

Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengatasi *Bullying* di Sekolah SMA Katolik Karitas Tomohon

Cristin Natalia Pasaribu^{1*}, Rinna Yuanita Kasenda², Deklay Nainggolan³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Manado, Jl. Kampus Unima, Tonsaru, Kec. Tondano Sel., Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara

E-mail: cristinnataliap@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6618>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 20 May 2026

Revised: 26 May 2026

Accepted: 01 Jun 2026

Kata Kunci:

Konseling Kelompok,
*Cognitive Behavior
Therapy*,
Mengatasi *Bullying*.

Keywords:

Group Counseling,
*Cognitive Behavior
Therapy*, *Overcoming
Bullying*.

ABSTRACT

Penelitian ini membahas tentang layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi *bullying* di sekolah SMA Katolik Karitas Tomohon. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki seberapa baik efektivitas layanan konseling kelompok yang memanfaatkan pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi masalah *bullying* di SMA Katolik Karitas Tomohon. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan untuk Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian terdiri dari tiga siswa yang terlibat dalam fenomena *bullying* dan siswa kelas X-B di SMA Katolik Karitas Tomohon. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan kuesioner tentang perilaku *bullying*. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan metode *Cognitive Behavior Therapy* terbukti efektif dalam mengurangi tindakan *bullying* di kalangan siswa. Pada tahap pra-tindakan, skor perilaku *bullying* para pelaku masuk dalam kategori tinggi dengan rentang skor 53–55. Setelah pelaksanaan siklus I, skor menurun ke kategori sedang dengan rentang 43–52. Kemudian pada siklus II, skor kembali menurun menjadi kategori rendah dengan rentang 29–31. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* membantu siswa dalam mengenali pikiran negatif, mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih logis, serta melatih perilaku sosial yang lebih positif melalui kegiatan diskusi, peran bermain, dan penguatan.

This study discusses group counseling services using Cognitive Behavior Therapy techniques in overcoming bullying at Karitas Catholic High School, Tomohon. This study aims to investigate the effectiveness of group counseling services utilizing the Cognitive Behavior Therapy approach in overcoming bullying problems at Karitas Catholic High School, Tomohon. The method used in this study is Action Research for Guidance and Counseling (PTBK) which is carried out in two cycles, with the stages of planning, implementation, observation, and reflection. The research subjects consisted of three students involved in the bullying phenomenon and class X-B students at Karitas Catholic High School, Tomohon. Data collection techniques were carried out through observation and questionnaires about bullying behavior. The research findings indicate that group counseling services using the Cognitive Behavior Therapy method have proven effective in reducing bullying among students. At the pre-action stage, the perpetrators' bullying behavior scores were in the high category with a score range of 53–55. After the implementation of cycle I, the score decreased to the moderate category with a range of 43–52. Then in cycle II, the score decreased again to the low category with a range of 29–31. Cognitive Behavioral Therapy techniques help students recognize negative thoughts, change irrational thought patterns to be more logical, and train more positive social behavior through discussion activities, role playing, and reinforcement.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Cristin Natalia Pasaribu, et al. (2026), Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengatasi *Bullying* di Sekolah SMA Katolik Karitas Tomohon, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6618>

PENDAHULUAN

Bullying merupakan perilaku yang bertujuan untuk menyakiti yang dilakukan berulang kali oleh seseorang atau sekelompok orang yang memiliki kekuatan lebih kepada seseorang yang dianggap tidak sekuat mereka. Tindakan *Bullying* dapat meliputi agresi fisik, penghinaan verbal, maupun pengucilan sosial. Berdasarkan (Kasenda, 2023) *bullying* muncul akibat adanya ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku dan yang menjadi sasaran. sehingga korban sulit mempertahankan diri. Bentuk *bullying* yang sering terjadi di sekolah antara lain mengejek, menghina, mengucilkan, mengintimidasi, hingga melakukan kekerasan fisik terhadap teman sebaya.

Pendidikan merupakan hal terpenting dalam aspek kehidupan sebagai bekal dalam membentuk manusia cerdas dan berkualitas. Sesuai undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 2 tahun 2003 Bab II Pasal 3 yaitu pendidikan nasional Bertujuan untuk mengembangkan kemampuan siswa agar menjadi individu yang percaya dan taat kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki moral yang baik, sehat, berpengetahuan, terampil, inovatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Selanjutnya Manusia memerlukan pendidikan dalam hidupnya. Pendidikan adalah usaha untuk memungkinkan manusia mengasah kemampuan dirinya melalui proses belajar atau metode lain yang diakui dan diterima oleh masyarakat. (Nainggolan, 2023)

