
The Effectiveness of the Cognitive Behavior Modification Approach with Group Settings to Reduce Bullying Behavior

Etri Nofri Yonita¹, Yeni Karneli²

^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: trinitayon@gmail.com

Abstract

Facts in the field indicate that there are students who experience very high bullying behavior. Bullying behavior is an aggressive action that is intentionally done to hurt other people both physically, verbally and psychologically and is done repeatedly. The main objective in this study was to reveal the effectiveness of the cognitive behavior modification approach with group settings to reduce student bullying behavior. This type of research is experimental research. The experimental design of the Pre Experiment model uses the design of The One Group Pretest Posttest Design. The subjects of this study were high school students Development of the Padang UNP Laboratory who had very high bullying behavior as many as 10 students. The method of data collection uses the scale of bullying behavior. Data analysis using the Wilcoxon test and descriptive data analysis. From the results of the pretest scale of bullying behavior there are 1 student in the high category and 9 students in the very high category. Posttests results from 10 students after being given the treatment of cognitive behavioral modification changed the average bullying behavior of students and were in the low category. The Wilcoxon test results show the average $T_{count} = 0,005 < T_{table} = 0,005$. The results showed that there were differences in bullying behavior of students before and after participating in the activity. So cognitive behavior modification is effective in reducing student bullying behavior.

Keywords: Cognitive behavioral modification, group setting, bullying behavior

How to Cite: Etri Nofri Yonita, Yeni Karneli. 2019. Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Modification* dengan *Setting* Kelompok untuk Mengurangi Perilaku *Bullying*. *Konselor*, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00136kons2019



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Salah satu bentuk tingkah laku yang ditampilkan siswa di lingkungan sekolah adalah perilaku *bullying*, perilaku *bullying* dapat dilakukan secara verbal, fisik, psikologis maupun kekerasan secara seksual (Yunika R, Alizamar & Sukmawati I, 2013). *Bullying* merupakan tindakan dimana seseorang atau lebih yang seringkali digunakan untuk menyakiti, menghina, menekan, dan menjatuhkan mental serta mengontrol orang lain dengan cara kekerasan sehingga korban *bullying* biasanya tidak dapat berbuat apa-apa dan menerima segala bentuk perilaku dari orang lain tersebut. *Bullying* ini terbagi dalam tiga bentuk. Pertama, *Bullying* fisik seperti menempar, menimpuk, menginjak kaki, menjegal, meludah, memalak, melempar dengan barang, menghukum dengan cara push up. Kedua, *Bullying* verbal atau non fisik seperti makian, menghina, menjuluki, meneriaki, mempermalukan di depan umum, menuduh, menyoraki, menebar gosip, memfitnah. Ketiga, *Bullying* mental atau psikologi seperti memandang sinis, memandang penuh ancaman, mendiamkan, meneror lewat pesan pendek, memandang yang merendahkan, melototi dan mencibir (Sari D.M, & Yendi F.M, 2019).

Menurut Prayitno (dalam Pratama, 2016) mitos yang sering dipercaya tentang ciri remaja yang sedang berkembang adalah permunculannya tingkah laku yang negatif seperti suka melawan, gelisah, periode badai dan tidak stabil. Selanjutnya perubahan yang terjadi di dalam diri dan di luar diri membuat remaja memiliki persepsi yang negatif tentang dirinya dan mempengaruhi perkembangan konsep dirinya (Wahyu S, Taufik, & Ilyas A, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Putri Eldes pada tahun 2019 mengungkapkan, (1) konsep diri siswa berada pada kategori cukup baik, (2) perilaku *bullying* siswa berada pada kategori jarang dan sering, (3) terdapat

hubungan yang signifikan antara konsep diri terhadap perilaku *bullying* siswa SMK Negeri 10 Padang (Eldes P, & Ilyas A, 2019).

