

Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meminimalisir Perilaku Bullying Di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak

Yukafi Mazidah¹, Masril², Dasril³, Yuliana Nelisma⁴, Irman⁵

¹SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak, ^{2,3,4}IAIN Batusangkar

Email: yukafimazidah.guguak@gmail.com, masril@iainbatusangkar.ac.id, dasril@iainbatusangkar.ac.id, nelismabk@gmail.com, irmanstainbsk@gmail.com

Abstrak

Bullying merupakan tindakan agresif yang disengaja, menggunakan ketidakseimbangan kekuatan secara fisik atau mental dengan cara menyakiti bentuk fisik, verbal, emosional/psikologis dan Cyber bullying yang dilakukan secara berulang-ulang, jika dibiarkan maka akan berdampak buruk baik bagi pelaku maupun korban. Konseling kelompok merupakan layanan yang dapat membantu peserta didik mengatasi masalah yang dialami. Salah satu teknik yang dapat di gunakan dalam mengurangi perilaku bullying adalah Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan salah satu terapi modifikasi perilaku yang menggunakan kognisi sebagai "kunci" dari perubahan perilaku. Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah jenis penelitian kuantitatif Pre eksperimental design one-group pre-test and post-test dimana sebuah kelompok eksperimen diukur variabel dependen kemudian diberikan treatment dan dilakukan pengukuran kembali. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas VIII.1 SMPN 2 kecamatan guguak sebanyak 28 orang siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 orang yang diambil menggunakan teknik random sampling. Hasil perilaku bullying dapat di kurangi dengan menggunakan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy cukup efektif dalam meminimalisir perilaku Bullying di sekolah.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok Teknik CBT, Perilaku Bullying*

Abstract

Bullying is a deliberate aggressive act, using an imbalance of physical or mental strength by hurting physical, verbal, emotional/psychological forms and cyber bullying that is carried out repeatedly, if left unchecked, it will have a bad impact on both the perpetrator and the victim. Group counseling is a service that can help students overcome the problems they are experiencing. One technique that can be used to reduce bullying behavior is Cognitive Behavior Therapy (CBT) which is a behavior modification therapy that uses cognition as the "key" of behavior change. The type of research that the researcher uses is quantitative research. Pre-experimental design, one-group pre-test and post-test, where an experimental group is measured by the dependent variable, then treated and re-measured. The population in this study was class VIII.1 SMPN 2 Guguak sub-district as many as 28 students. The sample in this study were 8 people who were taken using random sampling technique. The results of bullying behavior can be reduced by using Cognitive Behavior Therapy (CBT) techniques. The results of the study show that group counseling services with Cognitive Behavior Therapy Techniques are quite effective in minimizing bullying behavior in schools.

Keywords: *CBT Technique Group Counseling, Bullying Behavior*

PENDAHULUAN

Kasus *bullying* banyak terjadi di Indonesia yang mana melibatkan siswa sekolah. Hal itu menghambat proses belajar siswa di sekolah. *Bullying* juga merupakan sebagai masalah psikososial dengan menghina dan merendahkan orang lain secara berulang-ulang dengan dampak negatif terhadap pelaku dan korban *bullying* di mana pelaku mempunyai kekuatan yang lebih dibandingkan korban. Sejalan dengan kemajuan teknologi, *bullying* tidak hanya terjadi secara *face-to-face*, namun juga terjadi pada *platform* media sosial. Beberapa praktisi pendidikan bisa menanggulangi dampak *bullying* dan meminimalisir angka *bullying* dengan beberapa program

intervensi terhadap siswa sekolah dengan melibatkan orang tua, teman sebaya, pendidik, konselor sekolah, administrator sekolah, dan warga sekolah (Darmayanti et al., 2019).

bullying merupakan bentuk perilaku menyimpang yang terjadi di sekolah jika dikaitkan dengan perilaku peserta didik yang dekonstruktif, maka dia tidak sadar bahwa perilakunya itu sama dengan binatang banteng yang tidak pernah mempedulikan kenyamanan orang lain. *Bullying* bisa membentuk sebuah kepribadian yang menempatkan seorang peserta didik pada perjalanan dan pengalaman hidup yang kelam, sedangkan mereka sebagai korban *bullying* sering mengalami ketakutan untuk sekolah dan menjadi tidak percaya diri, merasa tidak nyaman dan tidak Bahagia (Ahmad, 2019).

