

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *BULLYING* SISWA KELAS IX DI SMPN 59 SURABAYA

Neng Mila Mirnawati

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: Neng.20049@mhs.unesa.ac.id

Titin Indah Pratiwi

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: titinindahpratiwi@unesa.ac.id

Abstrak

Di sekolah peserta didik dilatih dan diberi arahan tentang bagaimana caranya bersikap, berfikir, dan berperilaku yang baik, dari mulai pendidikan dasar hingga menengah atas. Namun sayangnya, masih banyak perilaku atau sikap peserta didik yang tidak selaras dengan apa yang telah diajarkan di lingkungan sekolah, seperti berkata kasar, mencemooh teman, memukul teman, mengancam dan merundung teman, dan lain sebagainya. *Bullying* adalah sebuah perilaku agresif yang dilakukan dengan sengaja, oleh sekelompok orang atau seseorang secara terus menerus dari waktu ke waktu terhadap korban yang lemah dan tidak dapat melindungi dirinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mereduksi perilaku *bullying* dengan layanan konseling kelompok teknik *Cognitive behavior therapy* (CBT) pada siswa kelas IX di SMPN 59 Surabaya. Jenis penelitian ini yaitu *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre-test – post-test* dengan subjek penelitian sebanyak enam orang siswa kelas IX A SMPN 59 Surabaya yang diambil menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner perilaku *bullying* yang sudah diuji melalui uji statistik non-parametrik melalui uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive behavior therapy* (CBT) efektif untuk mereduksi perilaku *bullying* siswa. Hal tersebut dibuktikan dari hasil uji *Wilcoxon* dimana *Asymp. Sig. (2 Tailed)* bernilai $0,027 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Saran untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan monitoring lebih lanjut setelah intervensi diberikan agar perubahan yang terjadi pada siswa dapat diketahui lebih spesifik.

Kata kunci: Peserta didik, perilaku *bullying*, Teknik CBT dalam konseling kelompok

Abstract

At school, students are trained and given direction on how to behave, think and behave properly, from primary to senior secondary education. However, unfortunately, there are still many students' behavior that is not in accordance with what has been taught at school, such as speaking harshly, ridiculing friends, hitting friends, threatening and bullying friends, and so on. *Bullying* is a deliberate aggressive action or behavior, carried out by a group of people or someone repeatedly and from time to time against a victim who cannot defend himself easily. The aim of this research is to reduce bullying behavior with Cognitive Behavior Therapy (CBT) group counseling services for class IX students at SMPN 59 Surabaya. This type of research is pre-experimental with a one group pre-test – post-test design with research subjects of six class IX A students at SMPN 59 Surabaya who were taken using purposive sampling. The data collection technique uses a bullying behavior questionnaire which has been tested using non-parametric statistical tests via the Wilcoxon test. The research results show that group counseling using Cognitive behavior therapy (CBT) techniques is effective in reducing student bullying behavior. This is proven by the results of the Wilcoxon test where *Asymp. Sig. (2 Tailed)* has a value of $0.027 < 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted. Suggestions for further research, it is hoped that further monitoring can be carried out after the intervention is given so that the changes that occur in students can be known more specifically.

Keywords: Students, bullying behavior, CBT techniques in group counseling

PENDAHULUAN

Dalam perjalanan hidup manusia, pendidikan adalah hal yang sangat penting bagi perkembangan hidup manusia. Salah satu bentuk pendidikan formal yaitu sekolah dapat menjadi faktor penentu bagi perkembangan kepribadian manusia dalam bersikap, salah satunya yaitu berfikir dan berperilaku.

Di sekolah peserta didik dilatih dan diberi arahan tentang bagaimana caranya bersikap, berfikir, dan berperilaku yang baik, dari mulai pendidikan dasar hingga menengah atas. Namun sayangnya, masih banyak perilaku dan sikap peserta didik yang tidak selaras dengan apa yang telah diajarkan di lingkungan sekolah, seperti berkata kasar, mencemooh teman, memukul teman, mengancam dan merundung teman, dan lain sebagainya. Sesuai dengan pendapat Hazler (Carney & Merrel, 2001) yang mendefinisikan perilaku *bullying* yaitu sebuah perilaku yang dilakukan secara terus menerus untuk menyakiti individu lain. Contoh perilaku tersebut yaitu dengan cara menyakiti secara fisik atau verbal dan mengucilkan korban.

Olweus (McEachern dkk, 2005) mendefinisikan bahwa perilaku *bullying* yaitu tindakan negatif yang dilakukan oleh satu individu atau lebih dan diulang setiap waktu. Pelaku *bullying* ini biasanya seseorang atau sekelompok orang yang menganggap bahwa dirinya memiliki kekuasaan untuk melakukan apapun terhadap korbannya. Sedangkan korban *bullying* biasanya menganggap bahwa dirinya lemah dan tidak berdaya, korban akan selalu merasa terancam dan terintimidasi oleh pelaku *bullying*. Perilaku *bullying* merupakan tindakan negatif ketika seseorang dengan sengaja mencoba melukai atau membuat pihak lain merasa tidak nyaman, yang dapat dilakukannya melalui kontak fisik, perkataan kasar, mengucilkan dengan sengaja, mengintimidasi, atau dengan cara lainnya yang membuat korban merasa tak nyaman, takut, dan terancam. (Diannita et al., 2023)

Terdapat beberapa definisi *bullying* yang dijelaskan oleh para ahli. Salah satunya menurut Olweus (2010), yang menjelaskan bahwa *bullying* adalah sebuah tindakan atau perilaku kasar dan agresif yang dilakukan oleh individu atau sekelompok orang secara terus menerus dan dari waktu ke waktu kepada seorang korban yang lemah dan tidak dapat melindungi dirinya atau sebagai sebuah penyimpangan kekuatan/kekuasaan secara sistematis (Olweus & Limber, 2010). Menurut Black dan Jackson (2007), *bullying* yaitu sebuah tindakan atau perilaku agresif tipe proaktif yang dilakukan secara sengaja untuk menyakiti serta mendominasi, atau menghilangkan, adanya perbedaan kekuatan baik secara fisik, kemampuan kognitif, keterampilan, usia maupun status sosial, serta dilakukan secara terus menerus oleh individu atau sekelompok orang.

Dari penjelasan beberapa ahli tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa *bullying* yaitu sebuah bentuk perilaku agresif atau kekerasan dan anti sosial yang dilakukan oleh sekelompok orang atau seseorang dengan cara memberikan sikap atau perlakuan berupa perilaku atau perkataan kasar kepada orang lain (korban) untuk mendapatkan kepuasan dan pengakuan serta memberikan pengaruh dan akibat yang buruk pada fisik dan psikis korban.

