

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR TEKNIK
REFRAMING UNTUK MEMINIMALISIR KECEMASAN SOSIAL PADA
KORBAN BULLYING DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA SISWA
SMP NEGERI 1 BUSUNGBIU**

Oleh:

I Komang Agus Adi Wiryawan, NIM. 2429111004

Prodi Bimbingan Konseling, Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling kognitif behavior teknik reframing dalam meminimalisir kecemasan sosial pada korban bullying ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMP Negeri 1 Busungbiu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi experimental) melalui pretest–posttest control group design. Instrumen penelitian berupa kuesioner kecemasan sosial yang telah terbukti valid dan reliabel (Cronbach's Alpha = 0,908) . Analisis data dilakukan menggunakan uji paired sample t-test, independent sample t-test, dan Two Way ANOVA setelah memenuhi uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kognitif behavior teknik reframing berpengaruh signifikan dalam meminimalisir kecemasan sosial siswa ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, serta perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Selain itu, terdapat interaksi yang signifikan antara perlakuan dan jenis kelamin terhadap kecemasan sosial. Hasil uji lanjut menunjukkan bahwa penurunan kecemasan sosial terjadi baik pada siswa laki-laki maupun perempuan, dengan efektivitas yang lebih besar pada siswa perempuan. Dengan demikian, konseling kognitif behavior teknik reframing efektif digunakan sebagai intervensi dalam meminimalisir kecemasan sosial pada korban bullying di lingkungan sekolah.

Kata kunci: konseling kognitif behavior, reframing, kecemasan sosial, bullying, jenis kelamin

ABSTRACT

This study aims to analyze the effectiveness of cognitive behavioral counseling using reframing techniques in minimizing social anxiety among bullying victims, viewed from gender differences, at SMP Negeri 1 Busungbiu. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a pretest–posttest control group design. The instrument used was a social anxiety questionnaire that was proven valid and reliable (Cronbach's Alpha = 0.908) . Data analysis was conducted using paired sample t-test, independent sample t-test, and Two Way ANOVA after meeting the prerequisite assumptions. The results showed that cognitive behavioral counseling with reframing techniques had a significant effect in reducing students' social anxiety ($p < 0.05$). There were significant differences between the experimental and control groups, as well as differences based on gender. Furthermore, a significant interaction between treatment and gender was found. Post hoc results indicated that reductions in social anxiety occurred in both male and female students, with greater effectiveness observed in female students. Therefore, cognitive behavioral counseling with reframing techniques is effective as an intervention to minimize social anxiety among bullying victims in school settings.

Keywords: *cognitive behavioral counseling, reframing, social anxiety, bullying, gender*