Bullying adalah perilaku agresif yang berulang, yang melibatkan kekuatan tidak seimbang antara pengganggu dan yang diintimidasi (Yelisma, 2019). Perilaku *bullying* dapat berupa beberapa bentuk, termasuk 1. *Bullying* Fisik, misalnya memukul, mendorong, menendang; 2. *Bullying* Verbal, misalnya mengolok nama, menggoda, mengancam, 3. *Bullying* Relasional/Sosial, misalnya menyebarkan rumor, melarang orang lain atau sesuatu untuk masuk ke suatu tempat atau untuk melakukan sesuatu. 4. *Cyberbullying* (Chrysan et al., 2020) misalnya pesan teks, gambar, video klip, dan panggilan telpon.

Perilaku *bullying* merupakan ancaman yang serius terhadap perkembangan anak dan merupakan penyebab potensial terhadap kekerasan di dalam lingkungan sekolah (Herawati & Deharnita, 2019) *Bullying* pada anak dianggap sebagai bentuk awal dari kekerasan, mengidentifikasi keluarga dan sekolah terjadi di masa remaja, dan dapat mewujudkan dalam sebagai dua institusi terpenting yang suatu gangguan perilaku serius mempengaruhi predisposisi anak untuk semisal perilaku antisosial.

Jadi *bullying* adalah tindakan yang dilakukan dengan sengaja kepada orang atau kelompok yang dianggap lemah, yang tidak memiliki keseimbangan kekuatan dan dilakukan secara berulang-ulang yang mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman atau tersakiti baik secara fisik maupun psikis, yang membuat korbannya merasa terancam dengan memunculkan gejala seperti, kecemasan, depresi, serta rendahnya harga diri dan *bully* akan menjadi ancaman yang serius terhadap perkembangan anak dan remaja.

Maraknya kasus-kasus kekerasan yang terjadi pada peserta didik usia sekolah saat ini sangat memprihatinkan bagi pendidik dan orangtua. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat bagi peserta didik menimba ilmu serta membentuk karakter pribadi yang positif ternyata masih menjadi tempat tumbuh suburnya praktik-praktik *bullying*. Itu disebabkan karena kurangnya ketegasan dari pihak sekolah maka terjadilah yang namanya *bullying* dan menyebabkan kendala bagi peserta didik untuk menimba ilmu yang memang seharusnya didapatkan dalam sekolah. Dengan adanya perilaku tersebut maka rasa tidak nyaman akan muncul dengan sendirinya karena yang mendapatkan *bullying* akan merasa takut dan canggung untuk datang ke sekolah.

Penjelasan di atas menjelaskan bahwa banyak sekali jenis dari *bullying* yang terjadi di lingkungan baik lingkungan sekolah maupun lingkungan yang lebih luas diantaranya *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* relasional, tetapi diantara banyaknya jenis-jenis *bullying* tersebut yang banyak dilakukan adalah *bullying* fisik dan *bullying* verbal. yang tujuannya menyakiti hati orang lain. seperti mengejek, menfitnah, memberikan julukan yang tidak pantas dan lain-lain. *Bullying* ini terjadi karena kurangnya kesadaran dalam menjaga lisan. Allah SWT berfirman dalam (Q.S Al-Ahzab: 70-71) :

عَظِيمًا قَوْلًا فَإِنَّ فَكَدَّ وَرَسُولَهُ اللَّهُ يُطِيعُ وَمَنْ ۖ دُنُوبَكُمْ لَكُمْ وَيَغْفِرُ أَعْمَالَكُمْ لَكُمْ يُصْلِحْ سَدِيدًا قَوْلًا وَقُولُوا اللَّهُ اتَّقُوا الَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ آمَنُوا يَا

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar, niscaya Allah memperbaiki bagimu amalan-amalanmu dan mengampuni bagimu dosa-dosamu. Dan barangsiapa mentaati Allah dan Rasul-Nya, maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar.

Selain itu *bullying* juga dapat diartikan dengan tindakan bermusuhan yang dilakukan secara sadar dan disengaja yang bertujuan untuk meyakiti orang lain, seperti menakuti melalui ancaman agresi dan menimbulkan teror (Nurhayaty & Mulyani, 2020). Upaya dalam mengatasi dan mencegah munculnya masalah perundungan *bullying* memerlukan kebijakan yang bersifat menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan keterlibatan seluruh komponen sekolah mulai dari guru, siswa, kepala sekolah sampai orang tua murid yang bertujuan adalah untuk dapat menyadarkan seluruh komponen sekolah tentang bahaya dari *bullying*. berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang konseling kelompok dengan teknik CBT untuk mengurangi perilaku *bullying* yang terjadi di sekolah.