Contoh penyebab terjadinya *bullying* adalah individu yang kurang mendapatkan perhatian dari keluarga atau lingkungan sekitarnya, mereka kurang memiliki keterampilan pemecahan masalah, sehingga mereka melakukan perilaku *bullying* kepada individu lain dengan tujuan untuk mendapatkan perhatian dan pengakuan bahwa dirinya lebih penting. Umumnya seorang pelaku *bullying* di lingkungan pendidikan atau sekolah adalah individu yang memiliki percaya diri yang rendah dan merasa tidak berharga, sehingga mereka ingin mendapatkan pengakuan dari orang lain dengan melakukan tindakan yang menurutnya dapat membuat dirinya menjadi diakui dan diperhatikan. Selaras dengan pernyataan diatas, Gross (2014) memaparkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan seseorang menjadi pelaku *bullying* adalah individu yang tidak mendapatkan perhatian dan dilupakan.

Problem sosial dan lingkungan sekolah dapat menjadi salah satu faktor atas terjadinya perilaku *bullying*. Olweus (Woods & Wolke, 2004) mengungkapkan bahwa tindakan *bullying* yang diperbuat oleh peserta didik di lingkungan sekolah adalah sebuah reaksi yang disebabkan oleh frustrasi dan kegagalan di sekolah. Hal tersebut didukung oleh pernyataan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Salwina dkk (2009) yang menjelaskan bahwa ada rhubungan yang cukup signifikan antara rendahnya nilai prestasi belajar peserta didik dengan perilaku *bullying*.

Tindakan *bullying* dapat terjadi dimana saja dan kapan saja, baik di lingkungan sekolah kota maupun desa. Jika tindakan *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah tidak ditindaklanjuti dengan tegas, maka peserta didik akan menganggap bahwa perilaku tersebut merupakan hal yang wajar. Maka dari itu pihak sekolah harus memiliki aturan yang ketat dan hukuman yang tegas untuk menindaklanjuti kasus *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah.

Dalam periode 2016-2020 Komisi Perlindungan Anak Indonesia atau KPAI telah mendapatkan pengaduan sebanyak 480 anak telah menjadi korban *bullying* di lingkungan sekolah (Pahlevi, 2022). Dalam periode tahun 2021 juga KPAI mencatat, bahwa terdapat 17 kasus yang melibatkan peserta didik dan pendidik (kumparanNEWS, 2021).

Data dari kompas.com, Federasi Serikat Guru Indonesia atau FSGI mencatat kasus *bullying* di lingkungan sekolah periode bulan Januari – September 2023 terdapat

23 kasus dengan 2 korban diantaranya meninggal dunia usai mengalami perundungan (Ihsan, 2023). Kasus bullying terbaru yang terjadi pada bulan September 2023 di Cilacap, siswa berinisial FF menjadi korban dari perilaku *bullying* yang dilakukan oleh teman teman satu sekolahnya, dua terduga pelaku yakni MK (15) dan WS (14) kini berstatus sebagai anak yang berhadapan dengan hukum (ABH). Video saat FF mengalami perundungan viral disosial media dan mendapat kecaman dari publik dan seluruh masyarakat Indonesia. Dikabarkan korban mengalami luka yang cukup serius dan patah tulang pada bagian rusuk. Dikabarkan juga oleh detikjatim, MR (19) mahasiswa Politeknik Pelayaran di Surabaya meninggal dunia setelah diduga dirundung oleh seniornya. Korban sempat mengeluh karena sering dibully oleh seniornya (Utomo, 2023). Hal tersebut diungkapkan oleh ayah korban, M. Yani. Menurut Yani, korban mengaku tak kerasan karena kerap mendapat perlakuan bullying dari seniornya dan hal tersebut juga sempat diceritakan kepada nenek dan ibunya.

Selain itu terdapat juga kasus yang terjadi di kota Bandung, sebanyak enam orang siswa bergantian memukul, menendang, dan menampar korban, salah satu pelaku bahkan pernah memberikan ancaman akan membunuh korban dengan menggunakan obeng sekolah. Kasus-kasus tersebut menjadi salah satu bukti bahwa tindakan *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah sekarang semakin merajarela dan sangat mengawatirkan. Perilaku bullying di lingkungan sekolah bukan hanya meyerang secara verbal, tapi pelaku sudah lebih berani melakukan kekerasan secara fisik, bahkan ada beberapa kasus yang menjadikan korban kehilangan nyawanya setelah mengalami bullying. Semakin banyak yang jahat, semakin banyak pula yang tertindas.

Perilaku bullying juga terjadi di SMPN Negeri 59 Surabaya, dari hasil observasi yang sudah peneliti lakukan sejak Agustus 2022, terdapat beberapa kasus mengenai perilaku bullying berupa fisik maupun verbal, perilaku bullying yang lebih sering terjadi adalah verbal bullying seperti mengejek dan *bodyshaming*, hal tersebut masih dianggap ringan dan dapat dikendalikan dengan mudah, namun tetap harus ditangani dan sangat diperhatikan oleh para guru, karena dikhawatirkan pelaku verbal bullying ini akan menganggap bahwa hal tersebut adalah wajar dan boleh untuk dilakukan, padahal verbal bullying sudah banyak memakan korban.

Selain verbal bullying juga terdapat beberapa kasus bullying secara fisik, salah satunya yaitu bullying yang dilakukan oleh salah satu siswa kelas IX terhadap siswa kelas VIII. Hal tersebut disebabkan karena adanya perilaku pemerasan yang dilakukan oleh D (kelas IX) kepada F (kelas VIII), peristiwa tersebut terjadi saat jam istirahat pertama, F yang menolak permintaan tersebut akhirnya

mendapatkan pukulan dari D. Kasus ini akhirnya ditangani oleh salah satu guru BK dengan memanggil korban dan juga pelaku, serta dua siswa lainnya sebagai saksi. Untuk menangani kasus ini, guru BK memberikan layanan konseling individu kepada korban dan juga pelaku untuk mengetahui apa alasan khusus siswa tersebut melakukan bullying kepada korban.

Kasus lainnya juga terjadi kepada A (kelas IX) yang mendapatkan pukulan dari dua teman sebayanya yang sama sama kelas IX. A sempat menerima ancaman dari kedua pelaku sampai akhirnya A benar-benar dipukul di area mata oleh salah satu pelaku hingga mata sebelah kanannya lebam dan membiru. Peristiwa tersebut terjadi saat kegiatan Persami (Perkemahan sabtu minggu) yang diadakan langsung di sekolah. Hasil dari wawancara dengan guru BK SMPN 59 Surabaya, dampak dari tindakan bullying tersebut membuat korban sempat tidak mau sekolah selama beberapa hari karena merasa takut jika kedua pelaku itu akan memukulnya kembali, A menjadi sering gelisah dan cemas yang membuatnya tidak mau masuk sekolah karena sudah merasa tidak nyaman dengan lingkungannya.