Menurut (Yandri, 2013) dampak *bullying* yang paling jelas adalah kesehatan fisik, seperti luka, lebam, sakit kepala, sakit tenggorokan, flu, batuk, sakit dada dan bahkan kematian. Selain itu dampak yang tidak terlihat dari *bullying* ini dan memiliki efek yang jangka panjang yaitu terganggunya kondisi psikologis dan penyesuaian sosial yang buruk. Dampak *bullying* ini dapat dilihat dengan adanya beberapa gejala dampak *bullying* yang ditampilkam oleh perilaku *bullying* yaitu (1) mengurung diri (school phobia), (2) menangis, (3) meminta pindah sekolah, (4) konsentrasi anak berkurang, (5) prestasi belajar menurun, (6) tidak mau bermain atau bersosialisasi, (7) suka membawa barang-barang tertentu (sesuai permintaan pelaku), (8) anak jadi penakut, (9) marah-marah, (10) gelisah, (11) berbohong, (12) melakukan tingkah laku *bullying* kepada orang lain, (13) memar/lebam-lebam, (14) tidak bersemangat, (15) menjadi pendiam, (16) sensitif, (17) rendah diri, (18) menyendiri, (19) menjadi kasar dan pendendam, (20) ngompol, (21) berkeringat dingin, (22) tidak percaya diri, (23) mudah cemas, (24) cengeng (bagi yang masih kecil), (25) mimpi buruk dan mudah tersinggung, Yayasan Semai Jiwa Insani (dalam Yandri, 2013).

Berdasarkan data dari Polresta Padang bulan Januari-Juni 2016 dilaporkan sebanyak 16 kasus adanya kekerasan atau *bullying* pada anak usia 7-13 tahun. Data tersebut menunjukkan tiga daerah yang paling banyak terdapat laporan kekerasan yang terjadi pada anak dan kejadian *bullying* di sekolah tersebut adalah daerah di Kecamatan Padang Selatan sebanyak 6 kasus, Kecamatan Koto Tangah sebanyak 4 kasus, dan Kecamatan Pauh sebanyak 2 kasus (Fadhilah, 2017). Data dari wawancara penulis dengan salah satu guru BK, siswa di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang didapatkan bahwa 4 dari 5 siswa pernah melakukan *bullying* baik secara fisik, verbal maupun psikologis. Dari 4 orang siswa yang pernah melakukan *bullying* didapatkan 3 orang melakukan *bullying* secara verbal atau psikologis sedangkan 1 orang melakukan *bullying* secara fisik. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh penulis selama melaksanakan Praktik Lapangan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) pada tanggal 23 juli-14 desember 2018 di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang terdapat peserta didik yang menertawakan teman, guru praktik lapangan (PL), guru mata pelajaran yang memiliki bentuk fisik yang berbeda dengan orang lain, adanya siswa yang menarik bangku siswa lain ketika ingin duduk, terjadi pemukulan antara teman sebaya di dalam kelas karena saling mengejek pekerjaan orangtua. Selanjutnya berdasarkan wawancara penulis pada tanggal 24 Oktober 2018 di ruang Bimbingan dan Konseling (BK) dengan lima orang siswa, terdapatnya siswa memanggil siswa lain dengan julukan tertentu, adanya siswa yang memperolok-olokkan siswa lain, adanya siswa yang menyisihkan siswa lain, adanya siswa yang menggossipkan siswa lain, dan adanya siswa yang mengucilkan teman nya.