Banyak sekali faktor penyebab mengapa seseorang berbuat *bullying*, Pada umumnya perilaku ini sering terjadi karena, pelaku saat ini kemungkinan besar adalah korban dari pelaku *bullying* sebelumnya. Ketika menjadi korban mereka membentuk skema kognitif yang salah bahwa *bullying* bisa dibenarkan. *Bullying* juga terjadi karena ingin mewujudkan bahwa ia memiliki kekuatan, atau ingin mendapat kepuasan, dan iri hati. Peserta didik korban *bullying* akan mengalami permasalahan kesulitan dalam membina hubungan interpersonal dengan orang lain dan jarang datang kesekolah (Efianingrum, 2009). Akibatnya, korban *bullying* ketinggalan pelajaran dan sulit berkonsentrasi dalam belajar sehingga hal tersebut mempengaruhi kesehatan fisik dan mental baik dalam jangka pendek dan jangka Panjang.

Bully adalah perilaku yang bisa dihilangkan dengan teknik-teknik konseling seperti : teknik relaksasi, teknik self-manajemen, role playing, CBT dan Teknik-teknik lainnya. Perilaku bully adalah perasaan senang ketika melakukan *bullying* sehingga memiliki keinginan untuk melakukan *bullying* karena itu dibutuhkan teknik-teknik konseling untuk mereduksi perilaku *bullying* tersebut.

Efektifitas konseling kelompok teknik CBT dalam membantu remaja untuk mencegah perilaku *bullying*. Teknik CBT memberikan solusi bagi perkembangan anak dan remaja yang sehat dan adaptif. Berkaitan dengan upaya untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa Teknik Cognitive Behavior Therapy memiliki keunggulan yang dapat dilihat pada kajian dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya (Cahyadi, 2018) dengan judul Kefektifan Bimbingan Kelompok Cognitive Behavior Therapy dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa SMK. Hasil penelitian menyatakan bahwa bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk menerapkan bimbingan kelompok cognitive behavior Therapy sebagai salah satu alternatif bantuan dalam mereduksi pola pikir negatif siswa SMA. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Ahmad, 2019) dengan judul Cognitive Behavior Therapy Untuk Menangani Kemarahan Perilaku *Bullying* Di Sekolah. Hasil penelitian menyatakan bahwa maraknya tindakan *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah saat ini sudah sangat memprihatinkan. Salah satu dampak yang ditimbulkan menyasar pada pelaku, yaitu adanya indikasi yang menggambarkan perilaku agresif yang lebih besar/meningkat dikemudian hari yang dilakukan oleh pelaku. Pemberian intervensi yang efektif bagi pelaku *bullying* harus didasarkan pada bagaimana kondisi emosinya.

Teknik CBT merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif (Cahyadi, 2018). Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

Dalam proses konseling, beberapa ahli CBT berasumsi bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam konseling. Oleh sebab itu CBT dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan kepada masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu (Ahmad, 2019) CBT tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang. Oleh sebab itu, CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi status kognitif positif.

Cognitive Behavior merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam cognitive behavior therapy antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi klien belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam cognitive behavior therapy yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas. Teknik restrukturisasi kognitif menurut Ellis merupakan Kognitif Restructuring yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinan keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional (Nurkia & Sulkifly, 2020)

Bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT merupakan suatu pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan demikian tugas dari konselor adalah membantu dan membimbing klien dengan baik ke arah hidup yang lebih baik. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan mengemukakan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang. Sesuai dengan pengertian bimbingan dan konseling yaitu pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik perorangan maupun kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal. Selain itu, bimbingan yang diberikan juga meliputi bimbingan pribadi, sosial, belajar, karier, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku (Anshari, 2019).

Selanjutnya Guru Bimbingan dan konseling adalah tenaga profesional, pria atau wanita yang mendapat pendidikan khusus bimbingan dan konseling, secara ideal berijazah FIP-IKIP, jurusan atau program studi bimbingan dan konseling atau Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, serta jurusan jurusan yang sejenis (Sari, 2020). Konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Jadi konseling kelompok merupakan sebuah layanan konseling yang diberikan secara kelompok untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi klien (li, 2017).