Selain berdampak pada kepribadian peserta didik, bullying di lingkungan sekolah juga berdampak pada kegiatan akademis peserta didik, seperti tidak terselesaikannya tugas sekolah, tertinggal materi pelajaran karena tidak mau masuk sekolah, dan hilangnya semangat siswa untuk belajar di sekolah. (Olweus & Limber, 2010).

Dari beberapa permasalahan diatas, penulis sangat tertarik untuk meneliti dan menindaklanjuti permasalahan ini lebih lanjut mengenai permasalahan *bullying* di lingkungan sekolah dengan menerapkan layanan konseling kelompok, Fitri & Marjohan (2017) menjelaskan bahwa salah satu manfaat dari layanan konseling kelompok dalam menyelesaikan masalah pribadi siswa yaitu dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan bersosialisasi, meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain, mampu mengendalikan diri serta menjalin persahabatan dengan orang lain. Selain itu konseling kelompok juga mampu membantu siswa menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik dan menjadi lebih termotivasi untuk lebih giat belajar dan mengetahui cara belajar yang lebih baik. Dengan begitu penulis berharap layanan konseling kelompok yang diberikan dapat membuat perilaku bullying siswa berkurang.

Peneliti akan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik pendekatan CBT (*cognitive behavior therapy*) untuk mengatasi perilaku *bullying* peserta didik. Teknik ini bermanfaat untuk membantu peserta didik menyadari tiga hal, yang pertama, membantu mereka menyadari bagaimana pola pikir mereka dapat mempengaruhi perilaku mereka, bagaimana mereka dapat mengendalikan pola pikirnya, dan membantu mereka untuk

Fektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku Bullying Siswa Kelas IX Di SMPN 59 Surabaya

dapat menerapkan intervensi dalam mempengaruhi perilaku (Hall & Hughes,

1989). Teknik ini sangat sesua digunakan untuk penelitian ini karena dengan teknik CBT ini dapat mengubah pola pikir dan perilaku seseorang dari yang negative ke arah positif.

Dalam proses layanan konseling, beberapa ahli CBT mengasumsikan bahwa peristiwa yang terjadi di masa lalu tidak selalu menjadi fokus utama dalam proses konseling. Oleh karena itu dalam melaksanakan konseling, CBT lebih menekankan kepada peristiwa masa kini dari pada pengalaman masa lalu, akan tetapi bukan berarti teknik ini mengabaikan masa lalu (Ahmad, 2019) masa lalu tetap bagi CBT, karena masa lalu adalah bagian dari hidup konseli dan CBT juga mencoba untuk membuat konseli dapat menerima masa lalunya, untuk terus melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang.

Pada penelitian kali ini, teknik CBT diharapkan mampu mereduksi perilaku *bullying*, CBT mengajak individu untuk mempelajari tentang bagaimana mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga individu dapat merasa lebih baik, berpikir lebih jelas, dan membantu membuat keputusan yang tepat. CBT juga berguna untuk membantu individu untuk menyalurkan berpikir, merasa, dan bertindak. Dengan demikian diharapkan hal tersebut dapat berdampak terhadap berkurangnya gejala perilaku *bullying* yang terdapat dalam diri peserta didik dan secara tidak langsung dapat membantu peserta didik yang menjadi korban dari perilaku *bullying* agar tidak menjadi korban perilaku *bullying* lagi dari teman-temannya atau orang-orang di sekitarnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan, dengan ini peneliti tertarik untuk menjalankan penelitian dengan judul “efektivitas konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy (CBT) untuk mereduksi perilaku *bullying* siswa kelas IX di SMPN 59 Surabaya.

METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan yaitu penelitian kuantitatif eksperimen, Sugiyono (dalam Hrmansyah, 2017) menerangkan bahwa penelitian eksperimen yaitu salah satu metode penelitian yang bermanfaat untuk mencari bagaimana pengaruh suatu perlakuan terhadap suatu kondisi yang terkendali. *Pre test post test one group design* adalah desain penelitian yang akan digunakan yaitu dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik CBT yang bertujuan untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa kelas IX SMPN 59 Surabaya. *Pre test post test one group design* adalah jenis desain yang dilakukan dua kali penilaian yaitu sebelum treatment (O1) pre test dan

setelah treatment (O2) post test, dengan pola sebagai berikut.

Tabel 3. 1 Pre test post test one group design

O1	X	O2
<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>

Keterangan:

- O1 : Pretest (pengukuran tentang perilaku bullying sebelum diberikan layanan konseling kelompok)
- X : Treatment (Konseling kelompok dengan menggunakan teknik CBT)
- O2 : Posttest (Pengukuran tentang perilaku bullying siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok.

Berikut penjelasan tahapan eksperimen dalam penelitian ini:

1. Melakukan pretest terlebih dahulu sebelum diberikan layanan konseling kelompok, untuk mengukur tingkat perilaku bullying peserta didik dengan memberikan angket variabel perilaku bullying.
2. Memberikan layanan konseling kelompok dengan berfokus kepada siswa yang memiliki kategori variabel yang tinggi dalam perilaku bullying. Karena bentuknya adalah kelompok, maka tidak semua kelas akan diberi layanan, namun menggunakan bentuk kelompok tugas dengan memberikan layanan sebanyak empat kali.
3. Setelah diberi layanan, selanjutnya melakukan posttest dengan menggunakan angket yang sama untuk mencari tahu apakah dari layanan yang sudah diberikan terdapat perubahan perilaku dari siswa.
4. Melakukan analisis penguraian data dengan menggunakan teori Wilcoxon.

Populasi yang peneliti ambil dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IX-A SMPN 59 Surabaya sebanyak 30 siswa. Teknik dalam pengambilan subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Teknik ini adalah teknik pengambilan subjek dengan menggunakan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMPN 59 Surabaya yang memiliki perilaku *bullying* dengan kategori tinggi.

Tabel 4 1 Kategorisasi perilaku bullying

Kategori	Rumus Skor	Rentangan Skor
Tinggi	$X \geq M + SD$	$X \geq 99$
Sedang	$(M-SD) < X < (M+SD)$	$72 < X < 98$
Rendah	$X \leq M - SD$	$X \leq 72$

Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku Bullying Siswa Kelas IX Di SMPN 59 Surabaya

Angket atau kuisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket inventori perilaku *bullying* dengan skala likert, yaitu skala untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala likert dalam penelitian ini menggunakan 4 kategori penilaian, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Dalam mengumpulkan data penelitian, instrument adalah hal yang sangat penting karena menjadi alat ukur dan akan memberikan informasi tentang apa yang diteliti. Dalam sebuah penelitian terdapat suatu variabel yang ingin diketahui karakteristiknya, dan dapat dilakukan dengan melakukan pengukuran, dan untuk mengukurnya diperlukan alat ukur yang dinamakan instrument. Pada penelitian ini, instrument yang akan digunakan adalah inventori perilaku *bullying*.