Bullying seringkali dianggap masalah yang sepele atau kurang diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari. Para remaja melakukan perilaku *bullying* disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya: 1) faktor keluarga, 2) sekolah, 3) kelompok teman sebaya, 4) kondisi lingkungan sosial, 5) tayangan media televisi dan media cetak. Perilaku *bullying* dapat menyebabkan dampak serius, sehingga tidak dapat dianggap sebagai perilaku biasa, dampak perilaku *bullying* menyebabkan luka batin bagi korbannya dan bahkan ada korban yang bunuh diri (Salmi, Hariko, & Afdal, 2018). Oleh karena itu, perilaku *bullying* perlu untuk ditanggulangi, salah satu cara untuk menanggulangi perilaku *bullying* dikalangan siswa adalah dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior modification* (CBM). Meichenbaum menjelaskan bahwa modifikasi perilaku kognitif merupakan teknik menggabungkan terapi kognitif dan bentuk modifikasi perilaku, individu yang akan bertindak, sebelumnya didahului adanya proses berpikir, sehingga bila ingin mengubah suatu perilaku maladaptif, terlebih dahulu harus memahami aspek-aspek yang berada dalam pengalaman kognitif dan usaha untuk membangun perilaku adaptif melalui mempelajari keterampilan- keterampilan yang terdapat pada terapi perilaku. Upaya untuk mengatasi perilaku *bullying* tersebut, dapat dilakukan dengan cara pemberian *setting* kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Modification* dengan memberikan simulasi berupa pengetahuan secara kongkrit yang ditayangkan melalui video (video tentang perilaku *bullying* dan video dampak-dampak dari perilaku *bullying*) sehingga siswa mudah memahami dan mengingat tentang informasi yang diberikan, dimana konselor menjadi fasilitator dan siswa menjadi peserta aktif menggali informasi yang dibutuhkan dan merealisasikan dikehidupan nyata.

Pendekatan konseling *Cognitive Behavior Modification* (CBM) diadaptasi dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Adapun ciri-ciri filosofis, konseptual dan proses dalam teori yang tergolong *behavioral*, termasuk *cognitive behavior modification* (CBM) *behavioristik, pramatic, action, oriented, experimental, gola oriented, and contractual*. Para ahli yang tergabung dalam *National Association Of Cognitive Behavioral Therapists* (NACBT) Mendefinisikan *cognitive behavior modification* (CBM) sebagai sebuah pendekatan psikoterapi yang menekankan peran penting cara berfikir seseorang dan merasakan sesuatu yang dilakukannya (Goldstein, A.P, dalam Karneli, 2012). *Cognitive Behavior*

Modification (CBM) bertujuan mengubah perilaku yang tampak maupun tersembunyi dengan mengaplikasikan metode kognitif dan metode perilaku. Hal ini berarti *cognitive behavior modification* (CBM) mampu mengubah berbagai perilaku pada individu dengan cara mengubah pola pikir dan perilakunya. Prosedur yang terdapat dalam modifikasi perilaku kognitif ada bermacam-macam, termasuk di dalamnya terapi kognitif, terapi emotif rasional, latihan penurunan stress, latihan pengelolaan kecemasan, kontrol diri, dan latihan instruksi diri.

Beberapa penelitian yang telah berhasil mengatasi perilaku dengan pendekatan *cognitive behavior modification* (CBM) diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Sumi Lestari pada tahun 2015, menunjukkan bahwa modifikasi perilaku kognitif efektif dalam menurunkan perilaku malu dilihat dari nilai awal kelompok eksperimen sebesar =43,85, setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai sebesar =38,15. Penelitian yang dilakukan Arinda Nur Mashita dan Najlatun Naqiyah untuk mengelola stres siswa terhadap praktik kerja industri, setelah diberikan perlakuan modifikasi perilaku kognitif, siswa yang sebelumnya mempunyai skor stres tinggi, setelah diberikan perlakuan dengan *cognitive behavior modification* (CBM) tingkat stres terhadap praktik kerja industri rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Yeni Karneli, Ardimen, Netrawati pada tahun 2019 Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling modifikasi kognitif perilaku (KMKP) efektif untuk menurunkan stres akademik siswa SMK. Hasil uji hipotesis, menunjukkan bahwa hasil penelitian ini dapat menjawab rumusan masalah yaitu pendekatan konseling modifikasi perilaku (KMKP) efektif untuk menurunkan stres akademik siswa SMK. Hasil penelitian ini juga berguna untuk mengubah pola pikir, emosi dan perilaku siswa sehingga bisa mengelola stres akademik yang dialaminya. (Karneli, Y., Ardimen, & Netrawati, 2019).