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian merupakan aktivitas menelaah suatu masalah dengan menggunakan metode ilmiah secara terancang dan sistematis untuk menemukan pengetahuan baru yang terandalkan kebenarannya. Dalam metode penelitian ini juga dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang Pendidikan.

Penelitian ini terdiri dari 2 variabel yakni satu variabel bebas disebut juga dengan variabel independen, yaitu Y= perilaku bullying. dan satunya lagi variabel terikat disebut juga dengan variabel dependen, yaitu X= layanan konseling kelompok pendekatan CBT.

1. Metode Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu dengan mengumpulkan data berupa angka. Data yang berupa angka tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah dibalik angka-angka tersebut. Jenis yang dipakai dalam penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan *set desain pre-test and post-test*. (Sugiyono:2011)

2. Desain Penelitian

Pada penelitian ini, digunakan desain pre-eksperimen dengan *set desain pre-test and post-test*. Dengan demikian penelitian ini tidak mempunyai kelompok control, peneliti hanya membandingkan kondisi ketika diberi *pre-test* dan *post-test*. Sebelum subjek diberikan perlakuan, terlebih dahulu peneliti melakukan *pre-test* (O_1), kemudian diberi perlakuan (X), setelah itu diberikan *post-test* (O_2). Pola *desain one-group pre-test and post-test design* pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut (Sugiyono, 2013)

Pertemuan selama penelitian sebanyak 7 sesi, yaitu 5 sesi pertemuan pemberian *treatment* dan 2 sesi pertemuan untuk pengukuran *pre-test* dan pengukuran *post-test*. Peneliti melaksanakan *treatment* layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan CBT untuk meminimalisir perilaku bullying pada siswa. Pelaksanaan konseling kelompok CBT dilakukan sesuai dengan tahap-tahap konseling kelompok pada umumnya yaitu, tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran,

One Group Pre-test and Post-test Design

Pengukuran (pre-test)	Perlakuan (Treatment)	Pengukuran (post-test)
O₁	X	O₂

Teknik Pengumpul data

Alat pengumpul data yang dipakai pada penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Kuesioner adalah kumpulan data yang disediakan dengan memberikan serangkaian pernyataan atau pertanyaan tertulis untuk dijawab oleh responden. Kuesioner adalah sarana pengumpul data dan informasi dengan mengajukan pertanyaan tertulis dan menjawabnya secara tertulis (Sugiyono, 2013).

Menurut (Suharsimi, 2006) Angket merupakan teknik utama untuk mengumpulkan data penelitian. Setiap kalimat yang dikirim dalam kuesioner menyediakan 5 item respon. Sedangkan menurut (Usman Rianse & Abdi, 2008) kuesioner merupakan pernyataan atau pertanyaan yang diberikan secara langsung ataupun melalui perantara kepada orang yang diwawancarai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

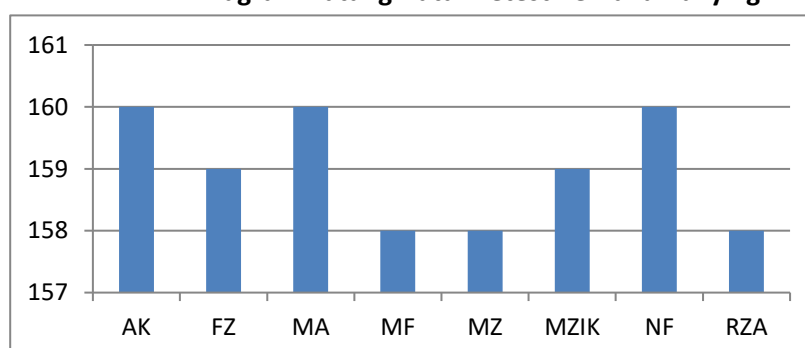
Hasil *pretest* tingkat perilaku bullying yang dilakukan oleh siswa, maka terdapat delapan orang siswa yang di kategorikan kedalam perilaku bullying yang tinggi. Penulis menyajikan data hasil penelitian yang mengungkap tentang efektifitas konseling kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meminimalisir perilaku bullying siswa di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota, hal pertama yang penulis lakukan adalah memberikan *pretest* kepada 28 orang siswa yang menjadi populasi, setelah data disebarkan, diolah. Hasil dari data *pretest* di ambil 8 orang siswa yang paling tinggi tingkat bullying di kelas VIII.2