Menurut psikolog Andrew Mellor indikator dalam perilaku *bullying* memiliki beberapa kategori, yakni: (1) mengucilkan seseorang dari suatu kelompok, (2) mengejek seseorang, (3) menyebarkan gosip tentang seseorang, (4) mempermalukan seseorang dengan cara mengerjainya, (5) mengancam korban, (6) melukasi fisik korban, (7) memalak korban.

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik Uji Wilcoxon dengan bantuan aplikasi SPSS 20. Analisis data adalah suatu proses untuk mencari dan menyusun data secara sistematis suatu data yang telah diperoleh dalam sebuah penelitian, melalui hasil tes, catatan lapangan, dan dokumentasi. (Anggraini, 2018) memaparkan cara yang digunakan untuk menganalisis data yaitu dengan mengorganisasikan data kedalam kategori, memaparkan dalam unit melakukan sintesa, menyusun pola, lalu selanjutnya membuat kesimpulan agar mudah dipahami oleh orang lain.. Tujuan uji Wilcoxon dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada penurunan perilaku bullying pada subjek penelitian setelah diberikan treatment dengan Teknik *cognitive behavior therapy* melalui layanan konseling kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini subjek yang diambil yaitu peserta didik kelas IX A, untuk menentukan subjek penelitian ini maka dilakukan pre-test atau pengukuran awal menggunakan angket pada siswa kelas IX A dengan jumlah populasi peserta didik sebanyak 30 orang. Penyebaran angket perilaku bullying sebagai *pre-test* dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2024. Dari hasil pre-test tersebut, para peserta didik dibagi kedalam tiga kategori, yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Perhitungan hasil dari

pre-test tersebut serta penentuan kategori menggunakan Microsoft Excel.

Berikut merupakan hasil perhitungan angket *pre-test* perilaku *bullying* pada peserta didik kelas IX-A.

Tabel 4. 2 Skor Pre-test Populasi Penelitian

NO	NAMA	SKOR	KATEGORI
1.	RA	71	RENDAH
2.	MYF	104	TINGGI
3.	ZAA	58	RENDAH
4.	AEWN	85	SEDANG
5.	SCPM	96	SEDANG
6.	DA	77	SEDANG
7.	AD	84	SEDANG
8.	WNLH	100	TINGGI
9.	AVA	86	SEDANG
10.	KV	66	RENDAH
11.	SS	92	SEDANG
12.	CHRM	62	RENDAH
13.	YGDB	72	RENDAH
14.	HK	94	SEDANG
15.	AWG	106	TINGGI
16.	NYR	79	SEDANG
17.	MS	102	TINGGI
18.	MVKPP	91	SEDANG
19.	AF	96	SEDANG
20.	FPN	101	TINGGI
21.	RAF	102	TINGGI
22.	NCR	64	RENDAH
23.	ANQA	81	SEDANG
24.	IV	81	SEDANG
25.	APS	83	SEDANG
26.	CNC	83	SEDANG
27.	WAU	83	SEDANG
28.	YK	81	SEDANG
29.	DAS	86	SEDANG
30.	RAA	96	SEDANG

Berdasarkan hasil angket perilaku *bullying* yang tertera diatas, maka dapat diketahui:

- a. Terdapat 6 peserta didik yang mempunyai perilaku *bullying* kategori rendah, dilihat dari hasil angket perilaku *bullying* peserta didik memiliki skor dibawah 72.
- b. Sebanyak 18 peserta didik mempunyai perilaku *bullying* kategori sedang, dilihat dari hasil angket perilaku *bullying* peserta didik tersebut mendapatkan skor antara 72-99.
- c. Sebanyak 6 peserta didik memiliki perilaku *bullying* kategori tinggi, dilihat berdasarkan hasil skor angket perilaku *bullying* keenam peserta didik tersebut mendapatkan skor diatas 100.

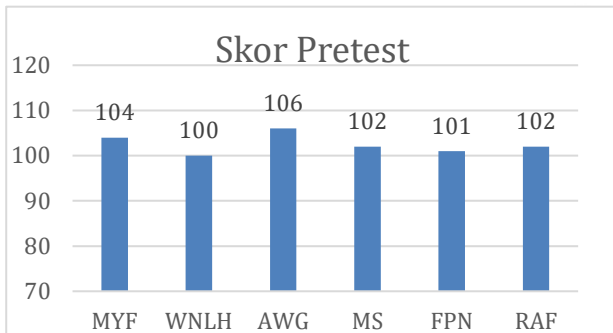
Maka 6 peserta didik dengan kategori perilaku *bullying* tinggi ini yang menjadi subjek penelitian. Berikut merupakan data peserta didik tersebut.

Fektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku Bullying Siswa Kelas IX Di SMPN 59 Surabaya

Tabel 4.3 Skor pre-test subjek penelitian

NO	NAMA	SKOR	KATEGORI
1.	MYF	104	TINGGI
2.	WNLH	100	TINGGI
3.	AWG	106	TINGGI
4.	MS	102	TINGGI
5.	FPN	101	TINGGI
6.	RAF	102	TINGGI

Data tabel 4.3 hasil *pre-test* subjek penelitian di atas ketika digambarkan dalam bentuk diagram, adalah sebagai berikut



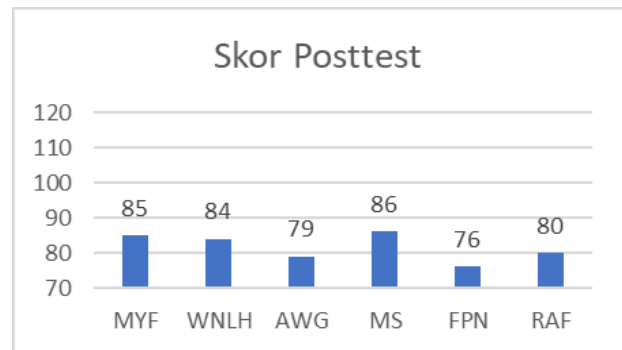
Gambar 4.1 Skor Pre-test

Dari hasil perhitungan *pre-test* angket perilaku *bullying* maka dapat diketahui bahwa terdapat 6 peserta didik yang memiliki skor angket perilaku *bullying* dengan kategori tinggi dari seluruh peserta didik kelas IX-A. Peserta didik tersebut adalah MYF, WNLH, AWG, MS, FPN, dan RAF. Selanjutnya keenam peserta didik tersebut akan menjadi subjek penelitian pada penelitian ini dan melanjutkan ke tahapan berikutnya yaitu mendapatkan perlakuan (*treatment*).

