

Lampiran 1. Surat Observasi Awal

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116 Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id Laman: www.fip.undiksha.ac.id
Nomor : 16436/UN48.10.5/PK.01.03/2025	Singaraja, 30 Desember 2025
Lampiran : -	
Hal : Observasi Awal	
 Yth. Kepala SMP Negeri 2 Singaraja di tempat	
Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Proposal, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan observasi awal penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.	
Nama : Ni Komang Dian Maheri	
NIM : 2211011033	
Program Studi : Bimbingan dan Konseling	
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB	
Fakultas : Ilmu Pendidikan	
Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.	
Ketua Jurusan,  I Gde Wawan Sudatha NIP. 198202142008121004	
	Catatan : • UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah" • Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE • Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan <i>qr code</i> yang telah tersedia

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 583/UN48.10.1/PK.01.03/2026
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Singaraja, 13 Januari 2026

Yth.
Kepala SMP Negeri 2 Singaraja
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data Seminar Hasil di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Komang Dian Maheri
NIM : 2211011033
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata
NIP. 198208162008121002



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116

Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id

Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 570/UN48.10.5/PK.01.03/2026

Singaraja, 13 Januari 2026

Lampiran : -

Hal : Uji Judges

Yth.

Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.

di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memeriksa instrumen (sebagai judges) penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Komang Dian Maheri

NIM : 2211011033

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan / IPPB

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha

NIP. 198202142008121004



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116

Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id

Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 569/UN48.10.5/PK.01.03/2026
Lampiran : -
Hal : Uji Judges

Singaraja, 13 Januari 2026

Yth.
Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memeriksa instrumen (sebagai judges) penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : NiKomang Dian Maheri
NIM : 2211011033
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan /IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha
NIP. 198202142008121004



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116

Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id

Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 571/UN48.10.5/PK.01.03/2026

Singaraja, 13 Januari 2026

Lampiran : -

Hal : Uji Judges

Yth.

Kadek Dian Ayu Pusparini S.Pd

di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, mohon kesediaan Bapak/Tbu untuk dapat memeriksa instrumen (sebagai judges) penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Komang Dian Maheri

NIM : 2211011033

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan /IPPB

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha

NIP. 198202142008121004



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 582/UN48.10.5/PK.01.03/2026
Lampiran : -
Hal : Uji Instrumen

Singaraja, 13 januari 2026

Yth.
Kepala SMP Negeri 2 Singaraja
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan uji instrumen penelitian di instansi Bapak/Tbu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Komang Dian Maheri
NIM : 2211011033
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha
NIP. 198202142008121004



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KEMENTERIAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KEMENTERIAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KEMENTERIAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN



SMP NEGERI 2 SINGARAJA
Jalan Pendidikan dan Kebudayaan No. 1 Singaraja, Bali, 80131
Telp. (0361) 8111111
Email: smpn2singaraja@gmail.com

SURAT KETERANGAN SELESAI MELAKSANAKAN PENELITIAN
No. 076/27/SMPN2SGR/VI/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : I Gatha Sumendra, SPd, M.Pd.
NP : 1972082311898021002
Pangkat/Gol : Pertama Utama Muda IVa
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 2 Singaraja

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Ni Kamang Dian Maheri
NIM : 2211611023
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
Jurusan / Fakultas : Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

Bahwa memang benar mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 2 Singaraja dengan judul penelitian "Efektivitas Kamling Kognitif Behavioral Teknik Bimbingan dan Konseling Terhadap Perilaku Bullying"

Demikian Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Singaraja, 3 Juni 2026



Diketahui dan telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Elektronik, Badan Sertifikasi Elektronik

PANDUAN OBSERVASI PERILAKU BULLYING

A. Identitas Observasi

Nama : CSTWW
Kelas : IX.3
Hari/Tanggal Observasi : Selasa / 21 April 2026
Tempat Observasi : SMP Negeri 2 Singaraja
Observer : Ni Komang Dian Maheri

B. Tujuan Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh data mengenai perilaku *bullying* yang ditunjukkan oleh siswa selama berada di lingkungan sekolah. Hasil observasi digunakan sebagai data pendukung dalam mengetahui perubahan perilaku siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling *kognitif behavior* dengan teknik *reframing*.

C. Petunjuk Pengisian

1. Observer mengamati perilaku siswa selama proses pembelajaran, waktu istirahat, maupun kegiatan sekolah lainnya.
2. Berikan tanda (✓) pada kolom yang sesuai berdasarkan frekuensi perilaku yang tampak.
3. Penilaian dilakukan secara objektif berdasarkan perilaku yang benar-benar terlihat selama observasi.

Kriteria Penilaian

Skor	Kategori	Keterangan
1	Tidak Pernah	Perilaku tidak muncul selama observasi
2	Jarang	Perilaku muncul 1 kali
3	Sering	Perilaku muncul 2–3 kali
4	Sangat Sering	Perilaku muncul lebih dari 3 kali

D. Lembar Observasi Perilaku *Bullying*

No	Aspek <i>Bullying</i>	Indikator Perilaku Yang Diamati	1	2	3	4	Catatan Observer
1	<i>Bullying</i> Verbal	Mengejek teman dengan sebutan yang menghina	✓				
2	<i>Bullying</i> Verbal	Menghina atau merendahkan teman di depan orang lain	✓				
3	<i>Bullying</i> Verbal	Mengancam teman dengan kata-kata	✓				
4	<i>Bullying</i> Verbal	Memanggil teman dengan nama ejekan / nama orang tua	✓				
5	<i>Bullying</i> Fisik	Mendorong teman dengan sengaja	✓				
6	<i>Bullying</i> Fisik	Memukul atau menendang teman	✓				
7	<i>Bullying</i> Fisik	Mengambil atau merusak barang milik teman	✓				

8	<i>Bullying Fisik</i>	Menghalangi atau mengintimidasi teman secara fisik	✓				
9	<i>Bullying Sosial</i>	Mengucilkan teman dari kelompok	✓				
10	<i>Bullying Sosial</i>	Mengajak teman lain untuk tidak berteman dengan seseorang	✓				
11	<i>Bullying Sosial</i>	Menyebarkan gosip atau fitnah	✓				
12	<i>Bullying Sosial</i>	Mempermalukan teman di depan umum atau tempat terbuka	✓				
13	<i>Cyberbullying</i>	Mengirim komentar yang menghina melalui media sosial	✓				
14	<i>Cyberbullying</i>	Menyebarkan foto atau video tanpa izin untuk mempermalukan teman	✓				
15	<i>Cyberbullying</i>	Mengirim pesan bernada ancaman atau ejekan	✓				
16	<i>Cyberbullying</i>	Mengajak orang lain mengejek teman melalui media sosial	✓				

E. Catatan Hasil Observasi

Berdasarkan hasil pemantauan yang dilakukan selama kurang lebih satu bulan hingga subjek penelitian menyelesaikan kegiatan di sekolah, observer melihat adanya perubahan perilaku yang lebih positif pada siswa. Selama periode observasi tersebut, tidak ditemukan lagi perilaku *bullying* yang tampak secara langsung di lingkungan sekolah, baik dalam bentuk *bullying* verbal, *bullying* fisik, maupun *bullying* sosial.

Adapun terkait perilaku *cyberbullying*, observer memiliki keterbatasan dalam melakukan pengamatan secara langsung karena aktivitas tersebut berlangsung melalui media sosial atau platform digital yang merupakan ranah pribadi siswa. Oleh karena itu, observer tidak dapat memastikan seluruh aktivitas siswa di media sosial. Meskipun demikian, selama masa pemantauan observer secara berkala melakukan konfirmasi dan menanyakan langsung kepada siswa, teman sebaya, serta pihak yang berkaitan mengenai kemungkinan adanya tindakan menyakiti, menghina, mengancam, atau bentuk *cyberbullying* lainnya melalui media sosial. Berdasarkan informasi yang diperoleh, tidak ditemukan indikasi bahwa siswa melakukan atau terlibat dalam tindakan *cyberbullying* selama periode pemantauan.

Dengan demikian, berdasarkan hasil observasi langsung di lingkungan sekolah serta informasi yang diperoleh melalui konfirmasi kepada siswa, observer menyimpulkan bahwa perilaku *bullying* pada subjek penelitian menunjukkan penurunan selama masa pemantauan. Namun demikian, hasil pengamatan terkait *cyberbullying* tetap perlu dipahami sebagai

informasi yang diperoleh melalui konfirmasi dan bukan melalui observasi langsung, mengingat keterbatasan akses observer terhadap akun maupun aktivitas media sosial pribadi siswa.

Singaraja, 28 Juni 2026



Ni Komang Dian Maheri



Lampiran 7. Prosedur Penelitian Menggunakan Strategi Teknik Reframing

Tretment	Materi RPL	Strategi Teknik Reframing	Pelaksanaan Tretement	Alasan Menggunakan Strategi Teknik Reframing
1	<i>Bullying Verbal</i>	<i>Reframing Kognitif</i>	Konselor membangun hubungan (rapport), menjelaskan tujuan layanan, membuat kontrak konseling, kemudian mengidentifikasi bentuk-bentuk <i>bullying</i> verbal yang pernah dilakukan siswa, seperti mengejek, menghina, memberi julukan, atau mengancam. Konselor membantu siswa mengungkapkan pikiran yang mendasari perilaku tersebut.	Strategi <i>reframing</i> kognitif digunakan karena pada tahap awal siswa perlu menyadari bahwa perilaku <i>bullying</i> verbal berawal dari pola pikir yang salah, misalnya menganggap mengejek teman adalah hal yang biasa atau hanya bercanda.
2	<i>Bullying Verbal</i>	<i>Reframing Kognitif</i>	Konselor membantu siswa mengubah cara pandang terhadap <i>bullying</i> verbal melalui analisis diskusi, pertanyaan reflektif, dan dampak perilaku tersebut terhadap korban. Siswa diajak membangun pola pikir baru yang lebih positif.	Strategi ini digunakan untuk memperkuat perubahan cara berpikir siswa sehingga mereka memahami bahwa setiap ucapan memiliki dampak psikologis dan <i>bullying</i> verbal bukan merupakan bentuk candaan yang dapat diterima.
3	<i>Bullying Fisik</i>	<i>Reframing Emosional</i>	Konselor membantu siswa mengenali emosi yang muncul sebelum melakukan intimidasi fisik, seperti marah, kesal, kecewa, atau ingin menunjukkan kekuasaan.	Strategi <i>reframing</i> emosional dipilih karena tindakan <i>bullying</i> fisik umumnya dipicu oleh emosi yang tidak terkendali. Oleh karena itu, siswa perlu belajar mengenali emosi sebelum mampu mengendalikan perilakunya.
4	<i>Bullying Fisik</i>	<i>Reframing Emosional</i>	Konselor melatih siswa mengelola emosi melalui latihan	Strategi ini bertujuan membantu siswa mengubah respons

			empati, refleksi diri, self-talk positif, dan cara menyelesaikan konflik tanpa kekerasan.	emosional yang sebelumnya diwujudkan dalam kekerasan fisik menjadi perilaku yang lebih adaptif dan tidak merugikan orang lain.
5	<i>Bullying Sosial</i>	<i>Reframing Sosial</i>	Konselor mengajak siswa memahami dampak pengucilan, penyebaran gosip, dan pengabaian terhadap hubungan sosial korban melalui diskusi kelompok dan studi kasus.	Strategi <i>reframing</i> sosial digunakan karena <i>bullying</i> sosial berkaitan dengan hubungan antarteman. Siswa diarahkan untuk memandang bahwa setiap teman berhak diterima dan dihargai dalam lingkungan sosial.
6	<i>Bullying Sosial</i>	<i>Reframing Sosial</i>	Konselor melatih keterampilan komunikasi, kerja sama, saling menghargai, dan menyelesaikan konflik dan aktivitas kelompok.	Strategi ini dipilih agar siswa mampu menerapkan pola interaksi sosial yang positif sehingga perilaku mengucilkan atau memanipulasi hubungan sosial dapat diminimalkan.
7	<i>Cyberbullying</i>	<i>Reframing Kognitif dan sosial</i>	Konselor mengajak siswa menganalisis berbagai bentuk <i>cyberbullying</i> , seperti komentar kasar, penyebaran foto tanpa izin, dan pelanggaran di media sosial. Siswa diarahkan untuk mengubah cara berpikir tentang etika dalam penggunaan media digital serta dampaknya terhadap orang lain.	Strategi <i>reframing</i> kognitif dan sosial digunakan karena <i>cyberbullying</i> dipengaruhi oleh cara berpikir bahwa tindakan di media sosial tidak memiliki konsekuensi serta rendahnya kesadaran terhadap etika berinteraksi di ruang digital.
8	<i>Cyberbullying</i>	<i>Reframing sosial</i>	Konselor memberikan perubahan perilaku siswa selama proses konseling, memperkuat komitmen untuk menggunakan media	Strategi <i>reframing</i> sosial digunakan untuk memperkuat perilaku prososial dalam interaksi digital maupun langsung sehingga perubahan

			sosial secara bijaksana, memberikan penguatan (<i>reinforcement</i>), menyusun rencana mempertahankan perilaku positif, dan mengakhiri layanan.	yang telah dicapai dapat dipertahankan setelah layanan konseling berakhir.
--	--	--	--	---



**EFEKTIVITAS KONSELING *KOGNITIF BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK *REFRAMING*
UNTUK MEMINIMALISIR PERILAKU *BULLYING* DI SMP NEGERI 2 SINGARAJA**



**S1 BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDODIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**

A. Definisi Variabel

Perilaku *bullying* merupakan tindakan agresif yang dilakukan dengan sadar dan berulang oleh individu atau kelompok terhadap orang lain yang dianggap lebih

lemah, dengan tujuan untuk menyakiti baik secara fisik, verbal, sosial, maupun psikologis. *Bullying* seringkali terjadi di lingkungan sekolah dan bisa memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, serta pencapaian akademik siswa.

Perilaku *bullying* merupakan salah satu permasalahan sosial yang sering terjadi di lingkungan sekolah, khususnya pada jenjang SMP. Perilaku ini tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui proses interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Menurut Teori Belajar Sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura, perilaku individu dipelajari melalui proses pengamatan (*observational learning*), peniruan (*imitation*), dan penguatan (*reinforcement*) dari lingkungan sekitarnya.

Menurut Albert Bandura (dalam Prasetyo & Lestari, 2022), fokus utama dari metode konseling *kognitif behavior* adalah untuk mengubah perilaku yang tidak sesuai dengan cara belajar, sehingga individu dapat merespons dengan lebih baik terhadap lingkungannya. Di dalam situasi perundungan, konseling ini berupaya untuk menurunkan perilaku agresif dan menggantinya dengan tindakan prososial seperti kerjasama, empati, dan kemampuan komunikasi yang baik.

B. Definisi Oprasional

Tindakan *bullying* adalah agresi yang dilakukan secara terus-menerus dan dengan sengaja oleh individu atau kelompok yang memiliki kekuatan lebih terhadap individu lain yang dianggap lebih lemah. Bentuk *bullying* mencakup fisik (seperti memukul, menendang), verbal (seperti menghina, mengejek), sosial (seperti mengucilkan, menyebarkan berita buruk), serta psikologis (seperti mengancam, menakut-nakuti). Di lingkungan peserta didik di sekolah menengah pertama, *bullying* menjadi masalah serius yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental, perkembangan sosial, dan suasana pembelajaran di sekolah.

Menurunkan tindakan *bullying* dapat dilakukan dengan pendekatan yang mengutamakan perubahan dalam perilaku dan pikiran siswa. Dalam hal ini, penerapan konseling perilaku dengan teknik *reframing* sangat penting untuk membantu siswa mengubah cara pandang mereka terhadap situasi sosial yang sebelumnya memicu agresi. Teknik *reframing* mengajarkan siswa untuk melihat kembali suatu kejadian dari perspektif yang berbeda dan lebih positif, sehingga mengurangi respons negatif yang selama ini memicu tindakan *bullying*. Dengan memberikan makna baru terhadap pengalaman sosial, diharapkan siswa dapat mengembangkan rasa empati, mengendalikan emosi, dan meningkatkan keterampilan sosial yang positif.

Proses pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala

Likert yang terdiri dari lima poin untuk mencerminkan sejauh mana siswa setuju dengan pernyataan mengenai perilaku *bullying*. Skala yang digunakan adalah Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Kurang Setuju (3), Setuju (4), dan Sangat Setuju (5).

C. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Kuesioner

No.	Aspek <i>Bullying</i>	Indikator	Nomor Butir Pernyataan	Jumlah Butir
1	<i>Bullying</i> Fisik	Menyakiti fisik teman (memukul, menendang, mendorong)	1, 2, 3, 4	4
		Mengambil barang tanpa izin	7, 8	2
		Dominasi fisik / kekuasaan atas teman	5, 6, 9	3
		Menghadapi konflik dengan perilaku agresif terhadap teman	10	1
				10 butir
2	<i>Bullying</i> Verbal	Mengejek, memberi julukan menyakitkan, menghina	11, 13, 15, 17, 19	5
		Mempermalukan teman di depan orang lain, mengancam teman secara lisan	12, 14, 16, 18, 20	5
				10 butir
3	<i>Bullying</i> Relasional	Mengajak orang lain mengucilkan/menghindari teman	21, 25, 27	3
		Menolong teman agar tidak tersisih	22, 24, 26	3
		Membicarakan keburukan/menyebar gosip	23, 29	2

		Menggunakan status sosial untuk menekan teman	28, 30	2
				10 butir
4	Cyberbullying	Mengirim pesan negatif, menyindir, membuat unggahan yang menyakiti	31, 33, 35	3
		Menjaga etika di media sosial	32, 36, 38	3
		Menyebarkan konten tanpa izin / akun palsu	34, 39	2
		Mengucilkan melalui media sosial	37	1
		Menyelesaikan konflik secara sehat	40	1
				10 butir

D. Butir-Butir Pernyataan Instrumen

NO	Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya pernah memukul atau menendang teman saat merasa kesal.					
2	Saya tidak pernah menyakiti teman secara fisik.					
3	Saya sengaja mendorong teman untuk membuatnya terjatuh.					
4	Saya menjaga diri agar tidak melakukan kekerasan fisik kepada teman.					
5	Saya merasa senang saat teman saya takut karena perlakuan saya.					
6	Saya tidak pernah menyakiti teman, bahkan saat marah.					

7	Saya pernah mengambil barang teman tanpa izin sebagai bentuk bercanda.					
8	Saya tidak pernah mengambil barang milik teman dengan sengaja.					
9	Saya merasa kuat saat bisa menyakiti teman saya.					
10	Saya mendorong atau menyentuh teman dengan kasar ketika merasa kesal dalam konflik.					
11	Saya mengejek teman karena penampilan fisiknya.					
12	Saya memperlakukan teman di depan orang lain saat sedang marah atau kesal.					
13	Saya pernah memberi julukan yang menyakitkan kepada teman.					
14	Saya mengejek teman di depan banyak orang agar mereka merasa malu.					
15	Saya memanggil teman dengan sebutan yang membuatnya malu.					
16	Saya mengancam teman dengan kata-kata jika mereka tidak mengikuti keinginan saya.					
17	Saya merasa puas ketika membuat teman kesal melalui kata-kata.					
18	Saya mengatakan hal-hal yang membuat teman takut saat terjadi konflik.					
19	Saya mengolok-olok teman saya di depan banyak orang.					
20	Saya sengaja mengungkit kesalahan atau kekurangan teman di depan orang lain untuk menjatuhkan mereka.					
21	Saya pernah mengajak teman lain untuk tidak berteman dengan seseorang.					

22	Saya senang membantu teman agar tidak merasa dikucilkan.					
23	Saya membicarakan keburukan teman di belakangnya.					
24	Saya mendorong teman untuk lebih percaya diri dan tidak merasa tersisih.					
25	Saya sengaja tidak mengajak salah satu teman agar dia merasa dikucilkan.					
26	Saya bersikap adil dalam pergaulan tanpa memandang siapa teman saya.					
27	Saya tidak menyukai teman tertentu dan sengaja menjauhinya.					
28	Saya memanfaatkan kepopuleran saya untuk memaksa teman mengikuti kemauan saya.					
29	Saya pernah menyebarkan gosip tentang teman saya.					
30	Saya menggunakan posisi saya di kelompok untuk menekan teman lain.					
31	Saya pernah mengirim pesan bernada kasar kepada teman melalui media sosial.					
32	Saya menjaga sikap saat berkomunikasi di media sosial agar tidak menyakiti orang lain.					
33	Saya pernah membuat status atau unggahan yang menyinggung perasaan teman saya.					
34	Saya tidak pernah menyebarkan foto/video teman tanpa izin.					
35	Saya merasa puas jika teman saya malu karena unggahan yang saya buat.					
36	Saya lebih suka menggunakan media sosial untuk menyebarkan hal-hal positif.					
37	Saya pernah memblokir teman karena ingin membuatnya merasa dikucilkan.					

38	Saya menghindari perilaku menyindir teman lewat komentar atau story.					
39	Saya pernah membuat akun palsu untuk mengejek teman saya.					
40	Saya lebih suka menyelesaikan masalah secara langsung daripada melalui media sosial.					



LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)

Instrumen : Perilaku *Bullying*

Nama Pakar : Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.

No. Butir	Respon <i>Judges</i>		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		

22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		



Singaraja, 22 Januari 2026

Pakar

1

Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19860519200812200

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)

Instrumen : Perilaku *Bullying*

Nama Pakar : Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd

No. Butir	Respon <i>Judges</i>		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		

27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		



Singaraja, 22 Januari 2026
Pakar 2

Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd
NIP. 1993070120220310

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)

Instrumen : Perilaku *Bullying*

Nama Pakar : Kadek Dian Ayu Pusparini, S.Pd.

No. Butir	Respon <i>Judges</i>		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		

22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		

Singaraja, 22 Januari 2026
Pakar 2



Kadek Dian Ayu Pusparini, S.Pd.
NIP. 199306022019022002

Lampiran 9. Hasil Uji Instrumen Pretest

Nama	Kelas	Nomor Absen
komang yonif satria adnyana	9,3	21
Komang Ardi Putra Permana	9.3	19
Gede ega suryaa bhakti	9.3	7
cristalia Stevani taga walu wanja	IX.3	4
kadek putriani	9.3	17

1. Saya pernah memukul atau menendang teman saat merasa kesal.	2. Saya tidak pernah menyakiti teman secara fisik.	3. Saya sengaja mendorong teman untuk membuatnya terjatuh.	4. Saya menjaga diri agar tidak melakukan kekerasan fisik kepada teman.	5. Saya merasa senang saat teman saya takut karena perlakuan saya.	6. Saya tidak pernah menyakiti teman, bahkan saat marah.	7. Saya pernah mengambil barang teman tanpa izin sebagai bentuk bercanda.	8. Saya tidak pernah mengambil barang milik teman dengan sengaja.	9. Saya merasa kuat saat bisa menyakiti teman saya.	10. Saya mendorong atau menyentuh teman dengan kasar ketika merasa kesal dalam konflik.
2 (S)	5 (SS)	5 (STS)	5 (SS)	3 (KS)	5 (SS)	2 (S)	5 (SS)	5 (STS)	1 (STS)
4 (TS)	4 (S)	4 (TS)	4 (S)	4 (TS)	4 (S)	4 (TS)	4 (S)	4 (TS)	2 (TS)
2 (S)	2 (TS)	5 (STS)	4 (S)	5 (STS)	4 (S)	5 (STS)	1 (STS)	4 (TS)	2 (TS)
4 (TS)	2 (TS)	4 (TS)	4 (S)	4 (TS)	2 (TS)	4 (TS)	4 (S)	4 (TS)	2 (TS)
3 (KS)	4 (S)	2 (S)	5 (SS)	4 (TS)	4 (S)	3 (KS)	4 (S)	4 (TS)	3 (KS)

11. Saya mengejek teman karena penampilan fisiknya.	12. Saya mempermalukan teman di depan orang lain saat sedang marah atau kesal.	13. Saya pernah memberi julukan yang menyakitkan kepada teman.	14. Saya mengejek teman di depan banyak orang agar mereka merasa malu.	15. Saya mengancam teman dengan kata-kata jika mereka tidak mengikuti keinginan saya.	16. Saya sengaja mengungkit kesalahan atau kekurangan teman di depan orang lain untuk menjatuhkan mereka.	17. Saya pernah mengajak teman lain untuk tidak berteman dengan seseorang.	18. Saya membicarakan keburukan teman di belakangnya.	19. Saya pernah menantang teman untuk melakukan hal yang berbahaya.
5 (STS)	1 (STS)	5 (STS)	1 (STS)	1 (STS)	1 (STS)	4 (TS)	5 (STS)	4 (S)
4 (TS)	2 (TS)	4 (TS)	2 (TS)	2 (TS)	2 (TS)	4 (TS)	4 (TS)	4 (S)
5 (STS)	1 (STS)	4 (TS)	1 (STS)	1 (STS)	1 (STS)	3 (KS)	4 (TS)	4 (S)
2 (S)	2 (TS)	2 (S)	4 (S)	2 (TS)	2 (TS)	2 (S)	2 (S)	2 (TS)

3 (KS)	1 (STS)	3 (KS)	1 (STS)	3 (KS)	3 (KS)	4 (TS)	3 (KS)	3 (KS)
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	--------

21. Saya bersikap adil dalam pergaulan tanpa memandang siapa teman saya.	22. Saya tidak menyukai teman tertentu dan sengaja menjauhinya.	23. Saya memanfaatkan kepopuleran saya untuk memaksa teman mengikuti kemauan saya.	24. Saya pernah menyebarkan gosip tentang teman saya.	25. Saya menggunakan posisi saya di kelompok untuk menekan teman lain.	26. Saya pernah mengirim pesan bernada kasar kepada teman melalui media sosial.	27. Saya menjaga sikap saat berkomunikasi di media sosial agar tidak menyakiti orang lain.	28. Saya pernah membuat status atau unggahan yang menyinggung perasaan teman saya.
5 (SS)	5 (STS)	1 (STS)	5 (STS)	2 (TS)	2 (S)	4 (S)	4 (TS)
4 (S)	4 (TS)	2 (TS)	4 (TS)	2 (TS)	4 (TS)	4 (S)	4 (TS)
5 (SS)	3 (KS)	3 (KS)	3 (KS)	1 (STS)	4 (TS)	5 (SS)	2 (S)
4 (S)	4 (TS)	2 (TS)	3 (KS)	1 (STS)	3 (KS)	3 (KS)	2 (S)
3 (KS)	5 (STS)	3 (KS)	5 (STS)	1 (STS)	5 (STS)	3 (KS)	2 (S)

31. Saya lebih suka menggunakan media sosial untuk menyebarkan hal-hal positif.	32. Saya pernah memblokir teman karena ingin membuatnya merasa dikucilkan.	33. Saya menghindari perilaku menyindir teman lewat komentar atau story.	34. Saya pernah membuat akun palsu untuk mengejek teman saya.	35. Saya lebih suka menyelesaikan masalah secara langsung daripada melalui media sosial.
4 (S)	5 (STS)	5 (SS)	5 (STS)	5 (SS)
4 (S)	4 (TS)	4 (S)	4 (TS)	5 (SS)
5 (SS)	5 (STS)	2 (TS)	5 (STS)	5 (SS)
2 (TS)	3 (KS)	3 (KS)	4 (TS)	4 (S)
3 (KS)	5 (STS)	3 (KS)	4 (TS)	4 (S)

Lampiran 10. Hasil Uji Instrumen Posttest

Nama	Kelas	Nomor Absen
Komang Ardi Putra Permana	9,3	19
Gede ega surya bhakti	9,3	7
Cristalia Stevani Taga Walu Wanja	9,3	4
kadek putriani	IX.3	17
komang yonif satria adnyana	9,3	21

1. Saya pernah memukul atau menendang teman saat merasa kesal.	2. Saya tidak pernah menyakiti teman secara fisik.	3. Saya sengaja mendorong teman untuk membuatnya terjatuh.	4. Saya menjaga diri agar tidak melakukan kekerasan fisik kepada teman.	5. Saya merasa senang saat teman saya takut karena perlakuan saya.	6. Saya tidak pernah menyakiti teman, bahkan saat marah.	7. Saya pernah mengambil barang teman tanpa izin sebagai bentuk bercanda.	8. Saya tidak pernah mengambil barang milik teman dengan sengaja.	9. Saya merasa kuat saat bisa menyakiti teman saya.	10. Saya merasa malu atau menyakiti teman dengan kasar ketika mereka kesal dalam konflik.
3 (KS)	3 (KS)	3 (KS)	3 (KS)	3 (KS)	3 (KS)	3 (KS)	3 (KS)	3 (KS)	1 (STS)
1 (STS)	1 (STS)	5 (STS)	2 (TS)	4 (TS)	3 (KS)	4 (TS)	1 (STS)	3 (KS)	1 (STS)
3 (KS)	1 (STS)	3 (KS)	3 (KS)	3 (KS)	1 (STS)	3 (KS)	3 (KS)	3 (KS)	1 (STS)
2 (TS)	3 (KS)	1 (SS)	5 (SS)	2 (S)	3 (KS)	2 (S)	4 (S)	4 (S)	2 (TS)
1 (STS)	4 (S)	4 (TS)	4 (S)	2 (S)	5 (SS)	1 (SS)	4 (S)	4 (S)	1 (STS)

11. Saya mengejek teman karena penampilan fisiknya.	12. Saya mempermalukan teman di depan orang lain saat sedang marah atau kesal.	13. Saya pernah memberi julukan yang menyakitkan kepada teman.	14. Saya mengejek teman di depan banyak orang agar mereka merasa malu.	15. Saya mengancam teman dengan kata-kata jika mereka tidak mengikuti keinginan saya.	16. Saya sengaja mengungkit kesalahan atau kekurangan teman di depan orang lain untuk menjatuhkan mereka.	17. Saya pernah mengajak teman lain untuk tidak berteman dengan seseorang.	18. Saya membicarakan keburukan teman di belakangnya.	19. Saya merasa malu atau menyakiti teman dengan kasar ketika mereka kesal dalam konflik.
3 (KS)	1 (STS)	3 (KS)	1 (STS)	1 (STS)	1 (STS)	3 (KS)	3 (KS)	3 (KS)
4 (TS)	1 (STS)	3 (KS)	1 (STS)	1 (SS)	1 (STS)	2 (S)	3 (KS)	3 (KS)
1 (SS)	1 (STS)	1 (SS)	3 (KS)	1 (SS)	1 (STS)	1 (SS)	1 (STS)	1 (STS)
2 (S)	1 (STS)	2 (S)	1 (STS)	2 (TS)	2 (TS)	2 (S)	2 (TS)	2 (TS)
4 (TS)	1 (STS)	5 (STS)	1 (STS)	1 (SS)	1 (STS)	2 (S)	3 (KS)	3 (KS)

21. Saya bersikap adil dalam pergaulan tanpa memandang siapa teman saya.	22. Saya tidak menyukai teman tertentu dan sengaja menjauhinya.	23. Saya memanfaatkan kepopuleran saya untuk memaksa teman mengikuti kemauan saya.	24. Saya pernah menyebarkan gosip tentang teman saya.	25. Saya menggunakan posisi saya di kelompok untuk menekan teman lain.	26. Saya pernah mengirim pesan beranda kasar kepada teman melalui media sosial.	27. Saya menjaga sikap saat berkomunikasi di media sosial agar tidak menyakit orang lain.	28. Saya pernah membuat status atau unggahan yang menyinggung perasaan teman saya.	29. Saya tidak pernah menyebarkan foto/video teman tanpa izin.	30. Saya merasa puas jika teman saya malu karena unggahan yang saya buat.
3 (KS)	3 (KS)	1 (STS)	3 (KS)	1 (STS)	3 (KS)	3 (KS)	3 (KS)	3 (KS)	3 (KS)
4 (TS)	2 (TS)	2 (S)	2 (TS)	1 (STS)	3 (KS)	5 (SS)	1 (STS)	2 (TS)	4 (S)
3 (KS)	3 (KS)	1 (SS)	2 (TS)	1 (STS)	2 (TS)	2 (TS)	1 (STS)	3 (KS)	5 (SS)
2 (S)	5 (SS)	2 (S)	3 (KS)	1 (STS)	4 (S)	2 (TS)	1 (STS)	2 (TS)	2 (TS)
4 (TS)	4 (S)	1 (SS)	4 (S)	1 (STS)	1 (SS)	3 (KS)	3 (KS)	1 (SS)	4 (S)

31. Saya lebih suka menggunakan media sosial untuk menyebarkan hal-hal positif.	32. Saya pernah memblokir teman karena ingin membuatnya merasa dikucilkan.	33. Saya menghindari perilaku menyindir teman lewat komentar atau story.	34. Saya pernah membuat akun palsu untuk mengejek teman saya.	35. Saya lebih suka menyelesaikan masalah secara langsung daripada melalui media sosial.
3 (KS)	2 (S)	5 (STS)	2 (TS)	5 (STS)
4 (TS)	4 (TS)	1 (SS)	4 (TS)	4 (TS)
1 (SS)	1 (STS)	2 (S)	3 (KS)	3 (KS)
2 (S)	4 (TS)	2 (S)	3 (KS)	3 (KS)
3 (KS)	4 (TS)	4 (TS)	4 (S)	4 (TS)

Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan

Wawancara bersama guru BK



Wawancara bersama siswa



Penyebaran *Pretest*



Penyebaran *Posttest*



Pemberian Tretmen 1



Pemberian Tretmen 2



Pemberian Tretmen 3



Pemberian Tretmen 4



Pemberian Tretmen 5



Pemberian Tretmen 6



Pemberian Tretmen 7



Pemberian Tretmen 8



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK
REFRAMING UNTUK MEMINIMALISIR PERILAKU BULLYONG DI SMP
NEGERI 2 SINGARAJA