Karneli (2013) hasil penelitian pendekatan konseling modifikasi kognitif perilaku (KMKP) efektif untuk meningkatkan efikasi diri akademik (EDA) siswa SMK. Terdapat perbedaan efikasi diri akademik antara siswa yang diberi pendekatan KMKP dengan siswa yang diberi *counseling as usual*. Penelitian yang dilakukan oleh Yeni Karneli, Firman, & Netrawati (2018) menunjukkan bahwa setelah melakukan workshop dan pelatihan konseling kreatif dalam bingkai kognitif perilaku untuk membantu menurunkan perilaku agresif siswa berdampak positif terhadap keterampilan guru BK/konselor. Dampak yang terlihat antara lain sebelumnya guru BK/konselor belum menggunakan konseling kreatif dalam bingkai kognitif perilaku untuk membantu menurunkan perilaku agresif siswa, hal tersebut dapat dilihat dari perbandingan antara hasil siklus ke satu dengan siklus ke dua, yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan guru BK/konselor dalam melaksanakan konseling kreatif dalam bingkai modifikasi kognitif perilaku (Karneli, Y., Firman, & Netrawati, 2018). *Cognitive behavior modification* (CBM) cocok untuk siswa yang memiliki perilaku menyimpang karena *cognitive behavior modification* (CBM) membuat siswa berpikir rasional dan mengubahnya melalui perilaku. Siswa dapat mengetahui dampak yang begitu besar ketika mereka telah berperilaku *bullying* dan mampu mengatasi perilaku *bullying* tersebut.

Method

Jenis penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, rancangan eksperimen model Pre Eksperimen, dengan desain penelitian *The One Group Pretest-Posttest*. Rancangan ini terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol). Pengambilan subjek yang digunakan dalam penelitian dengan memilih siswa kelas XI yang memiliki perilaku *bullying* tinggi berdasarkan *pretest* yang telah diberikan dan kelompok yang digunakan hanya kelompok eksperimen yang subjeknya berjumlah 10 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen non tes berupa angket dalam menganalisis data peneliti menggunakan perbandingan nilai *pretest* dengan nilai *posttest*. Sedangkan untuk melihat perbedaan tingkat perilaku *bullying* siswa antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan, dilakukanlah analisis data dengan menggunakan teknik *wilcoxon signed rank test*.

Result and Discussion

Kegiatan penelitian dilakukan kepada beberapa orang siswa yang mengalami perilaku *bullying* tinggi di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

- a. Hasil *pretest* dan *posttest* perilaku *bullying* siswa di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang
Sesuai dengan tujuan dilakukannya *pretest*, yaitu untuk mengetahui gambaran awal kondisi perilaku *bullying* siswa di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang sebelum diberikan perlakuan berupa pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan *setting* kelompok. Berikut ini disajikan kondisi perilaku *bullying* siswa berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel. 1
Kondisi Perilaku *Bullying* Siswa Sebelum (*Pretest*) dan Setelah *Posttest* Diberikan Pendekatan *Cognitive Behavioral Modification*