Pemberian perlakuan kepada peserta didik (subjek penelitian) yang berjumlah 6 peserta didik yang terdiri dari 1 peserta didik perempuan dan 5 peserta didik laki-laki. Perlakuan atau *treatment* yang diberikan oleh peneliti sebanyak lima kali pertemuan, dengan *treatment* layanan konseling kelompok menggunakan teknik CBT yang dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2024 sampai dengan 20 Mei 2024. Di bawah ini tabel dan grafik hasil post-test peserta didik setelah diberikan *treatment*.

Tabel 4.4 Skor Hasil Post-test

NO.	NAMA	SKOR	KATEGORI
1.	MYF	85	SEDANG
2.	WNLH	84	SEDANG
3.	AWG	79	SEDANG
4.	MS	86	SEDANG
5.	FPN	76	SEDANG
6.	RAF	80	SEDANG



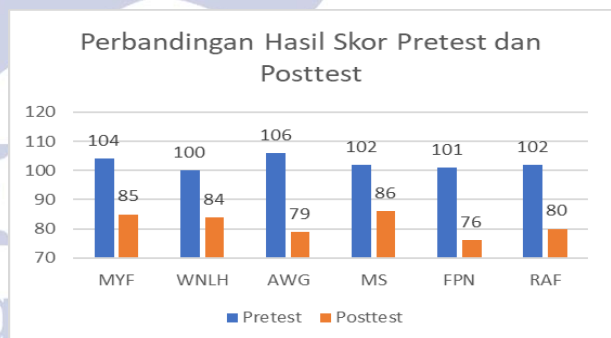
Gambar 4.2 Skor Post Test

Setelah mendapatkan hasil *pre-test* dan hasil *post-test*, selanjutnya dilakukan perbandingan antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik CBT. Berikut adalah tabel dan grafik hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* dari keenam subjek penelitian.

Tabel 4.5 Hasil perbandingan Skor pre-test dan post-test

No	Subjek	Pre-Test	Post-Test	Selisih Skor	Hasil
1.	MYF	104	85	19	Menurun
2.	WNLH	100	84	16	Menurun
3.	AWG	106	79	27	Menurun
4.	MS	102	86	16	Menurun
5.	FPN	101	76	25	Menurun
6.	RAF	102	80	22	Menurun

Dari data tabel 4.3 hasil *pre-test* subjek penelitian di atas dapat digambarkan dalam bentuk diagram, sebagai berikut



Gambar 4.3 Perbandingan skor pre-test dan post-test

Setelah melakukan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*, selanjutnya dilakukan analisis menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS.

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test - Pre-Test	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

- a. Post-Test < Pre-Test
- b. Post-Test > Pre-Test
- c. Post-Test = Pre-Test

	Post-Test - Pre-Test
Z	-2.207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Gambar 4.3 Uji Wilcoxon

Berdasarkan pada tabel dapat disimpulkan bahwasanya terdapat penurunan skor pada tabel antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai negatif ranks yang didapatkan, dengan N adalah 6, *Mean rank* adalah 3,50 dan pada *sum of ranks* sebesar 21,00. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa keenam subjek penelitian mengalami penurunan skor pada *post-test*. Pada positif ranks dapat diketahui bahwa nilai yang didapatkan adalah 0, baik pada kolom N, *Mean Rank*, dan *Sum of Rank*. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat kenaikan skor dari seluruh subjek penelitian. Selain itu, nilai Ties sebesar 0 menunjukkan bahwa tidak ada nilai yang sama antara skor *pre-test* dan skor *post-test*.

Pada tabel dapat menunjukkan keterangan hipotesis penelitian diterima atau ditolak, hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Layanan konseling kelompok dengan teknik CBT efektif untuk dapat mereduksi perilaku *bullying* peserta didik kelas IX di SMPN 59 Surabaya.

Ho : Layanan konseling kelompok dengan teknik CBT tidak efektif untuk mereduksi perilaku *bullying* peserta didik kelas IX SMPN 59 Surabaya

Dasar pengambilan keputusan hasil uji *Wilcoxon* adalah sebagai berikut:

- Jika nilai *Asymp.Sig* < 0,05 maka Ha diterima.
- Jika nilai *Asymp.Sig* > 0,05 maka Ha ditolak.

Dilihat dari hasil *output test statistics* dapat diketahui bahwa *Asymp.Sig (2-tailed)* memiliki nilai 0,027, dan nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima, yang artinya konseling kelompok dengan Teknik CBT dapat mereduksi perilaku *bullying* siswa kelas IX di SMPN 59 Surabaya.

Pembahasan

Penelitian yang telah dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian yaitu *One group Pre-test – Post-test* dan menggunakan pengukuran test dengan *pre-test* dan *post-test design*, yaitu kelompok sampel yang diberikan tes sebelum dan sesudah mendapatkan

perlakuan (*treatment*), tanpa ada kelompok control sebagai kelompok pembanding sampel.

Berdasarkan hasil *pre-test* angket perilaku *bullying* Subjek dalam penelitian ini adalah yang memiliki nilai dengan kategori tinggi. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas IX A SMPN 59 Surabaya. Peneliti memilih kelas tersebut dikarenakan mendapatkan saran dari guru bimbingan konseling sekolah tersebut, serta hasil dari observasi langsung peneliti selama menjalankan praktik mengajar di sekolah tersebut, terlihat banyaknya Tindakan *bullying* yang terjadi khususnya di kelas tersebut.

Sebelum memberikan *treatment*, peneliti terlebih dahulu melakukan *pre-test* berupa angket perilaku *bullying* pada peserta didik kelas IX A untuk mengukur skor sebelum diberikannya *treatment*, dan setelah diberikannya *treatment*, peneliti tidak lupa melakukan *post-test* untuk mengukur apakah terdapat keefektivitasan konseling kelompok Teknik CBT untuk mereduksi perilaku *bullying* peserta didik. Berdasarkan hasil angket perilaku *bullying*, peneliti mendapatkan 6 peserta didik yang memiliki perilaku *bullying* dengan kategori tinggi. Peserta didik tersebut yaitu MYF, WNLH, AWG, MS, FPN, RAF.

Pemberian *treatment* diberikan sebanyak lima kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, konselor membangun hubungan baik terlebih dahulu dengan peserta didik, Selanjutnya, konselor menjelaskan kepada peserta didik mengenai kegiatan apa yang akan dilakukan dalam konseling kelompok kedepannya. Penjelasan konselor meliputi garis besar dari kegiatan konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, manfaat apa saja yang akan didapatkan setelah mengikuti konseling kelompok, serta mamaparkan tentang teknik yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok. Konselor juga mengajukan pertanyaan kepada peserta didik bagaimana pemahaman mereka mengenai perilaku *bullying*.

Selain itu konselor juga menyampaikan beberapa kontrak kegiatan terkait dengan jadwal pelaksanaan konseling kelompok, aturan dalam konseling kelompok, alokasi waktu yang akan digunakan, serta meminta peserta didik untuk terlibat aktif selama pelaksanaan kegiatan konseling kelompok berlangsung.