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Singaraja
Jenis Layanan : Konseling Kelompok
Bidang Layanan : Sosial
Tema/Topik Layanan : Perilaku Bullying
Sasaran Layanan : IX.3
Waktu : Pertemuan 1 X 40 Menit
Pertemuan : 1
Aspek Bullying Verbal : 1. Mengejek teman melalui perkataan
2. Mengancam teman secara lisan

Identifikasi	1. Kesiapan Peserta didik (Opsional) a) Sebagian peserta didik masih menunjukkan kecenderungan melakukan perilaku bullying verbal, seperti mengejek, memberikan julukan negatif, atau mengucapkan kata-kata yang merendahkan teman sebaya. b) Peserta didik belum sepenuhnya mampu membedakan antara bentuk candaan yang sehat dengan perilaku verbal yang bersifat menyakiti, sehingga tindakan tersebut sering dianggap sebagai hal yang wajar dalam interaksi sosial. c) Peserta didik belum memiliki pemahaman yang komprehensif mengenai dampak jangka panjang dari perilaku bullying verbal, baik terhadap kondisi psikologis korban maupun terhadap iklim sosial dan proses pembelajaran di lingkungan sekolah.
---------------------	---

	2. Karakteristik Materi Layanan (Opsional): a) Materi difokuskan pada peningkatan kesadaran diri peserta didik terhadap perilaku bullying verbal, termasuk bentuk-bentuk ejekan, hinaan, dan pemberian label negatif yang dilakukan dalam interaksi sehari-hari. b) Kegiatan dilaksanakan dalam kelompok kecil guna memfasilitasi dinamika interaksi, refleksi bersama, serta penguatan empati dan komitmen antaranggota dalam mengurangi perilaku bullying verbal. c) Peserta didik didorong untuk mengidentifikasi pola perilaku verbal yang kurang tepat, memahami dampaknya terhadap orang lain, serta menyusun rencana perubahan perilaku yang lebih positif dan asertif.
	3. Dimensi Profil Lulusan: a) Mandiri: mampu mengendalikan diri dalam berinteraksi serta bertanggung jawab atas setiap ucapan dan perilaku verbal yang ditampilkan kepada teman sebaya. b) Bernalar Kritis: mampu menganalisis sebab-akibat dari perilaku bullying verbal serta memahami dampaknya terhadap kondisi psikologis korban dan iklim sosial di lingkungan sekolah. c) Berakhlak Mulia: menunjukkan sikap saling menghormati, menjaga etika dalam berkomunikasi, serta menghindari ucapan yang dapat menyakiti atau merendahkan orang lain.
Desain Pembelajaran	1. Capaian Layanan (Opsional) :

	Peserta didik mampu menyadari bentuk dan dampak perilaku bullying verbal serta mampu mengubah cara pandang (reframing) terhadap perilaku tersebut menjadi pola komunikasi yang lebih positif dan empatik. 2. Tujuan Layanan : a. Tujuan Umum : Peserta didik mampu mengenali perilaku bullying verbal serta mengubah perspektif dan pola pikir yang keliru melalui teknik <i>reframing</i>. b. Tujuan Khusus : • Siswa mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk bullying verbal dalam interaksi sehari-hari. • Siswa mampu menyadari dampak psikologis dan sosial dari perilaku bullying verbal. • Siswa mampu mengubah pemaknaan “candaan” yang menyakiti menjadi bentuk komunikasi yang lebih empatik. • Siswa mampu menyusun komitmen pribadi untuk menerapkan komunikasi yang santun dan menghargai orang lain. 3. Pendekatan Konseling : Kognitif Behavior 4. Teknik : Reframing 5. Setting : Konseling Kelompok 6. Lingkungan Pembelajaran: Ruang BK yang kondusif, mendukung dinamika diskusi kelompok kecil, refleksi bersama, serta proses eksplorasi dan perubahan cara pandang peserta didik terhadap perilaku bullying verbal.
Pengalaman Belajar	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN : A. TAHAP AWAL (10 menit)

1. Pembukaan dan Apersepsi

- a. Guru BK membuka kegiatan konseling kelompok dengan salam, berdoa bersama, serta melakukan pengecekan kehadiran peserta didik dalam kelompok.
- b. Guru BK membangun suasana yang aman, nyaman, dan saling percaya dengan menegaskan asas kerahasiaan, saling menghargai, dan tidak saling menghakimi selama proses konseling berlangsung.
- c. Guru BK menyampaikan tujuan pertemuan: "Hari ini kita akan belajar mengenali perilaku bullying verbal yang mungkin sering terjadi dalam interaksi sehari-hari, serta mencoba melihatnya dari sudut pandang yang berbeda agar kita dapat berkomunikasi dengan lebih positif melalui teknik reframing."

2. Ice Breaking Singkat

- a. Guru BK memberikan ice breaking berupa pertanyaan reflektif ringan, seperti:
 - "Pernahkah kita bercanda dengan teman, tetapi ternyata teman tersebut merasa tersinggung?"
 - "Menurut kalian, apa perbedaan antara bercanda dan mengejek?"
- b. Guru BK mengaitkan jawaban peserta didik dengan topik layanan hari ini, yaitu mengenali perilaku bullying verbal serta belajar mengubah cara pandang terhadap perilaku tersebut melalui teknik *reframing* dalam konseling kognitif behavioral.

B. TAHAP INTI (20 Menit)

1. Pengantaran Materi

- Pengertian Bullying Verbal: perilaku agresif dalam bentuk ucapan yang bertujuan menyakiti, seperti mengejek, menghina, memberi julukan, atau berkata kasar kepada teman, baik secara langsung maupun tidak langsung.
- Ciri-ciri: penggunaan kata-kata yang merendahkan, candaan yang bersifat menyindir atau mempermalukan, serta kebiasaan mengomentari kekurangan teman secara berulang.
- Dampak: menurunnya rasa percaya diri korban, munculnya perasaan malu atau tertekan, terganggunya hubungan sosial, serta terciptanya suasana belajar yang kurang kondusif.

Guru BK kemudian mengaitkan materi dengan pendekatan kognitif behaviorial, bahwa perilaku berawal dari cara berpikir. Oleh karena itu, jika cara pandang diubah, maka perilaku juga dapat berubah.

2. Langkah Identifikasi Pikiran (Cognitive Awareness)

- a. Guru BK membagikan lembar refleksi berisi kolom:
 - Situasi (Kapan saya mengejek atau berkata kasar?)
 - Pikiran saat itu (Apa yang saya pikirkan tentang teman tersebut?)
 - Perasaan (Apa yang saya rasakan?)
 - Dampak (Apa yang mungkin dirasakan teman saya?)

- b. Siswa menuliskan pengalaman dalam satu minggu terakhir ketika melakukan atau menyaksikan bullying verbal.
- c. Aturannya: siswa mengisi dengan jujur untuk membantu proses perubahan diri, bukan untuk saling menyalahkan.

3. Langkah Reframing (Mengubah Cara Pandang)

- a. Setelah mengidentifikasi pikiran yang muncul, Guru BK membimbing siswa untuk melihat situasi dari sudut pandang berbeda.
- b. Guru BK mengajukan pertanyaan pemantik, seperti:
 - “Bagaimana jika kamu berada di posisi temanmu?”
 - “Apakah candaan tersebut tetap terasa lucu jika kamu yang menerimanya?”
 - “Adakah cara lain menyampaikan maksud tanpa menyakiti?”
- c. Siswa diminta menuliskan cara pandang baru yang lebih empatik dan positif.
- d. Contoh reframing:
 - Dari: “Saya hanya bercanda, tidak apa-apa mengejek.”
 - Menjadi: “Candaan yang baik 40etika40n candaan yang tidak menyakiti dan tetap menghargai teman.”

4. Penyusunan Komitmen Perubahan

1. Guru BK menjelaskan bahwa perubahan perilaku memerlukan komitmen pribadi.
2. Siswa 40etika40n rencana perubahan sederhana berisi:

	• Bentuk perilaku verbal yang akan dihentikan • Cara berkomunikasi yang akan diterapkan • Situasi yang perlu diwaspadai • Bentuk penguatan diri (misalnya memberi apresiasi pada diri sendiri ketika berhasil menahan diri dari mengejek) 3. Siswa menyampaikan secara sukarela komitmen perubahan dalam kelompok sebagai bentuk penguatan sosial. C. PENUTUP (10 Menit) a) Guru BK mengajak siswa melakukan refleksi dengan menjawab pertanyaan: “Apa hal baru yang kalian sadari tentang perilaku bullying verbal?” “Bagaimana perasaan seseorang ketika menerima ejekan atau kata-kata yang merendahkan?” “Apa perubahan cara pandang yang kalian dapatkan hari ini?” b) Kesimpulan dan Penguatan Guru BK menyimpulkan tahapan teknik <i>reframing</i> dalam konseling kognitif behavioral yang telah dilakukan: 1. Menyadari pola pikir dan perilaku bullying verbal (Mengidentifikasi situasi, pikiran, dan dampaknya terhadap orang lain) 2. Mengubah cara pandang (Reframing) (Melihat situasi dari sudut pandang yang lebih empatik dan positif)
--	---

3. Membangun komitmen komunikasi yang lebih sehat

(Menerapkan pola komunikasi yang santun dan menghargai teman)

Guru BK menekankan bahwa perubahan perilaku dimulai dari kesadaran dalam berpikir. Ketika cara pandang berubah menjadi lebih empatik dan bertanggung jawab, maka perilaku verbal yang ditampilkan pun akan menjadi lebih positif dan menciptakan lingkungan belajar yang aman serta nyaman bagi semua.

Tindak Lanjut

a) Guru BK memberikan motivasi kepada peserta didik:

"Perubahan dalam cara berbicara dan memperlakukan orang lain dimulai dari kesadaran kecil untuk melihat sesuatu dari sudut pandang yang berbeda. Jika kita mampu mengubah cara berpikir, maka perilaku kita pun akan ikut berubah."

b) Guru BK menyampaikan bahwa pada pertemuan selanjutnya akan dilanjutkan dengan tahap evaluasi dan penguatan perubahan, yaitu:

- Evaluasi diri (Self-Evaluation): menilai kembali perubahan cara pandang dan perilaku komunikasi yang telah diterapkan dalam interaksi sehari-hari.
- Penguatan diri (Self-Reinforcement): memberikan apresiasi kepada diri sendiri atas keberhasilan menerapkan komunikasi yang lebih positif dan menghargai teman.

Ditekankan bahwa proses perubahan perilaku bullying verbal membutuhkan konsistensi, komitmen, dan latihan berkelanjutan dalam mengelola pola pikir serta cara berkomunikasi.

Assesment	1. Assessment as Learning (Awal) (Asesmen untuk mengetahui pemahaman awal dan kesadaran diri siswa sebelum layanan berlangsung) a) Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian lembar refleksi awal. Anggota kelompok mengisi formulir yang telah dibagikan secara jujur dan mandiri. b) Instrumen: Lembar refleksi sesuai dengan topik layanan, yaitu perilaku bullying verbal, yang memuat: • Pengalaman melakukan atau menyaksikan bullying verbal • Cara pandang terhadap ejekan atau candaan • Pemahaman awal tentang dampak bullying verbal 2. Assessment for Learning (Proses) (Asesmen untuk mengetahui perkembangan pemahaman siswa selama proses layanan berlangsung) Dilakukan melalui pengamatan selama dinamika konseling kelompok, antara lain: a) Teknik asesmen yang digunakan melalui observasi selama proses diskusi dan kegiatan <i>reframing</i>. b) Partisipasi siswa dalam diskusi kelompok, kegiatan refleksi, serta latihan mengubah sudut pandang (<i>reframing</i>). c) Kemampuan siswa dalam membedakan antara candaan yang sehat dengan perilaku bullying verbal yang menyakiti.
-----------	---

- d) Penilaian sikap yang muncul selama layanan, seperti empati, kemampuan mendengarkan, kerja sama, dan komunikasi asertif.
- e) Asesmen evaluasi proses, yaitu kemampuan siswa mengidentifikasi pikiran negatif dan menggantinya dengan perspektif yang lebih positif dan empatik.

3. Assessment of Learning (Akhir)

(Asesmen untuk mengukur pemahaman dan penerapan setelah layanan selesai)

- a) Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian lembar evaluasi akhir. Anggota kelompok menjawab pertanyaan reflektif dan studi kasus singkat terkait bullying verbal.
- b) Instrumen: Rubrik Penilaian Portofolio yang mencakup:
 - Kemampuan mengidentifikasi bentuk bullying verbal
 - Kemampuan melakukan *reframing* terhadap pikiran negative
 - Konsistensi komitmen perubahan perilaku
 - Penerapan komunikasi yang lebih positif dalam interaksi sehari-hari

MATERI LAYANAN

1. Pengertian Bullying Verbal

Bullying verbal merupakan salah satu bentuk perilaku agresif yang dilakukan melalui kata-kata dengan tujuan menyakiti, merendahkan, atau mempermalukan orang lain. Perilaku ini dapat berupa ejekan, hinaan, pemberian julukan negatif, sindiran kasar, maupun komentar yang merendahkan harga diri seseorang. Bullying verbal sering kali terjadi dalam interaksi sehari-hari di lingkungan sekolah, baik secara langsung maupun dalam bentuk candaan yang berlebihan.

Menurut Dan Olweus (1993), bullying adalah tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Dalam konteks bullying verbal, agresi tersebut ditunjukkan melalui penggunaan kata-kata yang menyakitkan sehingga dapat memengaruhi kondisi psikologis korban.

Sering kali perilaku bullying verbal dianggap sebagai candaan atau gurauan antarteman. Namun pada kenyataannya, ucapan yang merendahkan atau menghina dapat memberikan dampak emosional yang cukup besar bagi korban. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memahami bahwa setiap kata yang diucapkan memiliki pengaruh terhadap perasaan orang lain. Dengan memahami makna bullying verbal secara lebih mendalam, siswa diharapkan dapat lebih berhati-hati dalam berbicara dan mampu membangun komunikasi yang lebih positif dengan teman-temannya.

2. Bentuk-Bentuk Bullying Verbal

Bullying verbal dapat muncul dalam berbagai bentuk perilaku yang sering kali terjadi tanpa disadari oleh pelakunya. Salah satu bentuk yang paling umum adalah mengejek fisik atau penampilan teman, misalnya dengan mengomentari warna kulit, bentuk tubuh, tinggi badan, atau cara berpakaian seseorang. Ejekan seperti ini dapat membuat korban merasa tidak percaya diri dan merasa tidak diterima di lingkungan sosialnya.

Selain itu, pemberian julukan yang merendahkan juga termasuk bentuk bullying verbal yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Julukan tersebut biasanya diberikan berdasarkan kekurangan tertentu yang dimiliki seseorang, seperti kemampuan akademik, kondisi fisik, maupun latar belakang keluarga. Walaupun sering dianggap sebagai candaan, julukan negatif dapat membuat seseorang merasa dipermalukan dan tidak dihargai.

Bentuk lainnya adalah menghina kemampuan akademik teman, seperti merendahkan prestasi belajar atau mengejek kesulitan yang dialami seseorang dalam memahami pelajaran. Perilaku ini dapat menurunkan motivasi belajar dan membuat korban merasa tidak mampu.

Bullying verbal juga dapat terjadi melalui ucapan kasar, sindiran tajam, atau mempermalukan seseorang di depan teman-teman lain. Dalam beberapa kasus, komentar negatif tentang seseorang juga dapat disebarkan kepada orang lain sehingga memperburuk hubungan sosial di dalam kelas.

Dengan memahami berbagai bentuk bullying verbal tersebut, siswa diharapkan dapat menyadari bahwa kata-kata yang mereka ucapkan dapat berdampak besar terhadap orang lain. Kesadaran ini menjadi langkah awal untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan saling menghargai.

3. Dampak Bullying Verbal

Perilaku bullying verbal dapat memberikan dampak yang cukup besar bagi berbagai pihak, baik bagi korban, pelaku, maupun lingkungan sosial di sekitarnya. Bagi korban, ucapan yang merendahkan atau menghina dapat menimbulkan perasaan sedih, malu, dan tidak dihargai. Jika perilaku tersebut terjadi secara berulang, korban dapat mengalami penurunan rasa percaya diri serta merasa tidak nyaman berada di lingkungan sekolah.

Selain itu, bullying verbal juga dapat memengaruhi kondisi emosional korban. Mereka dapat merasa cemas, takut berinteraksi dengan teman-temannya, bahkan memilih untuk menarik diri dari lingkungan pergaulan. Dalam beberapa kasus, konsentrasi belajar korban juga dapat terganggu karena perasaan tidak aman yang mereka alami.

Tidak hanya berdampak pada korban, perilaku bullying verbal juga dapat memberikan pengaruh negatif bagi pelaku. Seseorang yang terbiasa menggunakan kata-kata kasar atau merendahkan orang lain dapat membentuk pola komunikasi yang agresif. Hal ini dapat menyebabkan pelaku kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat serta kurang memiliki empati terhadap perasaan orang lain.

Selain itu, bullying verbal juga dapat memengaruhi suasana lingkungan kelas secara keseluruhan. Ketika perilaku saling mengejek atau merendahkan dibiarkan terjadi, lingkungan belajar menjadi kurang nyaman dan hubungan antar siswa menjadi tidak harmonis. Kondisi ini dapat mengurangi rasa saling percaya dan menimbulkan

kelompok-kelompok tertentu yang saling menjauh satu sama lain.

Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memahami bahwa perilaku bullying verbal tidak hanya berdampak pada satu individu saja, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi sosial di lingkungan sekolah secara keseluruhan.

4. Konsep Dasar Konseling Kognitif Behavioral

Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral menjelaskan bahwa perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh cara berpikirnya. Pikiran yang dimiliki seseorang akan memengaruhi perasaan yang muncul, dan perasaan tersebut pada akhirnya akan memengaruhi perilaku yang dilakukan.

Dalam konteks perilaku bullying verbal, seseorang mungkin memiliki pola pikir tertentu yang membuatnya merasa wajar untuk mengejek atau merendahkan orang lain. Misalnya, seseorang mungkin berpikir bahwa mengejek teman hanyalah candaan biasa atau bahwa merendahkan orang lain dapat membuat dirinya terlihat lebih hebat di hadapan teman-temannya.

Pola pikir seperti ini dapat memunculkan perasaan tertentu, seperti merasa lebih unggul atau merasa diterima oleh kelompok teman. Perasaan tersebut kemudian mendorong munculnya perilaku bullying verbal dalam bentuk ejekan, hinaan, atau komentar negatif terhadap orang lain.

Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral berusaha membantu individu untuk menyadari pola pikir yang kurang tepat tersebut dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih positif dan rasional. Dengan mengubah cara berpikir, diharapkan individu juga dapat mengubah perasaan serta perilaku yang ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui pendekatan ini, siswa diajak untuk memahami bahwa setiap perilaku yang dilakukan memiliki hubungan dengan cara mereka memandang suatu situasi. Dengan belajar mengubah cara pandang tersebut, siswa dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif dalam berinteraksi dengan orang lain.

5. Teknik Reframing

Reframing merupakan salah satu teknik dalam konseling yang bertujuan membantu individu melihat suatu situasi dari sudut pandang yang berbeda dan lebih positif. Teknik ini digunakan untuk mengubah cara berpikir yang sebelumnya negatif

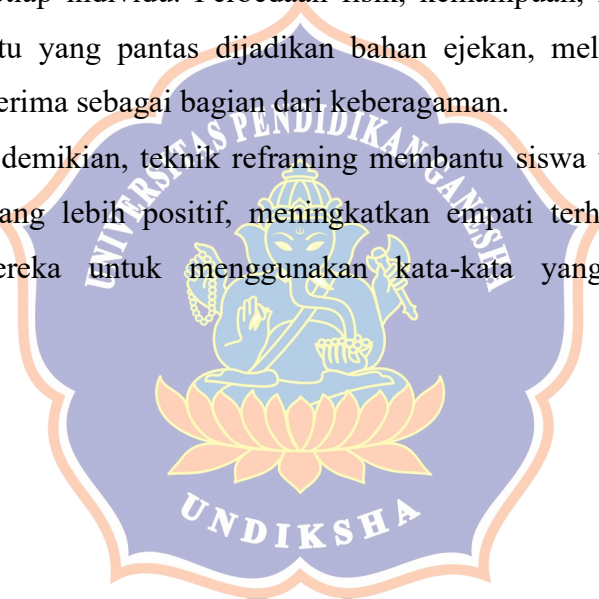
atau kurang tepat menjadi cara berpikir yang lebih konstruktif.

Dalam konteks bullying verbal, seseorang mungkin memiliki pandangan bahwa mengejek teman hanyalah bentuk candaan yang tidak berbahaya. Melalui teknik reframing, individu diajak untuk melihat situasi tersebut dari sudut pandang yang berbeda, misalnya dengan memahami bagaimana perasaan orang yang menerima ejekan tersebut.

Ketika seseorang mulai memahami bahwa kata-kata yang diucapkan dapat menyakiti orang lain, maka ia akan mulai mengubah cara berpikirnya. Ia akan menyadari bahwa candaan yang baik adalah candaan yang tidak merendahkan atau mempermalukan orang lain.

Melalui proses reframing, siswa juga belajar untuk menghargai perbedaan yang dimiliki oleh setiap individu. Perbedaan fisik, kemampuan, maupun latar belakang bukanlah sesuatu yang pantas dijadikan bahan ejekan, melainkan hal yang perlu dihargai dan diterima sebagai bagian dari keberagaman.

Dengan demikian, teknik reframing membantu siswa untuk mengembangkan cara berpikir yang lebih positif, meningkatkan empati terhadap orang lain, serta mendorong mereka untuk menggunakan kata-kata yang lebih sopan dalam berkomunikasi.



INSTRUMEN OBSERVASI EVALUASI PROSES
PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

Identitas

Topik Layanan : Prokrastinasi Akademik

Kelas : IX.3

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif dalam proses konseling kelompok				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan refleksi dan diskusi				
3	Peserta didik terbuka saat menceritakan pengalaman terkait perilaku bullying verbal				
4	Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk bullying verbal dalam interaksi sehari-hari				
5	Peserta didik mampu melakukan <i>reframing</i> (mengubah sudut pandang menjadi lebih empatik)				
6	Peserta didik menunjukkan sikap empati dan menghargai pendapat anggota lain				
7	Peserta didik berani menyampaikan komitmen untuk memperbaiki cara berkomunikasi				
8	Layanan berlangsung dalam suasana yang aman, nyaman, dan penuh dukungan				

Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$

2. Kategori hasil : Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Singaraja

Mahasiswa



INSTRUMEN ANGKET EVALUASI HASIL

ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN

Identitas

Topik Layanan : Mengurangi Perilaku Bullying Verbal Melalui Teknik Reframing

Kelas : IX.3

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan layanan tentang bullying verbal yang telah disampaikan				
2	Saya menyadari dampak negatif bullying verbal terhadap perasaan dan kepercayaan diri teman				
3	Saya memahami perbedaan antara candaan yang sehat dan perilaku bullying verbal				
4	Saya dapat mengenali pola pikir saya yang keliru saat mengejek atau berkata kasar				
5	Saya mampu mengubah sudut pandang (reframing) menjadi lebih empatik dalam berkomunikasi				
6	Saya berkomitmen untuk menerapkan komunikasi yang lebih santun dan menghargai teman				

Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil : Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Singaraja

Mahasiswa



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Topik Layanan : Mengurangi Perilaku Bullying Verbal

Pendekatan : Konseling Kognitif Behavior

Teknik : Reframing

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik.
2. Jawablah pertanyaan dengan jujur sesuai dengan pengalaman dan pemahaman kalian.
3. Diskusikan hasil jawaban kalian bersama anggota kelompok.

Kegiatan 1

Mengidentifikasi Perilaku Bullying Verbal

Tuliskan pengalaman yang pernah kamu lihat atau alami terkait perilaku bullying verbal.

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah kamu pernah melihat teman diejek atau dihina di sekolah?	
2	Apa bentuk ejekan atau kata-kata yang diucapkan?	
3	Menurutmu bagaimana perasaan teman yang menerima ejekan tersebut?	

Kegiatan 2

Mengenali Cara Berpikir yang Menyebabkan Bullying

Tuliskan contoh pikiran yang biasanya muncul ketika seseorang mengejek temannya.

No	Situasi	Pikiran yang Muncul
1	Saat bercanda dengan teman	
2	Saat melihat teman yang berbeda dari yang lain	
3	Saat ingin membuat teman lain tertawa	

Kegiatan 3

Mengubah Cara Berpikir (Reframing)

Sekarang ubahlah cara berpikir negatif menjadi cara berpikir yang lebih positif.

Pikiran Lama	Cara Berfikir Baru
Contoh: Mengejek teman hanya candaan	Contoh: Candaan yang baik tidak menyakiti teman

Kegiatan 4

Komitmen Perubahan

Tuliskan komitmen yang akan kamu lakukan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.

1. Saya akan berusaha untuk
2. Saya akan mulai menggunakan kata-kata yang
3. Jika melihat teman melakukan bullying verbal, saya akan

Refleksi Diri

Jawablah pertanyaan berikut secara singkat.

1. Apa hal baru yang kamu pelajari dari kegiatan hari ini?
.....
2. Mengapa kita harus berhati-hati dalam berbicara kepada teman?
.....
3. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok ini?
.....



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK
REFRAMING UNTUK MEMINIMALISIR PERILAKU BULLYONG DI SMP
NEGERI 2 SINGARAJA

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Singaraja
Jenis Layanan : Konseling Kelompok
Bidang Layanan : Sosial
Tema/Topik Layanan : Perilaku Bullying
Sasaran Layanan : IX.3
Waktu : Pertemuan 1 X 40 Menit
Pertemuan : 2
Aspek Bullying Verbal : 1. Mengejek teman melalui perkataan
 2. Mengancam teman secara lisan

Identifikasi	1. Kesiapan Peserta didik (Opsional) a) Setelah mengikuti layanan pada pertemuan pertama, peserta didik telah mulai memahami pengertian serta bentuk-bentuk perilaku bullying verbal yang sering terjadi dalam interaksi sehari-hari di lingkungan sekolah. Sebagian peserta didik mulai menyadari bahwa ejekan atau candaan yang merendahkan teman dapat menimbulkan dampak psikologis bagi orang lain. b) Namun demikian, masih terdapat peserta didik yang belum sepenuhnya mampu mengontrol cara berbicara ketika bercanda dengan teman. Beberapa siswa masih menganggap bahwa ejekan tertentu merupakan hal yang wajar selama dilakukan dalam suasana bercanda. c) Oleh karena itu, pada pertemuan kedua ini kegiatan layanan difokuskan pada evaluasi pengalaman siswa setelah pertemuan pertama,
--------------	--

	serta penguatan cara berpikir melalui teknik reframing agar peserta didik mampu menerapkan komunikasi yang lebih empatik dan menghargai teman dalam kehidupan sehari-hari.
	2. Karakteristik Materi Layanan (Opsional): a) Materi pada pertemuan kedua menekankan pada proses refleksi diri terhadap perilaku komunikasi yang telah dilakukan oleh peserta didik setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok sebelumnya. b) Melalui kegiatan diskusi dan refleksi kelompok, peserta didik diajak untuk mengevaluasi pengalaman mereka dalam mencoba mengurangi perilaku bullying verbal serta memahami kesulitan yang mungkin muncul ketika berusaha mengubah kebiasaan tersebut. c) Peserta didik akan kembali dilatih menggunakan teknik reframing, yaitu mengubah cara pandang terhadap suatu situasi menjadi lebih positif dan empatik. Melalui proses ini, siswa diharapkan mampu memperkuat komitmen untuk menggunakan kata-kata yang lebih sopan dan menghargai orang lain dalam interaksi sosial.
	3. Dimensi Profil Lulusan: a) Mandiri: mampu mengendalikan diri dalam berinteraksi serta bertanggung jawab atas setiap ucapan dan perilaku verbal yang ditampilkan kepada teman sebaya. b) Bernalar Kritis: mampu menganalisis sebab-akibat dari perilaku bullying verbal serta

	memahami dampaknya terhadap kondisi psikologis korban dan iklim sosial di lingkungan sekolah. c) Berakhlak Mulia: menunjukkan sikap saling menghormati, menjaga etika dalam berkomunikasi, serta menghindari ucapan yang dapat menyakiti atau merendahkan orang lain.
Desain Pembelajaran	4. Capaian Layanan (Opsional) : Peserta didik mampu mengevaluasi perubahan perilaku komunikasi yang telah dilakukan serta memperkuat cara berpikir yang lebih empatik melalui teknik reframing. 5. Tujuan Layanan : a. Tujuan Umum : Peserta didik mampu mengevaluasi dan memperkuat perubahan cara berpikir serta perilaku komunikasi yang lebih positif dalam interaksi dengan teman. b. Tujuan Khusus : • Siswa mampu merefleksikan pengalaman setelah mencoba mengurangi perilaku bullying verbal. • Siswa mampu mengidentifikasi situasi yang masih memicu munculnya perilaku mengejek atau berkata kasar. • Siswa mampu memperkuat cara berpikir yang lebih empatik melalui latihan reframing. • Siswa mampu menyusun strategi untuk mempertahankan perilaku komunikasi yang lebih positif. 6. Pendekatan Konseling : Kognitif Behavior

	7. Teknik : Reframing 8. Setting : Konseling Kelompok 9. Lingkungan Pembelajaran: Ruang BK yang kondusif untuk diskusi kelompok, refleksi pengalaman, serta penguatan perubahan perilaku komunikasi yang lebih positif.
Pengalaman Belajar	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN : A. TAHAP AWAL (10 menit) 1. Pembukaan dan Apersepsi a. Guru BK membuka kegiatan dengan salam dan mengajak peserta didik untuk berdoa bersama sebelum memulai kegiatan konseling kelompok. b. Selanjutnya Guru BK melakukan pengecekan kehadiran anggota kelompok serta memastikan bahwa semua peserta didik berada dalam kondisi siap mengikuti kegiatan layanan. c. Guru BK kemudian mengingatkan kembali asas-asas dalam konseling kelompok, yaitu asas kerahasiaan, saling menghargai, serta tidak saling menghakimi selama kegiatan berlangsung. 2. Apersepsi a. Guru BK mengajak siswa mengingat kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya. Contoh pernyataan: • "Setelah pertemuan pertama kemarin, apakah kalian mencoba mengurangi kebiasaan mengejek teman?" • "Apa yang kalian rasakan ketika mencoba berbicara dengan lebih baik kepada teman?"

b. Guru BK menjelaskan tujuan pertemuan kedua yaitu:

- Hari ini kita akan mengevaluasi perubahan yang sudah kalian lakukan serta memperkuat cara berpikir yang lebih positif agar perilaku bullying verbal dapat semakin berkurang.

B. TAHAP INTI (20 Menit)

1. Evaluasi Pengalaman Peserta Didik

a. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menceritakan pengalaman mereka setelah mengikuti layanan pada pertemuan pertama.

b. Siswa diajak untuk melihat suatu situasi dari sudut pandang yang berbeda dengan cara menjawab pertanyaan seperti:

- “Bagaimana perasaan seseorang ketika menerima ejekan dari teman?”
- “Bagaimana jika kita berada pada posisi orang yang diejek?”

c. Melalui proses ini, siswa belajar memahami bahwa setiap kata yang diucapkan dapat memengaruhi perasaan orang lain.

2. Penguatan Teknik Reframing

a. Guru BK kemudian mengajak siswa untuk kembali mengingat konsep teknik reframing yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya.

b. Siswa menuliskan pengalaman dalam satu minggu terakhir ketika melakukan atau menyaksikan bullying verbal.

- c. Aturannya: siswa mengisi dengan jujur untuk membantu proses perubahan diri, bukan untuk saling menyalahkan.

3. Langkah Reframing Melalui Studi Kasus

- a. Pada tahap ini, Guru BK memberikan contoh situasi yang sering terjadi di lingkungan sekolah, misalnya seorang siswa ditertawakan karena melakukan kesalahan saat menjawab pertanyaan di kelas.
- b. Peserta didik kemudian diarahkan untuk mendiskusikan situasi tersebut dengan mengidentifikasi cara berpikir yang muncul serta mengubahnya menjadi cara berpikir yang lebih positif dan empatik melalui teknik reframing.
- c. Melalui kegiatan ini, peserta didik diharapkan mampu memahami dampak dari cara berpikir yang merendahkan serta mengembangkan sikap menghargai dan menggunakan komunikasi yang lebih santun dalam berinteraksi dengan teman.

4. Penguatan Komitmen Perubahan

- a. Guru BK menjelaskan bahwa perubahan perilaku memerlukan komitmen pribadi. Pada tahap ini siswa diminta untuk kembali menuliskan komitmen pribadi yang ingin mereka lakukan dalam interaksi sehari-hari.
- b. Komitmen tersebut dapat berupa:
- 1) Menghindari penggunaan kata-kata yang merendahkan teman.
 - 2) Menggunakan kata-kata yang lebih sopan ketika bercanda.
 - 3) Memberikan dukungan kepada teman yang mengalami kesulitan.

