu maupun kelompok. Melalui *writing therapy*, siswa belajar untuk menyalurkan emosi

negatif, mengelola stres, serta menemukan solusi yang lebih sehat dalam menghadapi permasalahan. Oleh karena itu, siswa korban *bullying* disarankan untuk terus mengasah keterampilan menulis sebagai sarana refleksi diri yang berkelanjutan, sehingga kesejahteraan psikologis dapat terjaga meskipun menghadapi tantangan sosial di lingkungan sekolah.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada jumlah sampel yang kecil (6 siswa) dan konteks sekolah tertentu. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah responden, melibatkan sekolah dengan latar belakang berbeda, serta membandingkan efektivitas *writing therapy* dengan teknik konseling lainnya, seperti *cognitive restructuring* atau *art therapy*. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji dampak jangka panjang intervensi ini terhadap perkembangan kesejahteraan psikologis siswa, sehingga hasilnya lebih komprehensif dan aplikatif dalam dunia pendidikan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2022). *Emotional and physical health benefits of expressive writing*. *Advances in Psychiatric Treatment*, 28(1), 59–68.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of group counseling* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). *Dukungan sosial, penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 2 Binjai*. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148–155.
- Hermawan Budianto, T. (2020). *Efektivitas layanan konseling kelompok teknik shaping untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran (Penelitian pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Mungkid Magelang)*.
- Keyes, C. L. M. (2016). *The framework of positive mental health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kurniaqil, R. A. (2025). *Pengaruh penerapan teknik writing therapy pada konseling kelompok terhadap psychological well-being siswa korban bullying di Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Pekanbaru*. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 8(1), 22–32.
- Novitasari, D. (2022). *Pengaruh menulis ekspresif terhadap kemandirian remaja dalam menghadapi tekanan sosial*. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 14(1), 56–67.
- Putra, A. D., & Andayani, T. (2018). *Dampak bullying terhadap kesejahteraan psikologis remaja sekolah menengah pertama*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 7(1), 40–49.
- Ryff, C. D. (2014). *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Smith, J., & Patton, D. (2020). *Expressive writing as a therapeutic tool for adolescents experiencing bullying*. *Journal of School Counseling*, 18(2), 98–110.
- Syam, M. A. (2022). *Analisis perilaku bullying dan penanganannya (Studi kasus salah seorang pelaku bullying di SMP Negeri 4 Sendana)*.
- Wekoadi, E., Sitorus, H., & Rukmana, L. (2018). *Writing therapy terhadap penurunan cemas pada remaja korban bullying*. *Jurnal Psikologi Klinis*, 6(1), 23–31.