Pada pertemuan kedua, , konselor mengajak peserta didik untuk berdiskusi terlebih dahulu tentang sejauh mana pengetahuan mereka mengenai perilaku *bullying*. Konselor mengajukan beberapa pertanyaan tentang apa itu pengertian *bullying*, apa saja jenis *bullying*, apa saja faktor atau penyebab seseorang melakukan perilaku *bullying*. Dengan adanya kegiatan tanya jawab dan diskusi dua arah ini, peserta didik jadi lebih aktif mengikuti sesi konseling,

serta mereka mampu untuk lebih terbuka menceritakan pengalaman mereka dalam melakukan perilaku *bullying*.

Pada pertemuan ketiga, konselor menjelaskan tentang macam-macam perilaku *bullying* secara lebih detail. Setelah menjelaskan materi, konselor mengajak peserta didik untuk berdiskusi dan menceritakan tentang pengalaman mereka mengenai contoh perilaku *bullying* yang pernah mereka lakukan dari beberapa jenis *bullying* yang telah dijelaskan. Konselor juga memberikan beberapa pertanyaan tentang apa yang mendorong pelaku *bullying* dalam melakukan perilaku *bullying* tersebut, dan apa saja dampak yang dapat dirasakan pelaku *bullying* setelah melakukan perilaku *bullying* tersebut. dan mengajak mereka untuk membayangkan bagaimana perasaan dan keadaan korban *bullying* saat mendapatkan perilaku *bullying* tersebut.

Setelah itu konselor mengajak peserta didik untuk mengubah *thinking* mereka ke arah yang lebih positif dengan cara memunculkan pemikiran-pemikiran negatif sebelum mereka melakukan *bullying* dan menuliskannya dalam sebuah kertas, lalu mengajak mereka memunculkan pemikiran positif dan mengubah pemikiran negatif sebelumnya untuk menjadi lebih positif dan membuat perilaku *bullying* dan perilaku negative mereka menurun.

Pada pertemuan keempat, konselor mengajak peserta didik untuk melakukan evaluasi mengenai materi konseling sebelumnya, konselor memberikan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan materi sebelumnya. Lalu konselor memberikan *treatment* kepada peserta didik untuk menuliskan pemikiran-pemikiran negatif yang muncul selama satu minggu terakhir, lalu menanyakan kepada masing-masing dari mereka, tentang hal apa saja yang membuat mereka memikirkan hal negatif tersebut. Setelah itu, konselor kembali mengajak peserta didik untuk mengubah pemikiran negatif yang sudah mereka tulis dengan pemikiran positif. Hal ini dapat membantu mengubah *thinking* mereka menjadi lebih baik dan lebih positif.

Pada pertemuan kelima, konselor menanyakan mengenai perkembangan perilaku masing-masing peserta didik, dan bagaimana perasaannya setelah mengikuti konseling kelompok sampai pada pertemuan kelima ini. Setelah itu, konselor mengajak peserta didik melakukan *post-test* untuk mengukur dan mencari tahu sejauh mana perubahan perilaku peserta didik setelah diberikan *treatment*.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Thalia Nurulita (2018) dengan judul “Efektivitas konseling CBT (*Cognitive behavior therapy*) dalam mengurangi perilaku *bullying* peserta didik kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung.” Dibuktikan dengan alat ukur menggunakan pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Dan hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa

layanan konseling kelompok dengan teknik CBT efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa di SMP Perintis 2 Bandar Lampung. Selain itu ada juga penelitian yang dilakukan oleh Yukafi Mazidah, Masril, Dasril, Yuliana Nelisma, dan Irman (2022) dengan judul penelitian “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meminimalisir Perilaku *Bullying* Di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguk” dengan pengukuran yang sama yaitu *pre-test* dan *post-test*, dan hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* kepada peserta didik ini cukup mampu dan efektif dalam mengurangi perilaku *Bullying* di sekolah.

Hasil analisis dari subjek MYF, Perolehan skor angket perilaku *bullying* MYF sebelum mendapatkan *treatment* layanan konseling kelompok Teknik CBT yaitu sebesar 104, skor tersebut masuk kedalam kategori tinggi. Selama pelaksanaan konseling, MYF cukup aktif dalam mengikuti proses konseling, ia selalu terbuka dalam mengungkapkan perilaku *bullying* yang pernah dilakukannya, dan setelah menjalani konseling kelompok Teknik CBT, sedikit demi sedikit perilaku *bullying* MYF semakin berkurang, dan setelah dilakukan *post-test*, MYF mendapatkan skor sebesar 85, terjadi penurunan skor sebanyak 19 poin. Dari hasil analisis perilaku dan *post test*, beberapa indikator perilaku *bullying* yang menurun pada subjek MYF yaitu mengejek seseorang, menyebarkan gosip tentang seseorang, dan berperilaku jahil. Maka dapat diartikan terjadi penurunan perilaku *bullying* pada MYF setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan Teknik CBT.

Hasil analisis dari subjek WNLH, Perolehan skor angket perilaku *bullying* WNLH sebelum mendapatkan *treatment* layanan konseling kelompok Teknik CBT yaitu sebesar 100, skor tersebut masuk kedalam kategori tinggi. Selama pelaksanaan konseling, WNLH cukup aktif dalam mengikuti proses konseling, sering mengajukan pertanyaan tentang bagaimana cara dirinya untuk mengurangi perilaku *bullying* yang ada dalam dirinya, dan setelah dilakukan *post-test*, WNLH mendapatkan skor sebesar 84. Terjadi penurunan skor sebanyak 16 poin. Dari hasil analisis perilaku dan *post-test*, beberapa indikator perilaku *bullying* yang menurun pada subjek yaitu mengucilkan seseorang dari lingkungan, mengejek seseorang, dan menyebarkan gosip tentang seseorang. Maka dapat diartikan terjadi pengurangan perilaku *bullying* pada WNLH setelah subjek diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik CBT.

Hasil analisis dari subjek AWG, Perolehan skor angket perilaku *bullying* AWG sebelum mendapatkan *treatment* layanan konseling kelompok Teknik CBT yaitu sebesar 106, skor tersebut masuk kedalam kategori tinggi. Selama pelaksanaan konseling, AWG cukup pendiam dan

tertutup, namun dia mengikuti layanan konseling dengan cukup baik, dan setelah dilakukan *post-test*, AWG mendapatkan skor sebesar 79, termasuk angka penurunan yang cukup besar dibanding subjek yang lain, terjadi penurunan skor sebanyak 27 poin. Dari hasil analisis perilaku dan *post-test* yaitu mengejek seseorang, mempermalukan seseorang dengan cara mengerjainya, dan mengancam dan mengintimidasi korban. Maka dapat diartikan terjadi penurunan perilaku *bullying* pada WNLH setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan Teknik CBT.