Hasil Pengolahan Data Pretest Perilaku Bullying

No.	Peserta Didik	Skor	Kategori
1	AK	160	Tinggi
2	FZ	159	Tinggi
3	MA	160	Tinggi
4	MF	158	Tinggi
5	MZ	158	Tinggi
6	MZIK	159	Tinggi
7	NF	160	Tinggi
8	RZA	158	Tinggi
Jumlah		1.272	Tinggi
Rata-rata		159	

Berdasarkan table 4.1 di atas menjelaskan tentang data yang diperoleh dari hasil *pretest*, dari data hasil *pretest* tersebut dapat dilihat semua sampel pada kategori tinggi, ketegori tinggi yaitu AK dengan skor 160 , FZ skor 159, MA skor 160, MF skor 158, MZ skor 158, MZK skor 159, NF skor 160, dan RZA skor 158. Jika dilihat secara keseluruhan jumlah skor 1.272 dengan rata-rata skor 159 termasuk pada kategori tinggi. Selanjutnya agar lebih jelas dapat dilihat pada table 4.2

Diagram Batang Data Pretest Perilaku Bullying



Dari diagram 4.2 di atas dapat dilihat skor dari masing-masing siswa terdapat pada kategori tinggi. Selanjutnya agar lebih rinci di jelaskan tentang klasifikasi perilaku bullying sebagaimana terdapat dalam table di bawah ini

Klasifikasi Skor Perilaku bullying

No.	Rentang Skor	Klasifikasi
1	168 – 200	Sangat tinggi
2	136 – 168	Tinggi
3	104 – 136	Sedang
4	72 – 104	Rendah
5	40 – 72	Sangat rendah

Berdasarkan Tabel 4.3 klasifikasi perilaku bullying yang di peroleh dari data *pretest* sampel 8 orang siswa terdapat pada satu kategori yaitu kategori tinggi.

Deskripsi Data Hasil *Posttest*

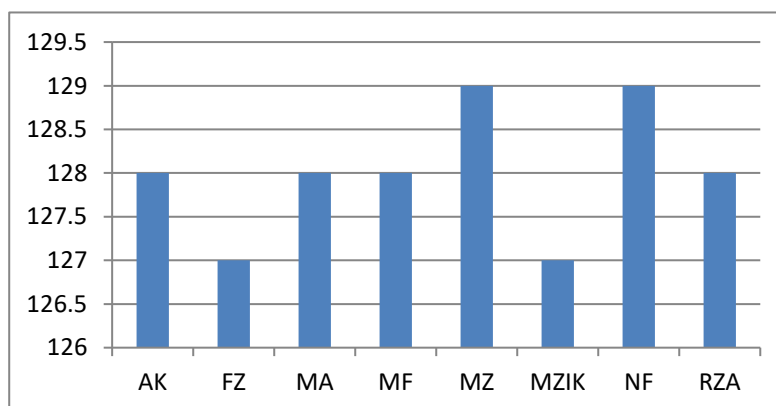
Berdasarkan dari data hasil *posttest* yang diberikan kepada 8 orang siswa SMP Negeri 2 Kecamatan Guguk sebagai sampel penelitian di dadapatkan skor dan kategori secara keseluruhan mengenai perilaku bullying, dapat dilihat pada table dibawah ini :

Hasil Pengolahan Data *Posttest* Perilaku Bullying

No.	Peserta Didik	Skor	Kategori
1	AK	128	Sedang
2	FZ	127	Sedang
3	MA	128	Sedang
4	MF	128	Sedang
5	MZ	129	Sedang
6	MZIK	127	Sedang
7	NF	129	Sedang
8	RZA	128	Sedang
Jumlah		1.024	Sedang
Rata-rata		128	

Berdasarkan dari table 4.4 di atas tentang perilaku bullying didapatkan hasil bahwa perilaku bullying siswa setelah dilakukan *Posttest* mendapatkan skor yang berbeda-beda dengan kategori yang sama, AK mendapatkan skor 128 dengan kategori sedang, FZ mendapatkan skor 127 dengan kategori sedang, MA mendapatkan skor 128 dengan kategori sedang, MF mendapatkan skor 128 dengan kategori sedang, MZ mendapatkan skor 129 dengan kategori sedang, MZK mendapatkan skor 127 dengan kategori sedang, NF mendapatkan skor 129 dengan kategori sedang dan RZA mendapatkan skor 128 dengan kategori rendah. Secara keseluruhan nilai *Posttest* berada pada kategori sedang setelah diberikan perlakuan dengan jumlah skor 1.024 dengan rata-rata 128 dengan kategori Sedang.