Cognitive Behavior Therapy merupakan salah satu pendekatan konseling yang membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional. Melalui teknik *Cognitive Behavior Therapy*, siswa diajak memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan sehingga mampu mengontrol perilaku secara lebih baik. Pendekatan ini dianggap relevan digunakan untuk membantu mengatasi perilaku *bullying* karena pelaku *bullying* umumnya memiliki pola pikir yang kurang tepat terhadap perilaku yang dilakukan. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMA Katolik Karitas Tomohon, masih ditemukan perilaku *bullying* di kalangan siswa, khususnya pada siswa kelas X-B. Bentuk *bullying* yang terjadi antara lain mengejek teman seperti menertawakan cara bicara teman, memberikan julukan yang merendahkan, mengintimidasi antara siswa mengancam teman dengan mengatakan kalau kamu melapor ke guru, nanti lihat saja, serta mengucilkan teman dalam pergaulan melarang teman lain berteman dengan korban.

Beberapa pelajar menganggap sikap tersebut hanyalah lelucon, tetapi pada kenyataannya korban memperlihatkan gejala-gejala ketidaknyamanan, seperti menjadi lebih pendiam, kurang percaya diri, dan cenderung menghindari interaksi sosial dengan teman-teman sebayanya. Selain melakukan pengamatan, peneliti juga melaksanakan wawancara sederhana dengan guru yang bertanggung jawab dalam aspek kesiswaan dan wali kelas. Dari hasil wawancara tersebut, didapatkan informasi bahwa masih ada siswa yang terlibat dalam perilaku *bullying*, baik sebagai pelaku maupun sebagai korban. Demi memperoleh data yang lebih mendalam, para ilmuwan memanfaatkan observasi pengamatan dan kuesioner yang dirancang khusus untuk mengukur fenomena *bullying*. Temuan pendahuluan mengindikasikan bahwa segelintir peserta didik masih menunjukkan kecenderungan perilaku merundung yang cukup mengkhawatirkan, yang memerlukan intervensi melalui fasilitas bimbingan dan penyuluhan. Menanggapi temuan tersebut, para peneliti menyarankan penerapan konseling kolektif yang mengadopsi model *cognitive behavior therapy*, sebagai sarana untuk memfasilitasi pengurangan perilaku negatif tersebut dan menumbuhkan sikap sosial yang lebih konstruktif di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengatasi *Bullying* di Sekolah SMA Katolik Karitas Tomohon.”

METODE

Strategi dalam penelitian ini menggunakan model siklus. Penelitian tindakan ini terdiri dari dua siklus, dimana setiap siklusnya melalui tahapan-tahapan untuk mencapai tujuan penelitian. Siklus berulang dalam pelaksanaan PTBK di dalamnya memiliki empat tahapan menurut Kemmis dan Mc Taggart yaitu (1) perencanaan tindakan penelitian, (2) pelaksanaan tindakan sesuai dengan rencana tindakan penelitian, (3) pengamatan atau observasi tindakan, (4) refleksi hasil penelitian untuk merencanakan tindak lanjut (Hanif, 2023)

Subjek penelitian ini Adalah siswa kelas X B SMA Katolik Karitas Tomohon berjumlah 3 Orang Laki-Laki pelaku. Guru bagian kesiswaan dan wali kelas bertindak sebagai informasi.

Teknik pengumpulan data yang dipakai di penelitian ini Observasi dan kuesioner, Teknik observasi digunakan untuk mengali data dari sumber data yang berupa peristiwa, tempat atau Lokasi dan benda serta rekaman. kuesioner digunakan untuk mengukur perilaku *bullying* kuesioner disusun dengan 16 pertanyaan dan empat pilihan jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju. kuesioner diberikan kepada siswa pada tahap siklus I dan siklus II untuk mengetahui perubahan perilaku *bullying* (Wantu & Idris, 2022)

Instrumen kuesioner perilaku *bullying* terdiri dari 16 item dengan menggunakan skala likert. Skor maksimum 64, sedangkan skor minimum adalah 16.

Dalam prosedur penelitian ini dilaksanakan dalam pra-tindakan dan dua siklus, yaitu siklus I dan Siklus II. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan, Observasi, dan refleksi. Pada setiap siklus diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* yang berfokus pada mengatasi *bullying* yang berfokus pada penurunan perilaku mengatasi *bullying* siswa melalui Identifikasi pikiran otomatis, Restrukturisasi kognitif, Role playing, Reinforcement. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dan data kuantitatif dianalisis menggunakan rumus interval. Untuk mengetahui kategori penurunan *bullying* Peserta didik, ditentukan interval sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Skor Awal} - \text{Skor Akhir}}{\text{Skor Awal}} \times 100\%$$

Hasil nilai rata-rata kemudian dikategorikan kedalam tiga kategori, yaitu , rendah, sedang, tinggi. Penelitian dihentikan apabila hasil telah mencapai kategori rendah sebagai indikator keberhasilan.