No	Pretest										Posttest									
	Subj	Fisik		Verbal		Relasional		Total		Subj	Fisik		Verbal		Relasional		Total			
		%	Kat	%	Kat	%	Kat	%	Kat		%	Kat	%	Kat	%	Kat				
1	MF	95	ST	94	ST	100	ST	92,8	ST	MF	57,5	S	47	R	60	S	48,3	R		
2	ANI	92,5	ST	93	ST	95	ST	91,7	ST	ANI	55	S	46	R	57,5	S	47,2	R		
3	FA	90	ST	92	ST	95	ST	90,5	ST	FA	50	R	46	R	52,5	S	47,2	R		
4	SF	90	ST	91	ST	92,5	ST	90	ST	SF	50	R	44	R	47,5	R	45,5	R		
5	RH	90	ST	91	ST	92,5	ST	90	ST	RH	45	R	43	R	47,5	R	44,4	R		
6	MR	90	ST	90	ST	90	ST	89,4	ST	MR	45	R	43	R	40	R	43,9	R		
7	SEP	87,5	ST	88	ST	87,5	ST	89,4	ST	SEP	40	R	42	R	37,5	R	42,2	R		
8	ORF	85	ST	86	ST	87,5	ST	88,3	ST	ORF	37,5	R	39	R	37,5	R	41,1	R		
9	IRP	80	T	86	ST	85	ST	87,8	ST	IRP	35	SR	34	SR	32,5	SR	35,5	SR		
10	AN	77,5	T	84	ST	82,5	T	83,9	T	AN	35	SR	33	SR	30	SR	34,4	SR		
Jumlah		878		895		908		894		450		417		443		340				
Rata-rata		87,8		89,5		90,8		89,4		45		41,7		44,3		34				

Pada Tabel 1 dapat dilihat persentase skor perilaku *bullying* siswa di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang, masing-masing siswa pada *posttest* mengalami penurunan dari skor *pretest*. Pada saat *pretest*, kondisi perilaku *bullying* siswa pada umumnya berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase rata-rata 89,4% dengan hasil untuk masing-masing aspek adalah untuk aspek fisik memiliki persentase rata-rata 87,8% berada pada kategori sangat tinggi, kemudian untuk aspek verbal dengan persentase rata-rata 89,5% berada pada kategori sangat tinggi, dan untuk aspek relasional dengan persentase rata-rata 90,8% berada pada kategori sangat tinggi. Kemudian setelah diberikan perlakuan dan dilakukan *posttest* terlihat semua skor menurun dan berada pada kategori rendah dengan persentase rata-rata 34% dengan hasil untuk masing-masing aspek adalah untuk aspek fisik dengan rata-rata 45% berada pada kategori rendah, kemudian untuk aspek verbal dengan persentase rata-rata 41,7% berada pada kategori rendah, dan untuk kategori relasional dengan persentase rata-rata 44,3% berada pada kategori rendah. Hal ini berarti perilaku *bullying* siswa menurun setelah diberikan pendekatan *Cognitive Behavior Modification* (CBM). Pendekatan ini merupakan pendekatan untuk mengubah perilaku yang tidak adaptif menjadi perilaku yang adaptif, artinya pendekatan ini dapat digunakan dalam mengubah perilaku *bullying* siswa.

b. Perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* perilaku *bullying* siswa

Perbedaan frekuensi kondisi perilaku *bullying* siswa untuk masing-masing kategori dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi Perilaku *Bullying* Siswa *Pretest* -*Posttest*

Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
≥ 152	Sangat tinggi	9	90	-	-
123-151	Tinggi	1	10	-	-
94-122	Sedang	-	-	-	-
65-93	Rendah	-	-	8	80
≤64	Sangat rendah	-	-	2	20
Jumlah		10	100	10	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan perilaku *bullying* siswa pada subjek penelitian antara sebelum dan setelah mengikuti kegiatan pendekatan *CBM Setting* kelompok. Pada tabel tersebut didapatkan hasil tingkat *bullying* siswa sebelum mengikuti kegiatan pendekatan *CBM setting* kelompok sebesar 90% berada pada kategori sangat tinggi dan 10% berada pada kategori tinggi. Selanjutnya, untuk setelah mengikuti kegiatan pendekatan *CBM Setting* kelompok hasil yang didapat adalah sebesar 80% berada pada kategori rendah dan 20% berada pada kategori sangat rendah.