Hasil analisis dari subjek MS, perolehan skor angket perilaku *bullying* MS sebelum mendapatkan treatment layanan konseling kelompok Teknik CBT yaitu sebesar 102, skor tersebut masuk kedalam kategori tinggi. Selama pelaksanaan konseling, MS sangat aktif dalam mengikuti proses konseling, bisa dikatakan MS adalah salah satu subjek yang sangat terbuka dan mengikuti proses konseling dengan sangat baik, dan setelah dilakukan *post-test*, MS mendapatkan skor sebesar 86. Terjadi penurunan skor sebanyak 16 poin. Dari hasil analisis perilaku dan *posttest*, beberapa indikator perilaku *bullying* yang menurun yaitu mengancam dan mengintimidasi korban, dan melukai fisik korban. Maka dapat diartikan bahwa perilaku *bullying* pada MS berkurang setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan Teknik CBT.

Hasil analisis dari subjek FPN, perolehan skor angket perilaku *bullying* FPN sebelum mendapatkan treatment layanan konseling kelompok Teknik CBT yaitu sebesar 101, skor tersebut masuk kedalam kategori tinggi. Selama pelaksanaan konseling, FPN cenderung tertutup dan kurang terbuka dalam menceritakan pengalamannya, namun konselor berusaha membangun hubungan baik dengan FPN agar proses konseling dapat berjalan dengan baik. Dan setelah dilakukan *post-test*, FPN mendapatkan skor sebesar 84. Terjadi penurunan skor sebanyak 17 poin. Hasil dari analisis perilaku dan *posttest* beberapa indikator perilaku *bullying* yang menurun yaitu mengejek seseorang, mengancam dan mengintimidasi korban, dan mempermalukan seseorang dengan cara mengerjainya. Maka dapat diartikan terjadi penurunan perilaku *bullying* pada FPN setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan Teknik CBT.

Hasil analisis pada subjek RAF, perolehan skor angket perilaku *bullying* RAF sebelum mendapatkan treatment layanan konseling kelompok Teknik CBT yaitu sebesar 102, skor tersebut masuk kedalam kategori tinggi. Selama pelaksanaan konseling, RAF mengikuti proses konseling dengan cukup aktif dan terbuka, dan setelah dilakukan *post-test*, RAF mendapatkan skor sebesar 80. Terjadi penurunan skor sebanyak 22 poin. Dari hasil analisis perilaku dan *posttest* beberapa indikator perilaku *bullying* yang menurun pada RAF adalah mengancam dan

mengintimidasi korban, menyebarkan gossip tentang seseorang, dan mengejek seseorang. Maka dapat diartikan terjadi penurunan perilaku *bullying* pada RAF setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan Teknik CBT.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan di kelas IX A SMPN 59 Surabaya dan analisis data yang telah didapatkan dengan cara membuat perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* subjek penelitian, diperoleh hasil bahwa keenam subjek tersebut mengalami penurunan skor, dengan rata-rata skor saat *pre-test* yaitu 102 masuk dalam kategori tinggi, dan rata-rata skor setelah *post-test* yaitu 81 masuk dalam kategori sedang. Selanjutnya hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *Asymp.Sig (2 Tailed)* adalah 0,027. Karena $0,027 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 dapat diterima. dengan hal itu dapat disimpulkan bahwa terdapat keefektifitasan konseling kelompok dengan teknik CBT untuk mereduksi perilaku *bullying* peserta didik kelas IX di SMPN 59 Surabaya.

Meskipun penelitian sudah berusaha dilaksanakan dengan sebaik mungkin, penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Beberapa keterbatasan yang terjadi yaitu terkait dengan pengumpulan data menggunakan angket kuisioner memiliki kemungkinan peserta didik mengisinya dengan tidak teliti atau bahkan tidak jujur. Juga terkait dengan keterbatasan waktu pelaksanaan konseling yang dilakukan pada jam istirahat pertama, sehingga konsentrasi peserta didik kurang fokus, atau mereka datang terlambat dari jam yang telah ditentukan. Selain itu penelitian ini memiliki keterbatasan mengenai lokasi konseling. karena sekolah tersebut memiliki ruangan BK yang tidak terlalu luas, maka kami diarahkan untuk menggunakan perpustakaan sebagai tempat pelaksanaan layanan konseling kelompok.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian terhadap perilaku *bullying* keenam peserta didik diatas, didapatkan perhitungan data sebagai berikut, saat melakukan *pre-test* rata-rata skor peserta didik yaitu 102, setelah itu dilanjutkan dengan pemberian perlakuan (*treatment*) layanan konseling kelompok dengan teknik CBT dan didapatkan hasil *post-test* dengan rata-rata skor 81, terdapat penurunan skor rata-rata sebanyak 21 poin. Dari hasil analisis perilaku dan *posttest*, dapat dilihat bahwa terdapat beberapa indikator perilaku *bullying* peserta yang paling banyak menurun pada keenam peserta didik yaitu mengejek seseorang, menyebarkan gossip tentang seseorang, mengancam dan mengintimidasi korban.

Selanjutnya data diolah dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk nilai *pre-test* dan *post-test* tersebut, dan

hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai *Asymp.Sig (2 Tailed)* adalah 0,027. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon $0,027 < 0,05$, hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor pada *posttest*, yaitu menurunnya tingkat perilaku bullying siswa dari kategori tinggi menjadi kategori sedang, maka dapat diberi kesimpulan bahwa H_a dalam penelitian ini diterima dan H_0 ditolak. dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik CBT efektif untuk mereduksi perilaku *bullying* peserta didik kelas IX A di SMPN 59 Surabaya.

Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran bagi peserta didik, guru, dan peneliti. Sebagai berikut:

1. Peserta didik
Setelah mengikuti serangkaian sesi konseling kelompok dengan teknik CBT, hendaknya peserta didik dapat mengembangkan perasaan saling menghargai, memiliki rasa empati yang tinggi, mengembangkan rasa saling menghormati, dapat mengendalikan diri serta bersosialisasi dengan baik. tidak hanya diterapkan saat konseling kelompok, melainkan juga untuk dilaksanakan dalam perilaku keseharian peserta didik, entah itu dalam lingkungan sekolah maupun lingkungan diluar sekolah. Sehingga kedepannya peserta didik dapat menjadi pribadi yang lebih baik dan tidak melakukan perilaku *bullying* kembali.
2. Guru BK di sekolah
Bagi konselor diharapkan dapat menggunakan Teknik CBT untuk mereduksi perilaku *bullying* di sekolah, juga diharapkan dapat melanjutkan layanan yan diberikan kepada peserta didik dan memberikan layanan serupa bagi peserta didik lainnya. Sehingga tindakan *bullying* di sekolah dapat berkurang dan suasana belajar menjadi aman dan menyenangkan.
3. Bagi penelitian selanjutnya
Bagi peneliti semoga penelitian ini dapat menjadi atau melakukan penlitian lanjutan dengan memperluas variabel dan subjek penelitian tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik CBT untuk mereduksi perilaku *bullying* siswa, dan juga memperhatikan dan mempertimbangkan tempat, waktu pertemuan, dan monitoring pasca pemberian layanan agar perubahan yang terjadi lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, E. H. (2019). *Cognitive-Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying*

Di Sekolah. Jbki (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia).