	C. PENUTUP (10 Menit) a) Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan yang telah dilakukan dengan menjawab beberapa pertanyaan berikut: • "Apa perubahan yang kalian rasakan setelah mencoba mengurangi kebiasaan mengejek teman?" • "Apa hal penting yang kalian pelajari dari kegiatan hari ini?" b) Selanjutnya Guru BK memberikan kesimpulan bahwa perubahan perilaku dimulai dari perubahan cara berpikir. Ketika seseorang mampu melihat situasi dari sudut pandang yang lebih empatik, maka perilaku komunikasi yang ditampilkan juga akan menjadi lebih positif. Tindak Lanjut a) Guru BK memberikan motivasi kepada peserta didik: <i>"Perubahan dalam cara berbicara dan memperlakukan orang lain dimulai dari kesadaran kecil untuk melihat sesuatu dari sudut pandang yang berbeda. Jika kita mampu mengubah cara berpikir, maka perilaku kita pun akan ikut berubah."</i> b) Guru BK juga menyampaikan bahwa pada pertemuan selanjutnya peserta didik akan melakukan penguatan perubahan perilaku serta evaluasi perkembangan komunikasi dalam interaksi sehari-hari.
Assesment	1. Assessment as Learning (Awal) setelah pertemuan pertama dan kesiapan siswa mengikuti pertemuan kedua) a) Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian lembar refleksi lanjutan. Anggota kelompok

mengisi formulir secara jujur berdasarkan pengalaman setelah mengikuti pertemuan pertama.

b) Instrumen: Lembar refleksi lanjutan sesuai dengan topik layanan perilaku bullying verbal, yang memuat:

- Pengalaman siswa dalam mencoba mengurangi perilaku bullying verbal
- Perubahan cara berbicara kepada teman setelah pertemuan pertama
- Kesulitan yang dialami dalam mengontrol ucapan atau bercanda
- Pemahaman awal tentang penggunaan teknik reframing dalam kehidupan sehari-hari

2. Assessment for Learning (Proses)

(Asesmen untuk mengetahui perkembangan pemahaman dan perubahan perilaku siswa selama proses layanan berlangsung)

Dilakukan melalui pengamatan selama dinamika konseling kelompok, antara lain:

- a. Teknik asesmen yang digunakan melalui observasi selama proses diskusi, refleksi pengalaman, dan latihan reframing lanjutan.
- b. Partisipasi siswa dalam berbagi pengalaman, diskusi kelompok, serta keterlibatan dalam kegiatan evaluasi diri.
- c. Kemampuan siswa dalam mengidentifikasi situasi yang memicu perilaku bullying verbal serta upaya yang telah dilakukan untuk mengurangnya.
- d. Penilaian sikap selama layanan berlangsung, seperti empati, kemampuan mendengarkan,

keterbukaan, kerja sama, dan komunikasi yang lebih santun.

- e. Asesmen evaluasi proses, yaitu kemampuan siswa dalam mengevaluasi cara berpikir sebelumnya serta menguatkan cara berpikir baru yang lebih positif melalui teknik reframing.

3. Assessment of Learning (Akhir)

(Asesmen untuk mengukur pemahaman dan penerapan setelah layanan selesai)

- a. Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian lembar evaluasi akhir. Anggota kelompok menjawab pertanyaan reflektif berdasarkan pengalaman setelah menerapkan perubahan perilaku serta menyelesaikan studi kasus sederhana.
- b. Instrumen: Rubrik Penilaian Portofolio yang mencakup:
- Kemampuan mengevaluasi perubahan perilaku bullying verbal
 - Kemampuan mengidentifikasi keberhasilan dan hambatan dalam proses perubahan
 - Kemampuan memperkuat cara berpikir positif melalui teknik reframing
 - Konsistensi komitmen dalam menerapkan komunikasi yang lebih empatik
 - Penerapan perilaku komunikasi yang lebih santun dalam interaksi sehari-hari

MATERI LAYANAN

1. Evaluasi Perilaku Bullying Verbal

Pada pertemuan kedua, peserta didik diarahkan untuk mengevaluasi kembali perilaku komunikasi yang telah mereka lakukan setelah mengikuti layanan pada pertemuan pertama. Evaluasi ini bertujuan untuk membantu siswa menyadari sejauh mana mereka telah mencoba mengurangi perilaku bullying verbal, seperti mengejek, berkata kasar, atau merendahkan teman dalam interaksi sehari-hari.

Melalui refleksi terhadap pengalaman yang telah dialami, peserta didik mulai memahami bahwa perubahan perilaku tidak terjadi secara instan, melainkan membutuhkan proses dan latihan yang berkelanjutan. Beberapa siswa mungkin telah berhasil menahan diri untuk tidak berkata kasar, sementara yang lain masih mengalami kesulitan dalam situasi tertentu, terutama saat bercanda dengan teman.

Dengan melakukan evaluasi diri, siswa dapat mengenali keberhasilan yang telah dicapai serta hambatan yang masih dihadapi. Hal ini menjadi langkah penting dalam memperkuat kesadaran diri serta meningkatkan tanggung jawab terhadap perilaku yang ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Penguatan Cara Berpikir dalam Perspektif CBT

Dalam pendekatan Konseling Kognitif Behavioral, perilaku seseorang dipengaruhi oleh cara berpikir yang dimilikinya. Pikiran yang muncul secara otomatis dalam suatu situasi akan memengaruhi perasaan dan tindakan yang dilakukan. Pada pertemuan kedua ini, peserta didik diajak untuk memahami bahwa perilaku bullying verbal sering kali muncul karena adanya cara berpikir yang kurang tepat, seperti menganggap ejekan sebagai hal yang wajar atau sekadar candaan. Cara berpikir tersebut dapat membuat seseorang tidak menyadari dampak dari ucapan yang disampaikan kepada orang lain.

Melalui kegiatan diskusi dan refleksi, peserta didik mulai diarahkan untuk mengevaluasi kembali cara berpikir tersebut. Mereka diajak untuk menyadari bahwa setiap ucapan memiliki dampak terhadap perasaan orang lain, sehingga penting untuk mempertimbangkan kata-kata sebelum berbicara. Dengan memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan cara berpikir yang lebih positif dan empatik, sehingga perilaku komunikasi yang ditampilkan menjadi lebih baik.

3. Penguatan Teknik Reframing

Teknik reframing pada pertemuan kedua difokuskan pada penguatan kemampuan peserta didik dalam mengubah cara pandang terhadap suatu situasi. Jika pada pertemuan pertama siswa telah diperkenalkan dengan konsep dasar reframing, maka pada pertemuan kedua siswa dilatih untuk menerapkannya secara lebih konsisten.

Peserta didik diajak untuk melihat kembali situasi-situasi yang pernah mereka alami, khususnya yang berkaitan dengan perilaku mengejek atau berkata kasar. Dalam proses ini, siswa dilatih untuk mengganti cara berpikir yang cenderung merendahkan dengan cara berpikir yang lebih positif dan menghargai orang lain.

Sebagai contoh, cara berpikir yang menganggap ejekan sebagai candaan diubah menjadi pemahaman bahwa candaan yang baik adalah candaan yang tidak menyakiti perasaan teman. Perubahan cara pandang ini membantu siswa untuk lebih berhati-hati dalam berbicara serta meningkatkan empati terhadap orang lain.

Melalui penguatan teknik reframing, peserta didik diharapkan semakin terbiasa untuk melihat suatu situasi dari sudut pandang yang lebih positif sehingga dapat mengurangi kecenderungan melakukan bullying verbal.

4. Penerapan Reframing dalam Situasi Nyata

Pada tahap ini, peserta didik dilatih untuk menerapkan teknik reframing dalam situasi nyata yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Siswa diajak untuk memahami bahwa perubahan cara berpikir perlu diterapkan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari agar dapat memberikan dampak yang nyata terhadap perilaku.

Melalui kegiatan diskusi studi kasus, peserta didik belajar mengidentifikasi situasi yang berpotensi memunculkan perilaku bullying verbal, kemudian mengubah cara pandang mereka menjadi lebih empatik. Dengan demikian, siswa tidak hanya memahami konsep reframing secara teori, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam interaksi sosial. Penerapan teknik ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengendalikan ucapan, memilih kata-kata yang lebih baik, serta memberikan respon yang lebih positif terhadap teman.

5. Penguatan Komitmen Perubahan Perilaku

Sebagai bagian akhir dari materi layanan, peserta didik diarahkan untuk memperkuat komitmen dalam menerapkan perubahan perilaku yang telah dipelajari. Komitmen ini merupakan bentuk kesadaran diri untuk terus berusaha menggunakan komunikasi yang lebih santun dan menghargai orang lain.

Peserta didik diajak untuk menyadari bahwa perubahan perilaku membutuhkan

konsistensi dan latihan yang terus menerus. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mempertahankan kebiasaan baik yang telah mulai dibangun serta berusaha memperbaiki kekurangan yang masih ada.

Dengan adanya komitmen yang kuat, peserta didik diharapkan mampu mengurangi perilaku bullying verbal serta menciptakan lingkungan pertemanan yang lebih nyaman, aman, dan saling menghargai.



INSTRUMEN OBSERVASI EVALUASI PROSES
PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

Identitas

Topik Layanan : Perilaku Bullying Verbal (Penguatan Reframing)

Kelas : IX.3

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan konseling kelompok pertemuan kedua				
2	Peserta didik antusias dalam melakukan refleksi pengalaman setelah pertemuan pertama				
3	Peserta didik terbuka dalam menceritakan pengalaman perubahan perilaku komunikasi				
4	Peserta didik mampu mengevaluasi keberhasilan dan kesulitan dalam mengurangi perilaku bullying verbal				
5	Peserta didik mampu memperkuat cara berpikir positif melalui teknik reframing				
6	Peserta didik mampu menerapkan reframing dalam studi kasus yang diberikan				
7	Peserta didik menunjukkan sikap empati, menghargai pendapat, dan mendukung anggota kelompok lain				
8	Peserta didik berani menyampaikan komitmen lanjutan untuk memperbaiki cara berkomunikasi				

Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Keterangan

3. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$

4. Kategori hasil : Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Singaraja

Mahasiswa



INSTRUMEN ANGKET EVALUASI HASIL

ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN

Identitas

Topik Layanan : Mengurangi Perilaku Bullying Verbal Melalui Teknik Reframing
(Pertemuan 2)

Kelas : IX.3

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Saya memahami kembali tujuan layanan tentang pengurangan perilaku bullying verbal				
2	Saya mampu mengevaluasi perubahan perilaku saya setelah pertemuan sebelumnya				
3	Saya menyadari situasi yang masih membuat saya sulit menghindari perilaku bullying verbal				
4	Saya memahami pentingnya mengontrol cara berbicara dalam berinteraksi dengan teman				
5	Saya mampu memperkuat cara berpikir positif melalui teknik reframing				
6	Saya dapat menerapkan cara berpikir yang lebih empatik dalam situasi sehari-hari				

Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil : Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Singaraja

Mahasiswa



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Topik Layanan : Mengurangi Perilaku Bullying Verbal

Pendekatan : Konseling Kognitif Behavior

Teknik : Reframing

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik.
2. Jawablah pertanyaan dengan jujur sesuai dengan pengalaman dan pemahaman kalian.
3. Diskusikan hasil jawaban kalian bersama anggota kelompok.

Kegiatan 1

Mengidentifikasi Perilaku Bullying Verbal

Tuliskan pengalaman yang pernah kamu lihat atau alami terkait perilaku bullying verbal.

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah kamu sudah mencoba mengurangi perilaku mengejek atau berkata kasar kepada teman?	
2	Situasi apa yang membuatmu masih sulit menghindari perilaku tersebut?	
3	Apa perubahan yang sudah kamu rasakan dalam cara berbicara kepada teman?	

Kegiatan 2

Mengenali Cara Berpikir yang Menyebabkan Bullying

Tuliskan contoh pikiran yang biasanya muncul ketika seseorang mengejek temannya.

No	Situasi	Pikiran yang Muncul
1	Saat bercanda dengan teman	
2	Saat melihat teman melakukan kesalahan	
3	Saat berada dalam kelompok pertemanan	

Kegiatan 3

Mengubah Cara Berpikir (Reframing)

Sekarang ubahlah cara berpikir negatif menjadi cara berpikir yang lebih positif.

Pikiran Lama	Cara Berfikir Baru
Contoh: Mengejek teman hanya candaan	Contoh: Candaan yang baik tidak menyakiti teman

Kegiatan 4

Komitmen Perubahan

Tuliskan komitmen yang akan kamu lakukan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.

4. Saya akan terus berusaha untuk
5. Saya akan menghindari penggunaan kata-kata
6. Saya akan berusaha lebih empati dengan cara

Refleksi Diri

Jawablah pertanyaan berikut secara singkat.

4. Apa perubahan yang kamu rasakan setelah mencoba mengurangi perilaku bullying verbal?

.....

5. Apa manfaat yang kamu rasakan dari mengubah cara berpikir menjadi lebih positif?

.....

6. Apa yang akan kamu lakukan agar perubahan ini bisa terus kamu pertahankan?

.....



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK
REFRAMING UNTUK MEMINIMALISIR PERILAKU BULLYONG DI SMP
NEGERI 2 SINGARAJA

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Singaraja
Jenis Layanan : Konseling Kelompok
Bidang Layanan : Sosial
Tema/Topik Layanan : Perilaku Bullying Fisik
Sasaran Layanan : IX.3
Waktu : Pertemuan 1 X 40 Menit
Pertemuan : 3
Aspek Bullying Verbal : 1. Memukul atau menendang teman
 2. Mendorong atau menyakiti teman secara langsung

Identifikasi	1. Kesiapan Peserta didik (Opsional) a) Setelah mengikuti layanan pada pertemuan sebelumnya yang membahas bullying verbal, peserta didik telah mulai memahami pentingnya menjaga sikap dan komunikasi dalam berinteraksi dengan teman. Mereka juga mulai menyadari bahwa perilaku yang menyakiti orang lain, baik secara verbal maupun nonverbal, dapat berdampak negatif. b) Masih terdapat peserta didik yang belum sepenuhnya menyadari bahwa tindakan fisik seperti mendorong, menjewer, atau memukul ringan juga termasuk bentuk bullying. Beberapa siswa masih menganggap bahwa tindakan tersebut wajar dilakukan saat bercanda atau ketika sedang emosi. c) Pada pertemuan ketiga ini kegiatan layanan difokuskan pada pemahaman mengenai bullying fisik, bentuk-bentuknya, serta
---------------------	---

	dampaknya, sekaligus memperkuat perubahan cara berpikir melalui teknik reframing agar peserta didik mampu menghindari perilaku kekerasan fisik dalam interaksi sehari-hari.
	2. Karakteristik Materi Layanan (Opsional): a) Materi pada pertemuan ketiga menekankan pada pengenalan dan pemahaman tentang bullying fisik sebagai lanjutan dari pembahasan bullying verbal pada pertemuan sebelumnya. b) Melalui diskusi kelompok, peserta didik diajak untuk mengidentifikasi berbagai bentuk perilaku bullying fisik yang sering terjadi di lingkungan sekolah serta memahami dampaknya terhadap korban. c) Peserta didik dilatih menggunakan teknik reframing untuk mengubah cara berpikir yang membenarkan kekerasan fisik menjadi cara berpikir yang lebih positif, empatik, dan menghargai orang lain.
	3. Dimensi Profil Lulusan: a) Mandiri: Mampu mengendalikan diri dalam bertindak serta bertanggung jawab atas perilaku fisik yang dilakukan kepada orang lain. b) Bernalar Kritis: mampu memahami sebab-akibat dari perilaku bullying fisik serta dampaknya terhadap kondisi fisik dan psikologis korban. c) Berakhlak Mulia: menunjukkan sikap menghargai orang lain, tidak melakukan kekerasan, serta mampu berperilaku santun dalam interaksi sosial.
Desain Pembelajaran	4. Capaian Layanan (Opsional) :

	Peserta didik mampu memahami konsep bullying fisik, mengenali bentuk-bentuknya, serta mulai mengembangkan cara berpikir yang lebih positif terhadap perilaku kekerasan melalui teknik reframing. 5. Tujuan Layanan : a. Tujuan Umum : Peserta didik mampu memahami dan menyadari dampak perilaku bullying fisik serta mulai mengubah cara berpikir terhadap tindakan kekerasan menjadi lebih positif. b. Tujuan Khusus : • Siswa mampu memahami pengertian bullying fisik. • Siswa mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk bullying fisik di lingkungan sekitar. • Siswa mampu menyadari dampak negatif dari perilaku bullying fisik. • Siswa mulai mampu mengubah cara berpikir melalui teknik reframing terhadap perilaku kekerasan. 6. Pendekatan Konseling : Kognitif Behavior 7. Teknik : Reframing 8. Setting : Konseling Kelompok 9. Lingkungan Pembelajaran: Ruang BK yang kondusif untuk diskusi kelompok, refleksi pengalaman, serta penguatan perubahan perilaku komunikasi yang lebih positif.
Pengalaman Belajar	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN : A. TAHAP AWAL (10 menit) 1. Pembukaan dan Apersepsi a. Guru BK membuka kegiatan dengan salam dan mengajak peserta didik untuk berdoa bersama

sebelum memulai kegiatan konseling kelompok.

- b. Selanjutnya Guru BK melakukan pengecekan kehadiran anggota kelompok serta memastikan bahwa semua peserta didik berada dalam kondisi siap mengikuti kegiatan layanan.
- c. Guru BK kemudian mengingatkan kembali asas-asas dalam konseling kelompok, yaitu asas kerahasiaan, saling menghargai, serta tidak saling menghakimi selama kegiatan berlangsung.

2. Apersepsi

- a. Guru BK mengajak siswa mengingat kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya.

Contoh pernyataan:

- Pada pertemuan sebelumnya kita membahas tentang bullying verbal. Apakah kalian masih ingat contohnya?"
- "Selain melalui kata-kata, menurut kalian apakah ada bentuk lain dari bullying verbal?"

- b. Guru BK menjelaskan tujuan pertemuan ketiga yaitu:

- Hari ini kita akan membahas bullying fisik serta bagaimana cara menghindarinya dengan cara berpikir yang lebih positif.