Tabel. 3
Gambaran Perbedaan *Pretest* Dan *Posttest* Perilaku *Bullying* Siswa
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	10	155	167	161,20	3,458
POSTTEST	10	62	87	77,40	8,618

Berdasarkan Tabel 3 terlihat dari 10 orang subjek penelitian yang dilibatkan dalam perhitungan, rata-rata semuanya mengalami penurunan perilaku *bullying* setelah mengikuti kegiatan *CBM setting* kelompok. Skor rata-rata yang didapatkan pada pretest adalah 161,20 dan pada posttest adalah 77,40. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan dengan pendekatan Cognitive Behavior Modification (CBM) perilaku *bullying* dikalangan siswa menurun dari sebelum dilakukan pretest.

c. Hasil hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis statistik non-parametrik dengan uji *wilcoxon* menggunakan SPSS versi 20.00 uji *wilcoxon* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data sebelum dan setelah perlakuan. Analisis ini digunakan apabila peneliti ingin melihat ada atau tidaknya perbedaan kondisi subjek penelitian antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku *bullying* sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pendekatan *cognitive behavior modification* dengan *setting* kelompok. Berdasarkan hasil pengujian tersebut diperoleh hasil perhitungan seperti yang terlihat pada tabel berikut.

Tabel. 4
Hasil analisis *wilcoxon signed ranks test* *Pretest* dan *Posttest* Perilaku *Bullying* Siswa

Test Statistics ^a	
Z	Posttest – Pretest – -2,803 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa angka probabilitas *asympt.Sig* perilaku *bullying* pada kelompok eksperimen sebesar -2,803^b atau probabilitas dibawah *Alpha* (0,005<0,05). Dari hasil tersebut diketahui bahwa terdapat perbedaan perilaku *bullying* sebelum dan setelah mengikuti kegiatan pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan *setting* kelompok.

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dianalisa beberapa hal berkaitan dengan tingkat *bullying* siswa, baik secara umum maupun per aspek. Secara umum, hasil yang telah dipaparkan sebelumnya dapat dilihat lagi pada diagram batang berikut

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada persentase rata-rata antara kondisi perilaku *bullying* sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pendekatan *cognitive behavior modification* dengan *setting* kelompok. Hasil pretest menunjukkan bahwa rata-rata siswa memiliki perilaku *bullying* yang sangat tinggi di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang. Secara keseluruhan, tingkat perilaku *bullying* siswa sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sangat tinggi, hal ini kemungkinan disebabkan karena beberapa anak ingin membuktikan bahwa mereka bisa masuk dalam kelompok tertentu, meskipun mereka sendiri merasa tidak nyaman dengan perilaku tersebut. Kemudian setelah diberikan perlakuan tingkat *bullying* siswa berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan perilaku *bullying* sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan temuan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa pemberian perlakuan *cognitive behavioral modification* dapat menurunkan tingkat *bullying* pada siswa.

Selanjutnya, dapat dilihat tingkat *bullying* siswa pada masing-masing aspek. Aspek fisik memiliki persentase paling tinggi setelah diberikan perlakuan. Hal ini disebabkan oleh aspek fisik merupakan aspek yang paling tampak dan dapat diidentifikasi. Selain itu, aspek ini juga dapat diperlihatkan dalam berbagai bentuk. Aspek yang memiliki persentase paling rendah setelah diberikan perlakuan adalah aspek verbal. Hal ini disebabkan oleh aspek verbal hanya bisa terungkap melalui indra pendengaran.

Perilaku dapat dibatasi sebagai keadaan jiwa untuk berpendapat, untuk berfikir, bersikap, dan lain sebagainya yang merupakan refleksi dari berbagai macam aspek, baik fisik maupun non fisik (Notoadmojo, 2003). Menurut Black dan Jackson (dalam Kurniawan & Pranowo, 2018) Mengklasifikasikan *bullying* merupakan perilaku agresif tipe proaktif yang didalamnya terdapat aspek kesengajaan untuk mendominasi, menyakiti, atau menyingkirkan, adanya ketidakseimbangan kekuatan baik secara fisik, usia, kemampuan kognitif, keterampilan, maupun status sosial, serta dilakukan secara berulang-ulang oleh satu atau beberapa anak terhadap anak lain.