<https://doi.org/10.26737/jbki.v4i1.860>

- Anam, S., Nashihin, H., Taufik, A., Sitompul, H. S., Manik, Y. M., Arsid, I., ... & Luturmas, Y. (2023). *Metode Penelitian (Kualitatif, Kuantitatif, Eksperimen, Dan R&D)*. Global Eksekutif Teknologi.
- Cahyadi, R. (2018). Keefektifan Bimbingan Kelompok Cognitive Behavior Dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa Smk. *Perspektif Ilmu Pendidikan*. <https://doi.org/10.21009/pip.322.7>
- Carney, A.G., & Merrell, K.W. 2001. Bullying In School: Perspectives On Understanding And Preventing An International Problem. *Journal Of School Psychology International*, 22 (3): 364-382.
- Coloroso, B. *Penindas, Tertindas Dan Penonton. Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak Dari Pra Sekolah Hingga Smu. Alih Bahasa: Santi Indra Astuti*. Jakarta: Serambi. 2004.
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice Of Group Counseling: Eight Edition*. Belmont: Brooks/Cole
- Darmayanti, K. K. H., Kurniawati, F., & Situmorang, D. D. B. (2019). *Bullying Di Sekolah: Pengertian, Dampak, Pembagian Dan Cara Menanggulangnya*. *Pedagogia*, 17(1), 55-66.
- Desna, F. R. (2023). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cbt (Cognitive Behavior Therapy) Dalam Mengurangi Perilaku Bullying Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 14 Bandar Lampung* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Diannita, A., Salsabela, F., Wijati, L., & Putri, A. M. S. (2023). Pengaruh Bullying Terhadap Pelajar Pada Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Journal Of Education Research*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.37985/je.v4i1.117>
- Djajanegara, A. R. (2019). Teknik Analisis Data (Analisis Kualitatif Pada Hasil Kuesioner). *Medikom/ Jurnal Ilmu Pendidikan dan Dakwah*, 1(1), 55-65.
- Finiswati, Endang (2015) *Kecenderungan Melakukan Bullying Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Urutan Kelahiran Pada Santri Di Pondok Pesantren*.
- Fitri, E. N., & Marjohan, M. (2017). Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), Article 2.
- Darmayanti, K. K. H., Kurniawati, F., & Situmorang, D. D. B. (2019). *Bullying Di Sekolah: Pengertian,*

Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku Bullying Siswa Kelas IX Di SMPN 59 Surabaya

- Dampak, Pembagian Dan Cara Menanggulangnya. *Pedagogia*, 17(1), 55-66.
- Hikmah, E., & Suhandi, P. (2017). Pengaruh Terapi Asertif terhadap Kecenderungan Perilaku Bullying pada Siswa SMPN 1 Rajeg Kabupaten Tangerang. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 4(1), 42-49.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy Of Cognitive Behavioral Therapy: A Review Of Meta-Analyses. *Cognitive Therapy And Research*, 36(5), 427-440. <https://doi.org/10.1007/S10608-012-9476-1>
- Kuswaton, E., Nurjannah, N., & Depriansya, D. (2021). Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioural Therapy (Cbt) Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja [Islamic Counseling With Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Approach To Overcome Juvenile Delinquency]. *Journal Of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).
- Lestari, W. S. (2015). *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Bullying Di Kalangan Peserta Didik (Studi Kasus Pada Siswa Smpn 2 Kota Tangerang Selatan)* (Bachelor's Thesis).
- Luddin, A. B. M. (2010). *Dasar Dasar Konseling*. Perdana Publishing.
- Mazidah, Y., Masril, & Dasril. (2022, Juli 13). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meminimalisir Perilaku Bullying Di Smp Negeri 2 Kecamatan Guguak | Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk). <https://doi.org/10.31004/jpdk.V4i4.5356>
- Mceachern, A.G., Kenny, M., Blake, E., & Aluede, O. (2005). Bullying In School: International Variation. *Journal Of Social Science Special Issue*, 8: 51-58.
- Mei, L. P. (2023). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy Terhadap Perilaku Bullying Verbal Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 2 Bangunrejo Kabupaten Lampung Tengah Tp 2023/2024* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Nurkia, S., & Sulkifly, S. (2020). Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i1.133>
- Oemarjoedi, A. K. (2018). Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)*, 5(2), 75-86.
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta : Kreatif Media
- Olweus, D., & Limber, S. P. (2010). Bullying In School: Evaluation And Dissemination Of The Olweus Bullying Prevention Program. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 80(1), 124-134. <https://doi.org/10.1111/J.1939-0025.2010.01015.X>
- Prayitno, & Erman Amti. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Prayitno (2018) *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Prayitno, Sri, *Layanan Konseling, Layanan Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok*, Padang, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Dan Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2004
- Putra, I. M., Pradipta, K. A., Elvenna, N. E., Rosyid, M. Z., & Kusumawardani, T. (2021). Perilaku Bullying Dan Dampak Pada Korban.
- Rahmianor, H., Farihal, F., & Handayani, E. S. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Mengurangi Perilaku Bullying Pada Kelas Vii, Viii, Dan Ix Di Smp Negeri 3 Banjarbaru. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 6(3), 5-8.
- Rahayu, B. A., & Permana, I. (2019). Bullying Di Sekolah: Kurangnya Empati Pelaku Bullying Dan Pencegahan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 237-246.
- Ristiyana, L. A., Kiswanto, A., & Hidayati, R. (2020). *Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Mengatasi Dampak Negative Bulliyng Terhadap Emosi Siswa*. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1).
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen*. Deepublish.
- Selvia Novitasari, Ferasinta Ferasinta, & Padila Padila.(N.D.). *Faktor Media Kejadian Terhadap Bullying Pada Anak Usia Sekolah | Jurnal Kesmas Asclepius*. Retrieved January 11, 2024.
- Sugiyono, *Metode Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2011
- Sulisrudatin, N. (2018). *Kasus Bullying Dalam Kalangan Pelajar (Suatu Tinjauan Kriminologi)*. *Jurnal Ilmiah Hukum Dirgantara*, 5(2).
- Tattum, D., & Herbert, G. (Eds.). (2022). *Penindasan: Rumah, Sekolah, Dan Komunitas*. Taylor & Fransiskus.
- Yahya, A. D., & Megalia, M. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif

Fektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku Bullying Siswa Kelas IX Di SMPN 59 Surabaya

Peserta Didik Kelas Viii Di Smpn 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133-146.

Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). *Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).