Diagram Skor *Posttest* Perilaku Bullying



Dari table 4.5 di atas dapat dilihat bahwa skor yang di peroleh 8 orang sampel berbeda-beda dengan kategori data yang sama, Selanjutnya untuk lebih rinci dapat di jelaskan klasifikasi perilaku bullying, dapat dilihat

pada table dibawah ini.

Klasifikasi Skor Pelaku Bullying

No.	Interval	Kategori	f	Persentase
1	168 – 200	Sangat tinggi		
2	136 – 168	Tinggi	8	100%
3	104 – 136	Sedang		
4	72 – 104	Rendah		
5	40 – 72	Sangat rendah		
TOTAL			8	100%

Berdasarkan table 4.6 klasifikasi perilaku bullying di atas adalah hasil *posttest* dari delapan orang siswa yang mengisi skala perilaku bullying, dari klasifikasi skor semua siswa masuk pada kategori sedang dengan persentase 100%.

Konseling kelompok adalah kegiatan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok yang dilaksanakan dalam kelompok tertentu (Jabbar et al., 2019) masalah yang dibahas dalam kelompok adalah masalah-masalah yang muncul dari dalam diri anggota kelompok, dengan memaksimalkan peran anggota kelompok agar turut aktif dan berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok, selanjutnya Teknik cognitive behavior therapy, Corey dalam (Jabbar et al., 2019) merupakan distorsi kognitif yang bersumber pada core belief yang telah menetap, membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negative dengan pikiran yang lebih adaptif. Individu cenderung mempertahankan keyakinan mereka tentang diri sendiri, dunia mereka dan masa depan mereka, sedangkan focus dari Teknik cognitive behavior therapy adalah membantu konseli dalam menguji dan menstrukturisasi keyakinan inti yang mereka miliki

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan di SMPN 2 kecamatan guguk tentang efektifitas layanan konseling kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) bahwa sebelum diberikan perlakuan penulis melakukan *pritest* terlebih dahulu untuk melihat kategori perilaku bullying siswa pada kelas VIII.2.

Penulis menyajikan data hasil penelitian yang mengungkap tentang efektifitas konseling kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meminimalisir perilaku bullying siswa di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota, hal pertama yang penulis lakukan adalah memberikan *pretest* kepada 28 orang siswa yang menjadi populasi, hasil dari data *pretest* di ambil 8 orang siswa yang paling tinggi tingkat bullying di kelas VIII.2, sehingga terlihatlah kategori perilaku bullying yang dilakukan oleh siswa dengan kategori tinggi. Penulis melakukan treatment lima kali treatment dengan menghadirkan siswa kesekolah karena sekolah dalam kondisi libur.

Berdasarkan hasil *pretest* dapat dilihat semua sampel pada kategori tinggi, ketegori tinggi yaitu AK dengan skor 160 , FZ skor 159, MA skor 160, MF skor 158, MZ skor 158, MZK skor 159, NF skor 160, dan RZA skor 158. Jika dilihat secara keseluruhan jumlah skor 1.272 dengan rata-rata skor 159 kategori tinggi. Dari data yang ada penulis mengambil 8 sampel tersebut yang akan diberikan perlakuan konseling kelompok dengan Teknik cognitive behavior therapy (CBT) dengan Langkah-langkah konseling sebagai berikut :

1. Initial stage
 - a. Perkenalan
 - b. Membangun suasana yang akrab antar anggota kelompok
2. Transision Stage
 - a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
 - b. Mengamati apakah para anggota kelompok sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya
3. Working stage
 - a. Anggota kelompok memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai
 - b. Mempelajari materi-materi baru
 - c. Mendiskusikan masalah yang akan di bahas
 - d. Mempraktekkan perilaku-perilaku baru dalam kelompok
 - e. Memusatkan perhatian seperti empati, keharuan, perhatian penuh, dan kedekatan emosional antar anggota kelompok
4. Terminating stage