B. TAHAP INTI (20 Menit)

1. Pengenalan Bullying Fisik

- a. Guru BK menjelaskan secara sederhana bahwa bullying fisik adalah tindakan menyakiti orang

lain secara langsung menggunakan anggota tubuh atau benda.

b. Guru BK memberikan contoh konkret yang sering terjadi di sekolah, seperti:

- Memukul teman saat marah
- Menendang saat bercanda berlebihan
- Mendorong teman hingga hampir jatuh
- Menarik atau menyakiti secara fisik

c. Guru BK menegaskan bahwa semua tindakan tersebut termasuk bullying fisik, meskipun dilakukan dengan alasan bercanda.

2. Diskusi dan Refleksi

a. Peserta didik diajak berdiskusi melalui pertanyaan pemantik:

- "Bagaimana perasaan seseorang jika dipukul atau didorong?"
- "Apa yang bisa terjadi jika hal itu dilakukan berulang-ulang?"

b. Guru BK membantu siswa menyimpulkan bahwa bullying fisik tidak hanya menyakiti secara fisik, tetapi juga dapat menimbulkan rasa takut, sedih, dan tidak nyaman.

3. Penerapan Teknik Reframing

a. Guru BK mengingatkan kembali bahwa reframing adalah cara mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.

b. Guru BK memberikan contoh sederhana:

- Dari: "Mendorong teman itu hanya bercanda"
- Menjadi: "Mendorong bisa menyakiti, lebih baik bercanda tanpa kekerasan"

c. Peserta didik diminta mencoba mengubah cara berpikir dari beberapa situasi yang diberikan

agar lebih empatik dan tidak merugikan orang lain.

4. Latihan dan Penguatan

- a. Guru BK memberikan satu contoh kasus sederhana (misalnya: siswa mendorong temannya karena kesal saat bermain).
- b. Peserta didik diminta mendiskusikan:
 - Apa yang salah dari perilaku tersebut
 - Bagaimana cara berpikir yang lebih baik (reframing)
- c. Guru BK memberikan penguatan dan meluruskan jika masih ada pemahaman yang kurang tepat.

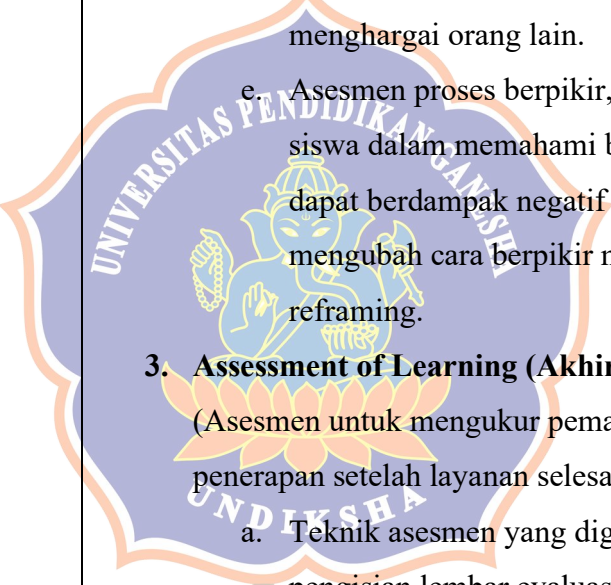
C. PENUTUP (10 Menit)

- a) Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan yang telah dilakukan dengan menjawab beberapa pertanyaan berikut:
 - "Apa hal penting yang kalian pelajari hari ini?"
 - "Apa yang akan kalian lakukan agar tidak menyakiti teman?"
- b) Selanjutnya Guru BK memberikan kesimpulan Bullying fisik harus dihindari karena dapat merugikan orang lain, dan perubahan perilaku dimulai dari perubahan cara berpikir yang lebih positif.

Tindak Lanjut

- a) Guru BK memberikan motivasi kepada peserta didik:
"Perubahan dimulai dari hal kecil, yaitu berpikir sebelum bertindak. Jika kita bisa mengendalikan diri, kita bisa menjaga perasaan orang lain."
- b) Guru BK menyampaikan bahwa pada pertemuan berikutnya akan dilakukan evaluasi serta penguatan

	perubahan perilaku agar semakin konsisten dalam kehidupan sehari-hari.
Assesment	1. Assessment as Learning (Awal) (dilakukan pada pertemuan pertama untuk mengetahui pemahaman awal dan kesiapan siswa) a) Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian lembar refleksi awal. Peserta didik mengisi secara jujur berdasarkan pengalaman yang pernah dialami atau dilakukan terkait perilaku bullying fisik. b) Instrumen: Lembar refleksi awal sesuai dengan topik layanan perilaku bullying fisik, yang memuat: • Pengalaman siswa melihat atau melakukan bullying fisik • Pemahaman awal tentang bentuk-bentuk bullying fisik • Pandangan siswa terhadap tindakan fisik seperti memukul atau mendorong (apakah dianggap wajar atau tidak) • Kesadaran awal tentang dampak perilaku bullying fisik bagi diri sendiri dan orang lain 2. Assessment for Learning (Proses) (Asesmen untuk mengetahui perkembangan pemahaman siswa selama proses layanan berlangsung) Dilakukan melalui pengamatan selama dinamika konseling kelompok, antara lain:

- 
- a. Teknik asesmen yang digunakan melalui observasi selama proses diskusi, tanya jawab, dan latihan reframing.
 - b. Partisipasi siswa dalam mengemukakan pendapat, berbagi pengalaman, serta keterlibatan dalam diskusi kelompok.
 - c. Kemampuan siswa dalam mengidentifikasi bentuk-bentuk bullying fisik yang terjadi di lingkungan sekitar.
 - d. Penilaian sikap selama layanan berlangsung, seperti empati terhadap teman, kemampuan mendengarkan, keterbukaan, serta sikap menghargai orang lain.
 - e. Asesmen proses berpikir, yaitu kemampuan siswa dalam memahami bahwa tindakan fisik dapat berdampak negatif serta mulai mengubah cara berpikir melalui teknik reframing.

3. Assessment of Learning (Akhir)

(Asesmen untuk mengukur pemahaman dan penerapan setelah layanan selesai)

- a. Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian lembar evaluasi akhir. Peserta didik menjawab pertanyaan reflektif berdasarkan pemahaman yang diperoleh setelah mengikuti kegiatan layanan.
- b. Instrumen: Rubrik Penilaian Portofolio yang mencakup:
 - Pemahaman siswa tentang pengertian bullying fisik
 - Kemampuan mengidentifikasi bentuk-bentuk bullying fisik

	• Pemahaman terhadap dampak bullying fisik • Kemampuan mengubah cara berpikir sederhana melalui teknik reframing • Kesadaran untuk menghindari perilaku kekerasan dalam kehidupan sehari-hari
--	---



MATERI LAYANAN

1. Pengertian Bullying Fisik

Bullying fisik merupakan salah satu bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara langsung dengan tujuan menyakiti atau merugikan orang lain melalui tindakan fisik. Perilaku ini dapat berupa memukul, menendang, mendorong, atau tindakan lain yang menimbulkan rasa sakit pada tubuh seseorang. Bullying fisik umumnya dilakukan secara sengaja dan berulang, serta sering kali melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban.

Menurut Dan Olweus (1993), bullying adalah tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dan melibatkan ketimpangan kekuatan. Dalam konteks bullying fisik, agresi tersebut diwujudkan dalam bentuk tindakan langsung yang dapat melukai secara fisik maupun memengaruhi kondisi psikologis korban.

Dalam kehidupan sehari-hari, bullying fisik sering kali dianggap sebagai hal yang wajar, terutama jika dilakukan dalam bentuk candaan atau saat emosi tidak terkendali. Namun demikian, tindakan tersebut tetap dapat memberikan dampak negatif bagi orang lain. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk memahami bahwa setiap tindakan fisik yang menyakiti orang lain termasuk dalam kategori bullying dan tidak dapat dibenarkan.

2. Bentuk-Bentuk Bullying Fisik

Bullying fisik dapat muncul dalam berbagai bentuk perilaku yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Salah satu bentuk yang paling umum adalah memukul atau menampar teman, baik karena marah maupun sebagai bentuk candaan yang berlebihan. Selain itu, menendang atau mendorong teman hingga kehilangan keseimbangan juga termasuk dalam kategori bullying fisik.

Bentuk lainnya adalah tindakan seperti mencubit, menjewer, atau menarik secara kasar yang dapat menimbulkan rasa sakit. Tidak hanya itu, perilaku merusak atau mengambil barang milik teman secara paksa juga termasuk dalam bullying fisik karena dapat merugikan orang lain secara langsung.

Sering kali perilaku-perilaku tersebut dianggap sebagai hal yang biasa dalam interaksi antar teman. Namun pada kenyataannya, tindakan tersebut dapat membuat korban merasa tidak nyaman, takut, bahkan terancam. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk memahami bahwa setiap tindakan fisik yang menyakiti orang lain, sekecil apa pun, tetap termasuk bullying fisik.

3. Dampak Bullying Fisik

Perilaku bullying fisik dapat memberikan dampak yang cukup besar, baik bagi korban, pelaku, maupun lingkungan sosial di sekitarnya. Bagi korban, tindakan fisik dapat menyebabkan rasa sakit, cedera, serta menimbulkan perasaan takut dan tidak aman di lingkungan sekolah. Jika terjadi secara berulang, korban dapat mengalami penurunan rasa percaya diri dan cenderung menarik diri dari pergaulan.

Selain itu, kondisi emosional korban juga dapat terganggu. Mereka dapat merasa cemas, khawatir, dan kesulitan berkonsentrasi dalam kegiatan belajar. Hal ini tentu dapat memengaruhi perkembangan akademik maupun sosial siswa.

Bagi pelaku, kebiasaan melakukan kekerasan dapat membentuk pola perilaku yang kurang baik, seperti menyelesaikan masalah dengan cara agresif. Pelaku juga berpotensi dijauhi oleh teman-temannya serta dapat menerima sanksi dari pihak sekolah.

Secara keseluruhan, bullying fisik juga berdampak pada lingkungan sekolah, karena dapat menciptakan suasana yang tidak aman, tidak nyaman, dan kurang harmonis. Oleh karena itu, penting bagi seluruh siswa untuk bersama-sama mencegah terjadinya perilaku tersebut.

4. Konsep Dasar Konseling Kognitif

Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh cara berpikir yang dimilikinya. Pikiran yang muncul dalam suatu situasi akan memengaruhi perasaan, dan perasaan tersebut akan memengaruhi tindakan yang dilakukan.

Dalam konteks bullying fisik, seseorang mungkin memiliki cara berpikir bahwa tindakan seperti memukul atau mendorong adalah hal yang wajar, terutama saat marah atau bercanda. Cara berpikir ini dapat memunculkan perasaan tertentu, seperti ingin melampiaskan emosi atau merasa lebih kuat dari orang lain, yang kemudian mendorong munculnya perilaku kekerasan.

Melalui pendekatan ini, peserta didik diajak untuk menyadari bahwa tindakan yang dilakukan tidak terlepas dari cara mereka memandang suatu situasi. Dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif dan rasional, diharapkan perilaku yang ditampilkan juga akan menjadi lebih baik dan tidak merugikan orang lain.

5. Teknik Reframing

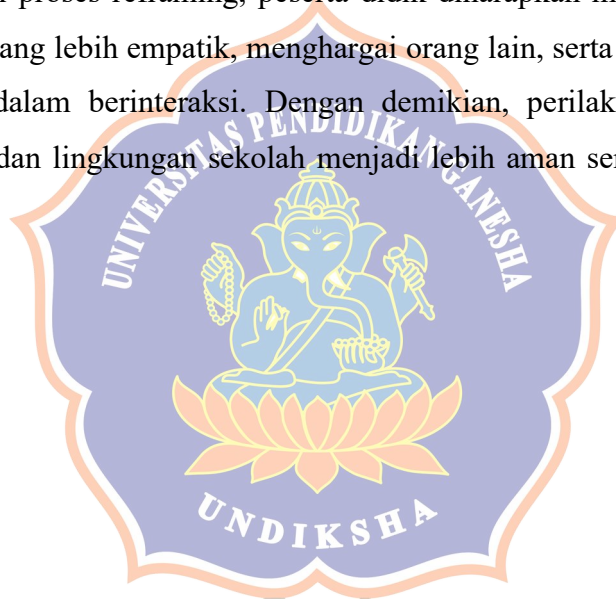
Reframing merupakan teknik dalam konseling yang bertujuan untuk membantu individu mengubah cara pandang terhadap suatu situasi menjadi lebih positif dan bijak.

Teknik ini membantu siswa untuk tidak langsung merespon suatu keadaan dengan tindakan negatif, tetapi terlebih dahulu melihatnya dari sudut pandang yang berbeda.

Dalam konteks bullying fisik, seseorang mungkin berpikir bahwa memukul atau mendorong teman adalah hal yang biasa dilakukan saat marah atau bercanda. Melalui teknik reframing, siswa diajak untuk memahami bahwa tindakan tersebut dapat menyakiti orang lain dan bukan merupakan cara yang tepat untuk mengekspresikan emosi.

Sebagai contoh, cara berpikir “memukul teman saat marah adalah hal yang wajar” dapat diubah menjadi “saya bisa menenangkan diri tanpa harus menyakiti orang lain”. Begitu pula dengan anggapan bahwa mendorong adalah bentuk candaan dapat diubah menjadi pemahaman bahwa bercanda seharusnya tidak menimbulkan rasa sakit.

Melalui proses reframing, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan cara berpikir yang lebih empatik, menghargai orang lain, serta memilih tindakan yang lebih positif dalam berinteraksi. Dengan demikian, perilaku bullying fisik dapat diminimalisir dan lingkungan sekolah menjadi lebih aman serta nyaman bagi semua siswa.



INSTRUMEN OBSERVASI EVALUASI PROSES
PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

Identitas

Topik Layanan : Perilaku Bullying Fisik (Penguatan Reframing)

Kelas : IX.3

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan konseling kelompok pertemuan ketiga				
2	Peserta didik antusias dalam memahami materi tentang bullying fisik				
3	Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk bullying fisik dalam kehidupan sehari-hari				
4	Peserta didik menunjukkan pemahaman terhadap dampak bullying fisik bagi korban dan pelaku				
5	Peserta didik mampu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam konteks bullying fisik				
6	Peserta didik mampu mengubah cara berpikir negatif menjadi lebih positif melalui teknik reframing				
7	Peserta didik mampu menerapkan reframing dalam studi kasus bullying fisik				
8	Peserta didik menunjukkan sikap empati, menghargai teman, dan tidak mendukung tindakan kekerasan				

Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$

2. Kategori hasil : Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Singaraja

Mahasiswa



INSTRUMEN ANGKET EVALUASI HASIL
ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN

Identitas

Topik Layanan : Mengurangi Perilaku Bullying Fisik Melalui Teknik Reframing

Kelas : IX.3

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Saya memahami tujuan layanan tentang pengurangan perilaku bullying fisik				
2	Saya mampu memahami bentuk-bentuk perilaku bullying fisik dalam kehidupan sehari-hari				
3	Saya menyadari dampak negatif dari perilaku bullying fisik bagi diri sendiri dan orang lain				
4	Saya memahami pentingnya mengontrol tindakan fisik dalam berinteraksi dengan teman				
5	Saya mampu mengubah cara berpikir negatif menjadi lebih positif melalui teknik reframing				
6	Saya dapat menerapkan cara berpikir yang lebih empatik untuk menghindari tindakan kekerasan				

Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil : Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Singaraja

Mahasiswa



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Topik Layanan : Mengurangi Perilaku Bullying Fisik

Pendekatan : Konseling Kognitif Behavior

Teknik : Reframing

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Petunjuk Pengisian

4. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik.
5. Jawablah dengan jujur sesuai pengalaman dan pemahaman Anda.
6. Tidak ada jawaban benar atau salah.
7. Gunakan bahasa yang sopan dan jelas.

A. Pemahaman Awal

1. Apa yang dimaksud dengan bullying fisik menurut pemahaman Anda?

.....

.....

.....

2. Sebutkan 3 contoh perilaku bullying fisik yang pernah Anda lihat atau ketahui!

.....

.....

.....

B. Refleksi Diri

1. Apakah Anda pernah melihat atau mengalami bullying fisik? Jelaskan secara singkat!

.....

.....

.....

2. Menurut Anda, bagaimana perasaan seseorang yang mengalami bullying fisik?

.....
.....
.....

3. Apa dampak yang dapat terjadi jika bullying fisik terus dilakukan?

.....
.....
.....

C. Latihan Reframing (Mengubah Cara Berfikir)

Ubahlah cara berfikir berikut menjadi lebih positif!

1. Dari: “Mendorong teman itu hanya bercanda”

Menjadi:

2. Dari: “Memukul teman saat marah itu wajar”

Menjadi:

3. Dari: “Kalau kesal, boleh menyakiti teman”

Menjadi:

D. Studi Kasus

Bacalah situasi berikut!

