

ABSTRAK

Perilaku *bullying* merupakan salah satu permasalahan yang masih sering terjadi di lingkungan sekolah dan dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan psikologis, sosial, emosional, serta akademik peserta didik. Berbagai bentuk *bullying*, seperti *bullying* verbal, fisik, sosial, dan *cyberbullying*, apabila tidak ditangani secara tepat dapat memengaruhi hubungan interpersonal, menurunkan rasa percaya diri, serta menciptakan lingkungan belajar yang tidak kondusif. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu peserta didik mengubah pola pikir dan perilaku yang kurang adaptif. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah konseling *kognitif behavior* dengan teknik *reframing*, yaitu teknik yang membantu individu mengubah cara pandang negatif menjadi lebih rasional, positif, dan adaptif sehingga dapat meminimalisir kecenderungan melakukan perilaku *bullying*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling *kognitif behavior* dengan teknik *reframing* dalam meminimalisir perilaku *bullying* pada siswa kelas IX.3 SMP Negeri 2 Singaraja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi experiment* menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 32 siswa, sedangkan sampel penelitian terdiri atas 5 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan penyebaran angket perilaku *bullying* sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling *kognitif behavior* dengan teknik *reframing* efektif dalam meminimalisir perilaku *bullying* pada peserta didik. Penerapan pendekatan tersebut mampu membantu peserta didik mengubah pola pikir yang kurang adaptif menjadi lebih positif sehingga berdampak pada penurunan perilaku *bullying*. Dengan demikian, konseling *kognitif behavior* dengan teknik *reframing* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, kondusif, serta mendukung perkembangan sosial dan emosional peserta didik.

Kata kunci: bimbingan dan konseling; *bullying*; konseling *kognitif behavior*; siswa SMP; teknik *reframing*.

ABSTRACT

Bullying remains a prevalent issue in school environments, negatively impacting students' psychological, social, emotional, and academic development. If left unaddressed, various forms of bullying such as verbal, physical, social, and cyberbullying—can damage interpersonal relationships, erode self-confidence, and create an uncondusive learning environment. Consequently, guidance and counseling services are needed to help students alter maladaptive mindsets and behaviors. One applicable approach is cognitive-behavioral counseling utilizing the "reframing" technique; this method helps individuals shift negative perspectives toward more rational, positive, and adaptive viewpoints, thereby minimizing the tendency to engage in bullying. This study aims to determine the effectiveness of cognitive-behavioral counseling using the reframing technique in minimizing bullying behavior among Grade IX.3 students at SMP Negeri 2 Singaraja. A quantitative, quasi-experimental approach was employed, utilizing a "One-Group Pretest-Posttest" design. The study population consisted of 32 students, with a sample of 5 students selected via purposive sampling. Data were collected through observation, interviews, and the administration of a bullying behavior questionnaire before and after the counseling intervention. Data analysis involved descriptive statistics and a paired-sample t-test to assess differences in conditions pre- and post-intervention. The results indicate that cognitive-behavioral counseling with the reframing technique is effective in minimizing bullying behavior among students. Implementing this approach helps students transform maladaptive mindsets into positive ones, resulting in a reduction of bullying behavior. Thus, cognitive-behavioral counseling using the reframing technique serves as an effective guidance and counseling alternative for fostering a safe, comfortable, and conducive school environment that supports students' social and emotional development.

Keywords: guidance and counseling; bullying; cognitive-behavioral counseling; junior high school students; reframing technique.