- a. Memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk memperjelas apa saja yang mereka lakukan tentang Bullying
- b. Mengkonsolidasi hasil yang mereka buat, dan membuat keputusan mengenai tingkah laku mereka yang ingin dilakukan di luar kelompok dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan dari data hasil *posttest* yang diberikan kepada 8 orang siswa SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak sebagai sampel penelitian di dapatkan skor dan kategori secara keseluruhan mengenai perilaku bullying, data tentang perilaku bullying didapatkan hasil bahwa perilaku bullying siswa setelah dilakukan *Posttest* mendapatkan skor yang berbeda-beda AK mendapatkan skor 128 dengan kategori sedang, FZ mendapatkan skor 127 dengan kategori sedang, MA mendapatkan skor 128 dengan kategori sedang, MF mendapatkan skor 128 dengan kategori sedang, MZ mendapatkan skor 129 dengan kategori sedang, MZK mendapatkan skor 127 dengan kategori sedang, NF mendapatkan skor 129 dengan kategori sedang dan RZA mendapatkan skor 128 dengan kategori rendah. Secara keseluruhan nilai *Posttest* berada pada kategori sedang setelah diberikan perlakuan dengan jumlah skor 1.024 dengan rata-rata 128 dengan kategori Sedang.

Data pretest dan data posttest dibandingkan agar terlihat perbandingan dari dua data tersebut yaitu : hasil *Pretest* dan hasil *Posttest* terhadap kelompok, Berdasarkan data dapat dijelaskan tentang perbandingan poin *Pretest* dan *Posttest*, poin *pretest* sebanyak 1.272 dengan rata-rata 159 poin berada pada kategori tinggi, setelah di lakukan *treatment* terjadi perubahan pada poin *posttest* menjadi 1.024 dengan rata-rata 128 dengan kategori sedang. Artinya konseling kelompok Teknik cognitive behavior therapy efektif untuk menurunkan perilaku bullying siswa di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak

Dari penjelasan di atas dapat di pahami bahwa perilaku bullying ini dapat kurangi dengan berbagai Teknik, salah satu Teknik yang telah digunakan adalah Teknik Cognitive Behavior Therapy, Teknik Cognitive Behavior Therapy di anggap mampu dan bisa mengurangi perilaku bullying siswa karena CBT memfokuskan pada proses berfikir yang dikaitkan dengan emosi, perilaku dan psikologi, CBT lebih berpusat pada ide bahwa orang tertentu dapat mengubah kognisi mereka, menurut Aron Beck cara menyelesaikan masalah perilaku dan kognisi pada seseorang yaitu dengan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang.

Tujuan dari konseling CBT menurut (Oemarjoedi, 2018) adalah dapat membantu seseorang mengembangkan keterampilan yang berhubungan dengan karirnya seperti, berkomunikasi, hubungan interpersonal, kepemimpinan dan managerial serta peningkatan motivasi. Dilihat dari tujuan konseling CBT menurut Oemarjodi adalah untuk mengembangkan karirnya dengan komunikasi yang baik, hubungan interpersonal serta meningkatkan motivasi, jadi tepatlah penulis menggunakan Teknik CBT dalam membantu mengurangi perilaku bullying siswa disekolah karena pola komunikasi dan hubungan intrapersonal siswa bisa dikatakan tidak baik dikarenakan selalu membully teman-temannya. Siswa yang selalu melakukan bullying di sekolah tidak bisa kucilkan, dimarahi, tetapi mereka butuh di rangkul di ayomi agar perilaku mereka tidak bertambah.

Anthoni dan Swinson dalam (Fitria et al., 2020) menyampaikan bahwa CBT memiliki keistimewaan dibandingkan dengan psikoterapi lain dalam mengatasi gangguan perilaku dengan alasan:

1. CBT cenderung direktif. Konselor bertindak dan berperan aktif selama proses konseling dan memberikan saran yang lebih khusus
2. CBT menyelesaikan masalah secara khusus. Salah satu Teknik yang digunakan oleh konselor adalah membantu individu sampai kepada akar masalahnya
3. CBT focus pada keyakinan dan perilaku saat ini
4. Proses CBT, konselor dan klien adalah sebagai teman yang akan bekerja sama selama konseling
5. Dalam CBT klien yang menentukan tujuan konseling dengan sedikit masukan dari konselor
6. Dalam CBT dilakukan asesment untuk mengevaluasi beberapa Teknik konseling yang dapat dirubah untuk efektifitasnya konseling
7. CBT mengubah keyakinan dan perilaku seseorang sehingga mampu untuk mengelola perilakunya dengan lebih baik lagi