"Saat bermain, Andi merasa kesal karena temannya tidak mengikuti aturan permainan. Andi kemudian mendorong temannya hingga hampir jatuh."

1. Menurut Anda, apakah tindakan Andi termasuk bullying fisik? Jelaskan!

.....
.....
.....

2. Bagaimana cara berpikir yang seharusnya dimiliki Andi (reframing)?

.....
.....
.....

3. Apa tindakan yang sebaiknya dilakukan Andi selain mendorong?

.....
.....
.....

E. Komitmen Diri

1. Tuliskan 2 hal yang akan anda lakukan untuk menghindari bullying fisik!

.....
.....

2. Tuliskan satu kalimat komitmen anda:

“Saya akan.....
.....”



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK
REFRAMING UNTUK MEMINIMALISIR PERILAKU BULLYONG DI SMP
NEGERI 2 SINGARAJA

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Singaraja
Jenis Layanan : Konseling Kelompok
Bidang Layanan : Sosial
Tema/Topik Layanan : Perilaku Bullying Fisik
Sasaran Layanan : IX.3
Waktu : Pertemuan 1 X 40 Menit
Pertemuan : 4
Aspek Bullying Verbal : 1. Memukul atau menendang teman
 2. Mendorong atau menyakiti teman secara langsung

Identifikasi	1. Kesiapan Peserta didik (Opsional) a) Masih terdapat peserta didik yang belum sepenuhnya menyadari bahwa tindakan fisik seperti mendorong, menjewer, atau memukul ringan juga termasuk bentuk bullying. Beberapa siswa masih menganggap bahwa tindakan tersebut wajar dilakukan saat bercanda atau ketika sedang emosi. b) Masih terdapat peserta didik yang belum sepenuhnya mampu mengontrol tindakan fisik dalam situasi tertentu, seperti saat marah atau bercanda berlebihan. Beberapa siswa juga masih memerlukan penguatan dalam menerapkan cara berpikir yang lebih positif melalui teknik reframing. c) Pada pertemuan keempat ini kegiatan layanan difokuskan pada evaluasi pengalaman peserta didik setelah memahami bullying fisik, serta
--------------	--

	penguatan penerapan teknik reframing agar siswa mampu mengontrol perilaku dan menghindari tindakan kekerasan dalam kehidupan sehari-hari.
	2. Karakteristik Materi Layanan (Opsional): a) Materi pada pertemuan keempat menekankan pada proses evaluasi diri terhadap perilaku yang telah dilakukan oleh peserta didik setelah mengikuti layanan sebelumnya tentang bullying fisik. b) Melalui diskusi dan refleksi kelompok, peserta didik diajak untuk mengevaluasi pengalaman mereka dalam menghindari perilaku bullying fisik serta memahami hambatan yang masih dihadapi. c) Peserta didik kembali dilatih menggunakan teknik reframing untuk memperkuat cara berpikir yang lebih positif, sehingga mampu mengontrol tindakan dan memilih perilaku yang lebih tepat dalam menghadapi situasi tertentu.
	3. Dimensi Profil Lulusan: a) Mandiri: mampu mengendalikan diri dalam bertindak serta bertanggung jawab atas perilaku fisik yang dilakukan kepada orang lain. b) Bernalar Kritis: mampu mengevaluasi perilaku yang telah dilakukan serta memahami dampak dari tindakan kekerasan fisik. c) Berakhlak Mulia: menunjukkan sikap menghargai orang lain, menghindari tindakan kekerasan, serta mampu berperilaku santun dalam interaksi sosial sehari-hari.

Desain Pembelajaran	4. Capaian Layanan (Opsional) : Peserta didik mampu mengevaluasi perilaku bullying fisik yang pernah dilakukan atau diamati serta memperkuat cara berpikir yang lebih positif dan empatik melalui teknik reframing. 5. Tujuan Layanan : a. Tujuan Umum : Peserta didik mampu mengevaluasi dan memperkuat perubahan cara berpikir serta perilaku untuk menghindari tindakan bullying fisik dalam interaksi sehari-hari. b. Tujuan Khusus : • Siswa mampu merefleksikan pengalaman terkait perilaku bullying fisik setelah mengikuti layanan sebelumnya. • Siswa mampu mengidentifikasi situasi yang masih memicu munculnya tindakan kekerasan fisik. • Siswa mampu memperkuat cara berpikir yang lebih positif dan empatik melalui teknik reframing. • Siswa mampu menyusun dan mempertahankan komitmen untuk menghindari perilaku bullying fisik. 6. Pendekatan Konseling : Kognitif Behavior 7. Teknik : Reframing 8. Setting : Konseling Kelompok 9. Lingkungan Pembelajaran: Ruang BK yang kondusif untuk diskusi kelompok, refleksi pengalaman, serta penguatan perubahan perilaku komunikasi yang lebih positif.
-----------------------------------	---

Pengalaman Belajar	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN : A. TAHAP AWAL (10 menit) 1. Pembukaan dan Apersepsi - Guru BK membuka kegiatan dengan salam dan mengajak peserta didik untuk berdoa bersama sebelum memulai kegiatan konseling kelompok. - Selanjutnya Guru BK melakukan pengecekan kehadiran anggota kelompok serta memastikan bahwa semua peserta didik berada dalam kondisi siap mengikuti kegiatan layanan. - Guru BK kemudian mengingatkan kembali asas-asas dalam konseling kelompok, yaitu asas kerahasiaan, saling menghargai, serta tidak saling menghakimi selama kegiatan berlangsung. 2. Apersepsi - Guru BK mengajak siswa mengingat kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya. Guru BK mengajak siswa mengingat kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya. Contoh pernyataan: "Pada pertemuan sebelumnya kita sudah membahas bullying fisik. Apakah kalian masih ingat contohnya?" "Apakah kalian sudah mencoba menghindari tindakan seperti mendorong atau menyakiti teman?" - Guru BK menjelaskan tujuan pertemuan keempat: "Hari ini kita akan mengevaluasi pengalaman kalian serta memperkuat
----------------------------------	--

cara berpikir positif agar dapat menghindari perilaku bullying fisik."

B. TAHAP INTI (20 Menit)

1. Pengenalan Bullying Fisik

- a. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menceritakan pengalaman setelah pertemuan sebelumnya.
- b. Peserta didik diarahkan menjawab pertanyaan:
 - "Apa perubahan yang sudah kalian lakukan?"
 - "Apakah masih ada situasi yang membuat
- c. Guru BK membantu siswa menyadari keberhasilan dan hambatan yang dialami.

2. Refleksi dan Pemahaman Lanjut

- a. Peserta didik diajak melihat kembali dampak dari perilaku bullying fisik melalui pengalaman yang dibagikan.
- b. Guru BK menegaskan bahwa tindakan fisik sekecil apa pun tetap dapat menyakiti orang lain dan perlu dihindari.

3. Penguatan Teknik Reframing

- a. Guru BK mengingatkan kembali bahwa reframing adalah cara mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.
- b. Guru BK memberikan contoh sederhana:
 - Dari: "Memukul itu wajar saat marah"
 - Menjadi: "Saya bisa mengendalikan emosi tanpa menyakiti orang lain"
- c. Peserta didik diminta mencoba mengubah cara berpikir dari beberapa situasi yang diberikan

agar lebih empatik dan tidak merugikan orang lain.

4. Penguatan Komitmen Perubahan

- a. Guru BK meminta peserta didik menuliskan atau menyampaikan komitmen untuk menghindari bullying fisik.
- b. Contoh komitmen:
 - Tidak melakukan kekerasan saat marah
 - Mengontrol emosi saat bercanda
 - Menghargai teman dalam setiap situasi
- c. Guru BK memberikan penguatan bahwa perubahan membutuhkan latihan dan konsistensi.

C. PENUTUP (10 Menit)

- a) Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan yang telah dilakukan dengan menjawab beberapa pertanyaan berikut:
 - Apa perubahan yang kalian rasakan setelah mengikuti layanan ini?"
 - "Apa yang akan kalian lakukan ke depannya agar tidak menyakiti teman?"
- b) Selanjutnya Guru BK memberikan kesimpulan Perilaku bullying fisik dapat dihindari jika siswa mampu mengubah cara berpikir dan mengontrol diri dalam bertindak.

Tindak Lanjut

- a) Guru BK memberikan motivasi kepada peserta didik:
"Perubahan yang baik dimulai dari kesadaran diri. Jika kita mampu mengendalikan tindakan, kita dapat menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi semua."
- b) Guru BK menyampaikan bahwa layanan telah membantu siswa memahami dan mengurangi perilaku

	bullying, sehingga diharapkan siswa dapat menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.
Assesment	1. Assessment as Learning (Awal) (dilakukan pada pertemuan keempat untuk mengevaluasi pengalaman siswa setelah pertemuan sebelumnya) a) Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian lembar refleksi lanjutan. Peserta didik mengisi secara jujur berdasarkan pengalaman setelah mengikuti pertemuan ketiga. b) Instrumen: Lembar refleksi lanjutan sesuai dengan topik layanan perilaku bullying fisik, yang memuat: • Pengalaman siswa dalam mencoba menghindari perilaku bullying fisik • Perubahan perilaku dalam mengontrol tindakan fisik terhadap teman • Kesulitan yang dialami dalam menahan diri saat marah atau bercanda • Pemahaman awal tentang penerapan teknik reframing dalam kehidupan sehari-hari 2. Assessment for Learning (Proses) (Asesmen untuk mengetahui perkembangan pemahaman dan perubahan perilaku siswa selama proses layanan berlangsung) Dilakukan melalui pengamatan selama dinamika konseling kelompok, antara lain:

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">a. Teknik asesmen yang digunakan melalui observasi selama proses diskusi, refleksi pengalaman, dan penguatan teknik reframing.b. Partisipasi siswa dalam berbagi pengalaman, diskusi kelompok, serta keterlibatan dalam kegiatan evaluasi diri.c. Kemampuan siswa dalam mengidentifikasi situasi yang memicu munculnya perilaku bullying fisik serta upaya yang telah dilakukan untuk menghindarinya.d. Penilaian sikap selama layanan berlangsung, seperti empati, kemampuan mengendalikan diri, keterbukaan, kerja sama, dan sikap menghargai orang lain.e. Asesmen evaluasi proses, yaitu kemampuan siswa dalam mengevaluasi cara berpikir sebelumnya serta memperkuat cara berpikir baru yang lebih positif melalui teknik reframing. |
|--|---|

3. Assessment of Learning (Akhir)

(Asesmen untuk mengukur pemahaman dan penerapan setelah layanan selesai)

- a. Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian lembar evaluasi akhir. Peserta didik menjawab pertanyaan reflektif berdasarkan pengalaman setelah menerapkan perubahan perilaku serta menyelesaikan studi kasus sederhana.
- b. Instrumen: Rubrik Penilaian Portofolio yang mencakup:
 - Kemampuan mengevaluasi perubahan perilaku bullying fisik

	• Kemampuan mengidentifikasi keberhasilan dan hambatan dalam proses perubahan • Kemampuan memperkuat cara berpikir positif melalui teknik reframing • Konsistensi komitmen dalam menghindari tindakan kekerasan • Penerapan perilaku yang lebih positif dan empatik dalam interaksi sehari-hari
--	--



MATERI LAYANAN

1. Evaluasi Perilaku Bullying Fisik

Pada pertemuan keempat, peserta didik diarahkan untuk mengevaluasi kembali perilaku yang telah mereka lakukan setelah memahami bullying fisik pada pertemuan sebelumnya. Melalui refleksi pengalaman, siswa mulai menyadari perubahan yang telah dilakukan dalam mengurangi tindakan kekerasan serta mengontrol diri saat berinteraksi dengan teman. Hal ini sejalan dengan pendapat Gerald Corey yang menyatakan bahwa proses konseling membantu individu mengevaluasi diri untuk mencapai perubahan perilaku yang lebih positif melalui kesadaran diri dan pengalaman.

Melalui proses evaluasi ini, peserta didik juga diajak untuk lebih jujur terhadap diri sendiri dalam mengenali perilaku yang masih perlu diperbaiki. Siswa mulai memahami bahwa perubahan tidak selalu berjalan dengan mudah dan sering kali membutuhkan waktu serta usaha yang berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan evaluasi tidak hanya berfungsi untuk melihat hasil, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran agar siswa semakin termotivasi untuk mempertahankan perilaku positif dan memperbaiki kekurangan yang masih ada.

2. Penguatan Cara Berfikir

Peserta didik diajak memahami bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh cara berpikir yang dimilikinya. Dalam pendekatan Konseling Kognitif Behavior, pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan. Hal ini didukung oleh Aaron T. Beck yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku dapat terjadi apabila individu mampu mengubah pola pikir yang kurang tepat. Dengan demikian, siswa didorong untuk mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan empatik agar mampu menghindari tindakan kekerasan.

Selain itu, peserta didik juga mulai memahami bahwa pikiran negatif yang muncul secara otomatis, seperti anggapan bahwa kekerasan adalah hal yang wajar, perlu dikendalikan dan diubah. Dengan latihan yang berulang, siswa dapat belajar mengganti pola pikir tersebut dengan pemikiran yang lebih bijak dan mempertimbangkan dampaknya bagi orang lain. Proses ini membantu siswa untuk tidak hanya bertindak berdasarkan emosi sesaat, tetapi juga mampu berpikir sebelum bertindak.

3. Penguatan Teknik Reframing

Pada tahap ini, peserta didik dilatih untuk memperkuat kemampuan dalam mengubah cara pandang terhadap situasi yang berpotensi menimbulkan tindakan

kekerasan. Teknik reframing membantu individu melihat suatu peristiwa dari sudut pandang yang lebih positif dan konstruktif. Hal ini sejalan dengan pandangan Richard Bandler yang menyatakan bahwa perubahan makna terhadap suatu pengalaman dapat memengaruhi respons perilaku seseorang. Dengan demikian, siswa mulai terbiasa berpikir sebelum bertindak dan memilih respon yang lebih tepat.

Dalam praktiknya, peserta didik diajak untuk mengidentifikasi situasi yang biasanya memicu tindakan fisik, seperti saat merasa marah, kesal, atau tersinggung. Kemudian, mereka dilatih untuk mengganti cara pandang tersebut dengan pemikiran yang lebih positif, misalnya dengan memilih cara menyelesaikan masalah tanpa kekerasan. Latihan ini membantu siswa untuk meningkatkan kesadaran diri serta membentuk kebiasaan berpikir yang lebih sehat dalam menghadapi berbagai situasi sosial.

4. Penerapan Teknik Reframing dalam Situasi Nyata

Peserta didik diarahkan untuk menerapkan teknik reframing dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam situasi yang memicu emosi seperti marah atau kesal. Melalui latihan ini, siswa belajar mengubah respon impulsif menjadi tindakan yang lebih terkendali dan tidak merugikan orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Albert Ellis yang menyatakan bahwa cara individu menafsirkan suatu peristiwa akan menentukan respon emosional dan perilakunya.

Dengan penerapan yang berkelanjutan, siswa diharapkan mampu menghadapi berbagai situasi sosial dengan lebih bijak. Mereka tidak hanya memahami secara teori, tetapi juga mampu mempraktikkan cara berpikir yang lebih positif dalam kehidupan nyata. Hal ini akan membantu siswa dalam membangun hubungan yang lebih baik dengan teman serta menciptakan lingkungan yang lebih aman dan nyaman di sekolah.

5. Penguatan Komitmen Perubahan Perilaku

Sebagai bagian akhir, peserta didik diarahkan untuk memperkuat komitmen dalam menghindari perilaku bullying fisik sebagai bentuk tanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan. Komitmen ini menjadi dasar dalam membentuk kebiasaan perilaku yang lebih positif dan konsisten. Hal ini sejalan dengan pandangan Albert Bandura yang menekankan bahwa perubahan perilaku dipengaruhi oleh proses belajar, penguatan, serta keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berubah.

Selain itu, komitmen yang telah dibangun perlu dijaga melalui tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Peserta didik diharapkan mampu mengingat kembali tujuan perubahan yang telah ditetapkan serta berusaha untuk tetap konsisten meskipun

menghadapi berbagai tantangan. Dengan adanya komitmen yang kuat, siswa tidak hanya mampu menghindari perilaku kekerasan, tetapi juga dapat menjadi contoh bagi teman-temannya dalam menciptakan lingkungan yang lebih positif dan saling menghargai.