Adakalanya anak yang kurang mendapatkan perhatian dari orang sekitar, anak yang pernah menjadi pelaku korban kekerasan, anak yang sering berkelahi, hal inilah yang menyebabkan siswa melakukan sesuatu yang maladaptif, karena keadaan yang mereka inginkan tidak sesuai dengan kenyataan yang mereka hadapi. Terjadinya penurunan pada masing-masing responden pada saat melaksanakan pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan *setting* kelompok, anggota kelompok diminta untuk mengemukakan pengalaman-pengalaman yang mereka alami, selanjutnya peneliti memberikan sebuah video dan memberikan pertanyaan-pertanyaan sehingga dengan sendirinya anggota kelompok memahami dan menemukan pemikiran yang baru. Setelah mengikuti kegiatan pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan *setting* kelompok perubahan siswa mulai terlihat.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dan setelah melakukan analisis statistik serta uji hipotesis, maka dapat disimpulkan secara umum bahwa pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan *setting* kelompok dapat menurunkan perilaku *bullying* siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

Secara khusus temuan penelitian ini sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan yang signifikansi pada skor rata-rata perilaku *bullying* siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan *setting* kelompok, dimana skor rata-rata *posttest* lebih rendah dari pada skor rata-rata *pretest*.
2. Pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan *setting* kelompok efektif dalam menurunkan perilaku *bullying* siswa di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang. Pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan *setting* kelompok telah teruji keefektifannya untuk menurunkan perilaku *bullying* siswa yang tinggi yang disebabkan oleh pemikiran yang negatif. Sehingga pada kegiatan pelaksanaan *cognitive behavioral modification* dengan *setting* kelompok, konselor mengaktifkan anggota kelompok untuk mempositifkan pemikiran dan tingkah laku.

Daftar Rujukan

- Eldes, P. & Ilyas, A. (2019). Kontribusi Konsep Diri terhadap Perilaku Bullying. *Jurnal Neo Konseling*, 1 (1).
- Karneli, Y. (2012). *Pendekatan Konseling Cognitive Behavior Modification (CBM) Untuk Meningkatkan Academic Self-Efficacy Siswa*. *Proceeding Guidance and Counseling*: UNP. Padang.
- Karneli, Y. (2013). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa. *Disertasi*.
- Karneli, Y., Firman, & Netrawati. (2018). Upaya guru BK/Konselor untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa dengan Menggunakan Konseling Kreatif dalam Bingkai Modifikasi Kognitif Perilaku. *Jurnal Pedagogi*, XVIII (2).

-
- Karneli, Y., Ardimen & Netrawati. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *KONSELOR | Jurnal Konseling Indonesia*. 4 (2), 42 – 47.
- Lestari, S. (2015). Efektivitas Cognitive Behaviour Modification (CBM) Terhadap Perilaku Malu Pada Siswa MAKN Surakarta. *Jurnal RAP UNP*, 6(1), 68–79.
- Pratama, R. Syahniar, & Karneli, Y. (2016). Perilaku Agresif Siswa dari Keluarga Broken Home. *Jurnal Konselor*. 5 (4), 238-246.
- Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Bullying* Siswa. *KONSELOR | Jurnal Ilmiah Konseling* 8 (11), 88 – 99.
- Sari, D.M., & Yendi F.M. (2019). Urgensi Penanganan *Bullying* Terhadap Siswa SMP. *KONSELOR | Jurnal Ilmiah Konseling* 1(1).
- Surahma, Taufik, & Ilyas, A. (2012). Konsep Diri dan Masalah yang Dialami Orang Terinfeksi HIV/AIDS. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 1 (1).
- Yandri, H., Daharnis, & Nirwana, H. (2014). Peran Guru BK/Konselor dalam Pencegahan Tindakan *Bullying* di Sekolah. *Jurnal Pelangi*, 7 (1), 97-107.
- Yunika, R., Alizamar, & Sukmawati, I. (2013). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Perilaku *Bullying* di SMA Negeri se Kota Padang. *KONSELOR | Jurnal Ilmiah Konseling*, 2 (9), 21–25.