SIMPULAN

Berdasarkan perolehan hasil penelitian tentang efektifitas konseling kelompok Teknik Coknitive Behavior Therapy (CBT) untuk meminimalisir perilaku bullying di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak di peroleh

kesimpulan bahwa pelaksanaan konseling kelompok Teknik Coknitive Behavior Therapy (CBT) efektif untuk meminimalisir perilaku bullying di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak. Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, maka implikasi dalam penelitian ini yaitu pelaksanaan konseling kelompok Teknik Coknitive Behavior Therapy (CBT) dapat dikemukakan secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Implikasi teoritis

- a. Pemilihan Teknik Coknitive Behavior Therapy (CBT) tepat dalam mengurangi perilaku bullying di SMPN 2 Kecamatan Guguak
- b. Terdapat perbedaan hasil dari konseling kelompok secara umum dengan konseling kelompok menggunakan Teknik tertentu
- c. Terjadinya interaksi yang baik antar anggota kelompok

2. Implikasi Praktis

Pelaksanaan konseling kelompok Teknik cognitive behavior terapi dapat digunakan oleh konselor sekolah sebagai salah satu Teknik untuk mengurangi perilaku bullying siswa di sekolah, yang pada awalnya pada kategori tinggi menurun menjadi kategori sedang

Impliksi untuk siswa, berdasarkan penelitian ini, agar siswa mengetahui dampak negative dari perilaku bullying, baik bagi pelaku maupun korban. Dari hal tersebut siswa tidak menjadi pelaku bullying untuk teman-temannya.

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>
- Anshari, A. F. Al. (2019). MANAJEMEN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)(Studi Deskriptif pada Sekolah Menengah Kejuruan). *Visipena Journal*.
- 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>
- Chrysan, E. M., Rohi, Y. M., & Apituley, D. S. F. (2020). PENERAPAN SANKSI TINDAKAN PADA ANAK YANG MELAKUKAN BULLYING SEHINGGA MENYEBABKAN TRAUMA PADA KORBAN DITINJAU DARI UNDANG-UNDANG NOMOR 11 TAHUN 2012 TENTANG SISTEM PERADILAN PIDANA ANAK. *Jurnal Hukum Magnum Opus*. <https://doi.org/10.30996/jhmo.v3i2.3350>
- Darmayanti, K. K. H., Kurniawati, F., & Situmorang, D. D. B. (2019). Bullying di Sekolah: Pengertian, Dampak, Pembagian dan Cara Menanggulangnya. *Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Efianingrum, A. (2009). Mengurai Akar Kekerasan (Bullying) di Sekolah. *Jurnal Dinamika*.
- Fitria, L., Neviyarni, & Karneli, Y. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(1), 23–29.
- Haenlein, M., & Kaplan, A. M. (2004). A Beginner's Guide to Partial Least Squares Analysis. *Understanding Statistics*. https://doi.org/10.1207/s15328031us0304_4
- Herawati, N., & Deharnita. (2019). Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Bullying pada Anak. *Herawati, Novi Deharnita*.
- Ii, B. A. B. (2017). Konseling Kelompok. *Konseling*.
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*. <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003>
- Nurhayaty, E., & Mulyani, A. S. (2020). Pengenalan Bulliyng dan Dampaknya Pada Pelaku dan Korban. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v3i2.8013>
- 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.
- Sari, G. A. (2020). GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM FUNGSI PADA KEGIATAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH DARI RUMAH. *Jurnal IKA PGSD (Ikatan Alumni PGSD) UNARS*. <https://doi.org/10.36841/pgsdunars.v8i2.847>
- Sugiyono. (2013). Statistik Nonparametik Untuk Penelitian. *Bandung: PT Alfabet*.
- Suharsimi, A. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Usman Rianse, & Abdi. (2008). Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi: Teori dan Aplikasi. *Alfabeta, Bandung*,

ISBN: 9789798433863.

Yelisma, N. (2019). EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGURANGI PERILAKU BULLYING DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN DAN KONSELING. *Jurnal Counseling Care*.
<https://doi.org/10.22202/jcc.2018.v2i2.2951>