Tabel 1. Kategori mengatasi perilaku *bullying*

Skor	Kategori
48-64	Tinggi
32-47	Sedang
16-31	Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan *bullying* konseli secara bertahap melalui penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive behavior Therapy* di SMA Katolik Karitas Tomohon. Penurunan tersebut terlihat dari perubahan skor kuesioner dan hasil observasi yang dilakukan mulai dari siklus I sampai siklus II. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bagian kesiswaan dan wali kelas, diketahui bahwa konseli sering menunjukkan perilaku *bullying*, seperti mengejek mengintimidasi serta mengucilkan teman. Jika dilihat dari keseluruhan proses penurunan dari tingkat *bullying* pra-tindakan, siklus I dan siklus II menunjukkan bahwa layanan yang diberikan berjalan secara sistematis dan memberikkan hasil yang konsisten. Setiap tahap memberikan kontribusi terhadap perubahan yang terjadi, dari penelitian ini semakin turun skor kuesioner pelaku semakin hilang perilaku *bullying*.

Tahap Pra-Tindakan

Penelitian pra-tindakan pada tahap ini peneliti observasi dan mendapatkan beberapa siswa yang mengalami perilaku *bullying*. Setelah itu peneliti melakukan kolaborasi dengan guru bagian kesiswaan untuk merancang kegiatan konseling terkaitan siswa yang memiliki permasalahan perilaku *bullying*.

Pada kondisi awal (pra tindakan), perilaku *bullying* masih cukup menonjol. Siswa yang berperan sebagai pelaku cenderung bertindak impulsif, kurang mempertimbangkan dampak terhadap orang lain, dan memiliki pola pikir yang membenarkan tindakan mereka.

Setelah itu peneliti membagikan kuesioner pra-tindakan kepada siswa yang telah ditetapkan sebagai subjek penelitian untuk mengetahui perilaku *bullying* dari siswa tersebut. Hasil skor angket layanan konseling pra-tindakan konseli KS memperoleh skor 54, PL memperoleh skor 55, dan GB memperoleh skor 53 dengan kategori tinggi hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling teknik *Cognitive Behavior Therapy* masih diperlukan perbaikan dan penguatan maka diperlukan tindak lanjut pada siklus I agar perubahan perilaku siswa dapat berkembang lebih baik lagi.

Tahap Siklus I

Berdasarkan hasil kuesioner pada siklus I, perilaku *bullying* siswa mengalami penurunan dibandingkan tahap pra-tindakan. Pada tahap pratindakan, KR memperoleh skor 54, PL memperoleh skor

55, dan GB memperoleh skor 53 dengan kategori tinggi. Setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy*, skor menurun menjadi KS 52, PL 45, dan GB 43 dengan kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling mulai memberikan perubahan terhadap perilaku *bullying*.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa mulai menyadari bahwa perilaku mengejek, menghina, mengucilkan, dan mengintimidasi teman merupakan tindakan yang tidak baik dan dapat menyakiti perasaan orang lain. Selain itu, siswa juga mulai memahami bahwa perilaku *bullying* dapat memengaruhi hubungan sosial serta kenyamanan belajar di lingkungan sekolah. Kesadaran ini muncul melalui kegiatan diskusi kelompok dan proses identifikasi pikiran negatif yang

Namun, pada siklus I masih terdapat beberapa hambatan. Sebagian pelaku masih menganggap perilaku *bullying* hanya sebagai candaan biasa sehingga belum benar-benar menyadari kesalahan dari tindakan yang dilakukan. Selain itu, pelaku juga masih terlihat malu dan kurang terbuka saat mengikuti kegiatan konseling kelompok. Ketika diminta menyampaikan pendapat atau pengalaman pribadi, beberapa siswa masih ragu dan canggung untuk berbicara.

Selain itu, dari sisi proses konseling, hambatan yang muncul berkaitan dengan keterbatasan waktu layanan, sehingga setiap tahapan konseling belum dilaksanakan secara mendalam dalam satu siklus. Selain itu konselor, mengalami kesulitan dalam membangun suasana kelompok yang aktif dan nyaman. Pada awal kegiatan, beberapa siswa cenderung pasif dan hanya mendengarkan tanpa memberikan tanggapan. Peneliti harus memberikan motivasi dan pendekatan secara perlahan agar siswa merasa lebih percaya diri untuk terlibat dalam kegiatan konseling.

Dengan demikian, refleksi pada siklus I menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* mulai memberikan pengaruh positif terhadap perubahan perilaku siswa, tetapi masih diperlukan perbaikan dan penguatan agar hasil yang diperoleh dapat lebih optimal.

Tahap Siklus II

Berdasarkan hasil kuesioner pada siklus II, perilaku *bullying* siswa kembali mengalami penurunan. Pada siklus I skor siswa masih berada pada kategori sedang, yaitu KS 52, PL 45, dan GB 43. Setelah pelaksanaan siklus II, skor menurun menjadi KS 31, PL 29, dan GB 29 dengan kategori rendah. Penurunan skor tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* memberikan hasil yang lebih optimal.

Hasil positif di putaran kedua ini mengindikasikan bahwa persoalan di putaran pertama perlahan mulai terselesaikan. Dalam sesi diskusi, para pelaku perundungan kini menyadari bahwa perbuatan merendahkan, mencemooh, mengasingkan, dan menakut-nakuti teman sekelas dapat memberi pengaruh buruk bagi keadaan psikologis korban. Para murid sekarang mengerti bahwa sikap-sikap semacam itu dapat membuat korban merasa takut, sedih, malu, kehilangan keyakinan diri, serta tidak nyaman di lingkungan belajar. Kesadaran ini tumbuh berkat partisipasi mereka dalam simulasi empati, perbincangan dalam kelompok, dan kegiatan yang membantu mentransformasi pemikiran negatif menjadi lebih baik dan masuk akal. Melalui implementasi strategi Terapi *cognitive behavior therapy*, para siswa mulai mampu mengidentifikasi pemikiran negatif yang sebelumnya memengaruhi tindakan mereka. Persepsi yang dulunya menganggap *bullying* sebagai hal yang menghibur kini berubah menjadi pengertian bahwa tindakan itu keliru dan bisa merugikan orang lain. Siswa juga mulai belajar untuk mengendalikan emosi, menghargai teman, serta membangun hubungan sosial yang lebih baik di sekolah.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa hubungan sosial antara siswa mulai membaik. Mereka terlihat lebih menghargai teman-teman, tidak lagi sering mengejek, dan menunjukkan empati terhadap kondisi rekan-rekan mereka. Berdasarkan hasil kuesioner, perilaku *bullying* mengalami penurunan hingga berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa indikator keberhasilan penelitian telah tercapai. Dengan demikian, pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik Terapi Perilaku Kognitif pada siklus kedua dapat dianggap berhasil dalam membantu mengurangi perilaku *bullying* di kalangan siswa. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional sehingga memengaruhi perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Walaupun demikian, pendampingan dan pengawasan dari guru bimbingan dan konseling tetap diperlukan agar perubahan perilaku siswa dapat dipertahankan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan siswa kelas X B di SMA Katolik Karitas Tomohon Layanan konseling kelompok yang memanfaatkan teknik *cognitive behavior therapy* dalam menangani *bullying*, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan menggunakan metode *Cognitive Behavior Therapy* dilakukan melalui beberapa terhadap yaitu tahapan pembentukan, tahap pengakhiran. Setiap tahap dilaksanakan secara sistematis sesuai dengan rancangan pelaksanaan layanan (RPL). Pada pra- tindakan, perilaku *bullying* masuk dalam kategori tinggi pada pelaku maka dari itu peneliti merancang proses selanjutnya layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy*. Pada siklus I, perilaku *bullying* siswa pelaku masih berada pada kategori sedang. Hal disebabkan karena siswa masih belum sepenuhnya terbuka dan belum mampu mengubah pola pikir negatif secara optimal. Pada siklus II, terjadi penurunan yang signifikan siswa mulai mampu Mengubah pikiran negatif menjadi positif, mengontrol emosi, menunjukkan sikap empati terhadap teman.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* terbukti efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* pada siswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor kuesioner *bullying* dari pra-tindakan, siklus I ke siklus II serta perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti Memanjatkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan penyertaan Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan. Terimakasih disampaikan kepada Orang tua, Keluarga dan teman-teman atas doa serta dukungan dan motivasi yang diberikan. Penghargaan juga diberikan kepada dosen pembimbing, Ibu Rinna Yuanita Kasenda, M.Teol., M.Pd. dan Ibu Deklay Nainggolan, S.T.,M.Pd atas arahan dan bimbingan selama proses penulisan. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan dari Tuhan yang Maha Esa.

REFERENSI

- (Hardhiyanti et al., 2020)Hardhiyanti, R. S., Pandjaitan, L. N., & Arya, L. (2020). Efektivitas Social Skills Training (SST) untuk Mereduksi Intensitas *Bullying* Pada Remaja. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.3586>
- Kasenda, R. (2023). Analisis Perilaku *Bullying* Antar Siswa Yang Mengakibatkan Terjadinya Perubahan Tingkah Laku. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 7(1), 468–472. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.4312>
- Nainggolan, D. (2023). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa kelas X SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(7), 700–706.
- Wantu, T., & Idris, I. (2022). Analisis Perilaku Perundungan (*Bullying*) Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 6, 7–13. <https://journal.matappa.ac.id/index.php/jurkam/article/view/1058>