INSTRUMEN OBSERVASI EVALUASI PROSES
PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

Identitas

Topik Layanan : Perilaku Bullying Fisik (Evaluasi dan Penguatan Reframing)

Kelas : IX.3

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan konseling kelompok pertemuan keempat				
2	Peserta didik antusias dalam melakukan refleksi pengalaman setelah pertemuan sebelumnya				
3	Peserta didik mampu mengevaluasi perilaku terkait bullying fisik yang pernah dilakukan atau diamati				
4	Peserta didik mampu mengidentifikasi situasi yang masih memicu perilaku bullying fisik				
5	Peserta didik mampu memperkuat cara berpikir positif melalui teknik reframing				
6	Peserta didik mampu menerapkan reframing dalam pengalaman nyata atau studi kasus				
7	Peserta didik menunjukkan sikap empati, mampu mengendalikan diri, dan menghargai teman				
8	Peserta didik berani menyampaikan komitmen untuk menghindari perilaku kekerasan fisik				

Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$

2. Kategori hasil : Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Singaraja

Mahasiswa



INSTRUMEN ANGKET EVALUASI HASIL
ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN

Identitas

Topik Layanan : Mengurangi Perilaku Bullying Fisik Melalui Teknik Reframing

Kelas : IX.3

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Saya memahami kembali tujuan layanan tentang pengurangan perilaku bullying fisik				
2	Saya mampu mengevaluasi perubahan perilaku saya setelah pertemuan sebelumnya				
3	Saya menyadari situasi yang masih membuat saya sulit menghindari perilaku bullying fisik				
4	Saya memahami pentingnya mengontrol tindakan fisik dalam berinteraksi dengan teman				
5	Saya mampu memperkuat cara berpikir positif melalui teknik reframing				
6	Saya dapat menerapkan cara berpikir yang lebih empatik dalam kehidupan sehari-hari				

Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil : Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Singaraja

Mahasiswa



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Topik Layanan : Mengurangi Perilaku Bullying Fisik
Pendekatan : Konseling Kognitif Behavior
Teknik : Reframing
Nama :
Kelas :
Tanggal :

Petunjuk Pengisian

8. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik.
9. Jawablah dengan jujur sesuai pengalaman dan pemahaman Anda.
10. Tidak ada jawaban benar atau salah.
11. Gunakan bahasa yang sopan dan jelas.

F. Pemahaman Awal

3. Setelah mengikuti pertemuan sebelumnya, perubahan apa yang sudah Anda lakukan untuk menghindari bullying fisik?

.....

.....

.....

4. Situasi apa yang masih membuat Anda sulit menghindari tindakan seperti mendorong, memukul, atau menyakiti teman?

.....

.....

.....

G. Refleksi Diri

4. Bagaimana perasaan Anda ketika berhasil menahan diri untuk tidak melakukan tindakan kekerasan?

.....

.....

.....

5. Bagaimana perasaan orang lain jika kita melakukan tindakan fisik seperti mendorong atau memukul?

.....

.....

.....

6. Apa pelajaran penting yang Anda dapatkan dari pengalaman tersebut?

.....

.....

.....

H. Latihan Reframing (Mengubah Cara Berfikir)

Ubahlah cara berfikir berikut menjadi lebih positif!

4. Dari: “Kalau marah, wajar kalau memukul teman”

Menjadi:

5. Dari: “Mendorong teman itu hanya bercanda biasa”

Menjadi:

6. Dari: “Kalau kesal, saya tidak bisa menahan diri”

Menjadi:

I. Analisis Studi Kasus Nyata

Bacalah situasi berikut!

"Saat bermain, Andi merasa kesal karena temannya tidak mengikuti aturan permainan. Andi kemudian mendorong temannya hingga hampir jatuh."

4. Apa yang terjadi dalam situasi tersebut?

.....

.....

.....

5. Mengapa perilaku tersebut tidak baik?

.....

.....

.....

6. Bagaimana cara berpikir yang seharusnya digunakan (reframing)?

.....

.....

.....

7. Apa tindakan yang sebaiknya dilakukan dalam situasi tersebut?

.....

.....

.....

J. Komitmen Diri

3. Tuliskan 2 hal yang akan Anda lakukan untuk menghindari bullying fisik secara konsisten!

.....
.....

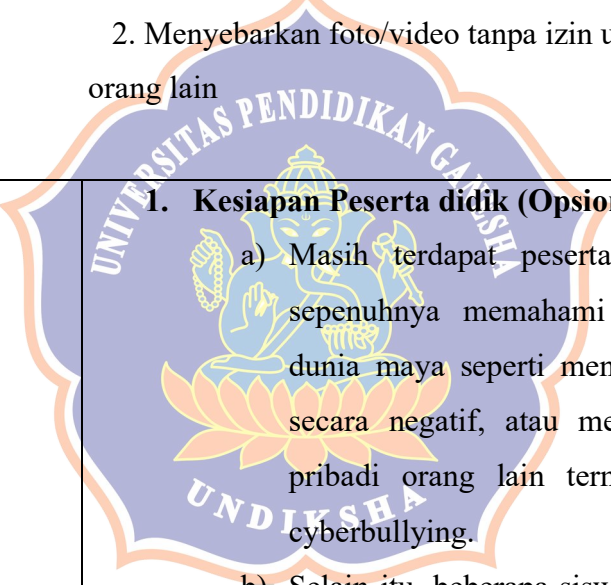
4. Tuliskan satu kalimat komitmen anda:

“Saya akan.....
.....”



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK
REFRAMING UNTUK MEMINIMALISIR PERILAKU BULLYONG DI SMP
NEGERI 2 SINGARAJA

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Singaraja
Jenis Layanan : Konseling Kelompok
Bidang Layanan : Sosial
Tema/Topik Layanan : Perilaku *Cyberbullying*
Sasaran Layanan : IX.3
Waktu : Pertemuan 1 X 40 Menit
Pertemuan : 5
Aspek Bullying Verbal : 1. Mengirim pesan kasar atau menghina melalui media sosial
 2. Menyebarkan foto/video tanpa izin untuk mempermalukan orang lain

Identifikasi	 1. Kesiapan Peserta didik (Opsional) a) Masih terdapat peserta didik yang belum sepenuhnya memahami bahwa tindakan di dunia maya seperti mengejek, mengomentari secara negatif, atau menyebarkan informasi pribadi orang lain termasuk dalam bentuk cyberbullying. b) Selain itu, beberapa siswa masih menganggap bahwa tindakan tersebut hanyalah candaan di media sosial dan tidak menimbulkan dampak serius. Peserta didik juga masih memerlukan penguatan dalam mengontrol perilaku digital serta mengembangkan cara berpikir yang lebih bijak melalui teknik reframing. c) Pada pertemuan kelima ini, kegiatan layanan difokuskan pada evaluasi pengalaman peserta didik dalam menggunakan media sosial serta
--------------	---

	penguatan cara berpikir positif agar mampu menghindari perilaku cyberbullying.
	2. Karakteristik Materi Layanan (Opsional): a) Materi pada pertemuan kelima menekankan pada evaluasi perilaku peserta didik dalam penggunaan media sosial serta dampaknya terhadap orang lain. b) Peserta didik diajak untuk merefleksikan pengalaman mereka dalam berinteraksi di dunia digital, memahami dampak cyberbullying, serta memperkuat kemampuan berpikir positif melalui teknik reframing.
	3. Dimensi Profil Lulusan: a) Mandiri: mampu mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial serta bertanggung jawab atas perilaku digital yang dilakukan terhadap orang lain. b) Bernalar Kritis: mampu mengevaluasi perilaku di dunia digital serta memahami dampak dari tindakan cyberbullying. c) Berakhlak Mulia: menunjukkan sikap menghargai orang lain dalam interaksi di media sosial, menghindari komentar negatif, serta mampu berkomunikasi secara sopan dan santun di dunia maya.
Desain Pembelajaran	4. Capaian Layanan (Opsional) : Peserta didik mampu mengevaluasi perilaku cyberbullying yang pernah dilakukan atau diamati serta memperkuat cara berpikir yang lebih positif, bijak, dan empatik dalam menggunakan media sosial melalui teknik reframing. 5. Tujuan Layanan : a. Tujuan Umum :

	Peserta didik mampu mengevaluasi dan memperkuat perubahan cara berpikir serta perilaku dalam menggunakan media sosial untuk menghindari tindakan cyberbullying dalam kehidupan sehari-hari. b. Tujuan Khusus : • Siswa mampu merefleksikan pengalaman terkait perilaku cyberbullying setelah mengikuti layanan sebelumnya. • Siswa mampu mengidentifikasi situasi yang masih memicu munculnya perilaku cyberbullying (seperti saat marah, bercanda berlebihan, atau mencari perhatian di media sosial). • Siswa mampu memperkuat cara berpikir yang lebih positif, bijak, dan empatik melalui teknik reframing dalam penggunaan media sosial. • Siswa mampu menyusun dan mempertahankan komitmen untuk menggunakan media sosial secara bertanggung jawab dan menghindari perilaku cyberbullying. 6. Pendekatan Konseling : Kognitif Behavior 7. Teknik : Reframing 8. Setting : Konseling Kelompok 9. Lingkungan Pembelajaran: Ruang BK yang kondusif untuk diskusi kelompok, refleksi pengalaman, serta penguatan perubahan perilaku komunikasi yang lebih positif.
Pengalaman Belajar	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN : A. TAHAP AWAL (10 menit)

1. Pembukaan dan Apersepsi

- a. Guru BK membuka kegiatan dengan salam dan mengajak peserta didik untuk berdoa bersama sebelum memulai kegiatan konseling kelompok.
- b. Selanjutnya Guru BK melakukan pengecekan kehadiran anggota kelompok serta memastikan bahwa semua peserta didik berada dalam kondisi siap mengikuti kegiatan layanan.
- c. Guru BK kemudian mengingatkan kembali asas-asas dalam konseling kelompok, yaitu asas kerahasiaan, saling menghargai, serta tidak saling menghakimi selama kegiatan berlangsung.

2. Apersepsi

- a. Guru BK mengajak siswa mengingat kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya. Guru BK mengajak siswa mengingat kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya.

Contoh pernyataan:

- "Pada pertemuan sebelumnya kita sudah membahas bullying fisik. Apakah kalian masih ingat contohnya?"
- "Menurut kalian, apa dampak dari tindakan seperti memukul atau mendorong teman?"
- "Selain secara langsung (fisik), menurut kalian apakah ada bentuk bullying lain yang bisa terjadi tanpa kontak langsung?"

- b. Guru BK mengaitkan dengan materi baru dan menjelaskan tujuan pertemuan kelima:

- "Selain bullying fisik, saat ini banyak juga terjadi bullying melalui media sosial yang disebut cyberbullying."
- "Hari ini kita akan membahas cyberbullying serta mengevaluasi pengalaman kalian dalam menggunakan media sosial, dan bagaimana cara menghindarinya dengan cara berpikir yang lebih positif."

B. TAHAP INTI (20 Menit)

1. Pengenalan Bullying Fisik

- a. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menceritakan pengalaman setelah pertemuan sebelumnya.
- b. Peserta didik diarahkan menjawab pertanyaan:
 - "Apakah kalian pernah melihat atau membaca komentar yang menyakitkan di media sosial?"
 - "Menurut kalian, apakah tindakan tersebut termasuk bentuk bullying?"
 - "Bagaimana biasanya kalian merespon atau menyikapi hal tersebut?"
- c. Guru BK membantu siswa memahami bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari cyberbullying serta mengaitkannya dengan materi yang akan dibahas.

2. Refleksi dan Pemahaman Lanjut

- a. Peserta didik diajak melihat dampak dari perilaku cyberbullying berdasarkan contoh atau pengalaman yang dibagikan.

- b. Guru BK menegaskan bahwa tindakan di dunia digital seperti komentar kasar, ejekan, atau menyebarkan informasi tanpa izin dapat menyakiti orang lain, meskipun tidak dilakukan secara langsung seperti bullying fisik.

3. Penguatan Teknik Reframing

- a. Guru BK mengingatkan kembali bahwa teknik reframing adalah cara mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.
- b. Guru BK memberikan contoh sederhana:

- Dari: “Komentar kasar itu hanya bercanda”

Menjadi: “Komentar saya bisa menyakiti orang lain, jadi saya harus lebih bijak”

- Dari: “Ikut-ikutan mengejek di media sosial itu tidak masalah”
Menjadi: “Saya harus berpikir sebelum berkomentar agar tidak menyakiti orang lain”

- c. Peserta didik diminta mencoba mengubah cara berpikir dari beberapa situasi yang diberikan agar lebih empatik dan tidak merugikan orang lain.

4. Penguatan Komitmen Perubahan

- a. Guru BK meminta peserta didik menuliskan atau menyampaikan komitmen untuk menghindari cyberbullying.
- b. Contoh komitmen:
- Tidak melakukan kekerasan saat marah
 - Mengontrol emosi saat bercanda
 - Menghargai teman dalam setiap situasi

	c. Guru BK memberikan penguatan bahwa meskipun ini baru tahap awal, perubahan dapat dimulai dari kesadaran dan niat untuk bertindak lebih baik. C. PENUTUP (10 Menit) c) Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan yang telah dilakukan dengan menjawab beberapa pertanyaan berikut: • "Apa pemahaman baru yang kalian dapatkan tentang cyberbullying setelah mengikuti layanan ini?" • "Apa yang akan kalian lakukan ke depannya agar tidak menyakiti orang lain di media sosial?" d) Selanjutnya Guru BK memberikan Kesimpulan Perilaku cyberbullying dapat dihindari jika siswa mampu mengontrol cara berpikir serta bersikap bijak dan bertanggung jawab dalam menggunakan media sosial. Tindak Lanjut a) Guru BK memberikan motivasi kepada peserta didik: "Perubahan yang baik dimulai dari kesadaran diri. Jika kita mampu mengendalikan apa yang kita tulis dan bagikan di media sosial, kita dapat menciptakan lingkungan digital yang aman dan nyaman bagi semua." b) Guru BK menyampaikan bahwa layanan telah membantu siswa memahami cyberbullying, sehingga diharapkan siswa dapat mulai menerapkan perilaku yang lebih positif dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.
Assesment	1. Assessment as Learning (Awal) (dilakukan pada pertemuan keempat untuk

mengevaluasi pengalaman siswa setelah pertemuan sebelumnya)

- a) Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian lembar refleksi lanjutan. Peserta didik mengisi secara jujur berdasarkan pengalaman setelah mengikuti pertemuan ketiga.
- b) Instrumen: Lembar refleksi lanjutan sesuai dengan topik layanan perilaku bullying fisik, yang memuat:
 - Pengalaman siswa dalam mencoba menghindari perilaku bullying fisik
 - Perubahan perilaku dalam mengontrol tindakan fisik terhadap teman
 - Kesulitan yang dialami dalam menahan diri saat marah atau bercanda
 - Pemahaman awal tentang penerapan teknik reframing dalam kehidupan sehari-hari

2. Assessment for Learning (Proses)

(Asesmen untuk mengetahui perkembangan pemahaman dan perubahan perilaku siswa selama proses layanan berlangsung)

Dilakukan melalui pengamatan selama dinamika konseling kelompok, antara lain:

- a. Teknik asesmen yang digunakan melalui observasi selama proses diskusi, refleksi pengalaman, dan penguatan teknik reframing.
- b. Partisipasi siswa dalam berbagi pengalaman, diskusi kelompok, serta keterlibatan dalam kegiatan evaluasi diri.

- | | |
|--|---|
| | <p>c. Kemampuan siswa dalam mengidentifikasi situasi yang memicu munculnya perilaku bullying fisik serta upaya yang telah dilakukan untuk menghindarinya.</p> <p>d. Penilaian sikap selama layanan berlangsung, seperti empati, kemampuan mengendalikan diri, keterbukaan, kerja sama, dan sikap menghargai orang lain.</p> <p>e. Asesmen evaluasi proses, yaitu kemampuan siswa dalam mengevaluasi cara berpikir sebelumnya serta memperkuat cara berpikir baru yang lebih positif melalui teknik reframing.</p> |
|--|---|

3. Assessment of Learning (Akhir)

(Asesmen untuk mengukur pemahaman dan penerapan setelah layanan selesai)

- a. Teknik asesmen yang digunakan adalah pengisian lembar evaluasi akhir. Peserta didik menjawab pertanyaan reflektif berdasarkan pengalaman setelah menerapkan perubahan perilaku serta menyelesaikan studi kasus sederhana.

- b. Instrumen: Rubrik Penilaian Portofolio yang mencakup:

- Kemampuan mengevaluasi perubahan perilaku bullying fisik
- Kemampuan mengidentifikasi keberhasilan dan hambatan dalam proses perubahan
- Kemampuan memperkuat cara berpikir positif melalui teknik reframing
- Konsistensi komitmen dalam menghindari tindakan kekerasan

	• Penerapan perilaku yang lebih positif dan empatik dalam interaksi sehari-hari
--	---



MATERI LAYANAN

1. Pengenalan dan Pemahaman Cyberbullying

Pada pertemuan kelima, peserta didik diarahkan untuk memahami konsep cyberbullying sebagai bentuk perilaku bullying yang terjadi di dunia digital. Menurut Smith et al. (2008), cyberbullying adalah tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang melalui media elektronik untuk menyakiti orang lain. Bentuknya dapat berupa komentar kasar, ejekan, penyebaran informasi pribadi, atau memperlakukan seseorang melalui media sosial.

Melalui diskusi dan berbagi pengalaman, peserta didik mulai menyadari bahwa tindakan di media sosial yang dianggap sebagai candaan ternyata dapat berdampak negatif bagi orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Gerald Corey yang menyatakan bahwa proses konseling membantu individu memahami pengalaman dirinya untuk membentuk perilaku yang lebih positif.

Dengan pemahaman ini, peserta didik diharapkan mampu menyadari bahwa interaksi di dunia digital tetap membutuhkan etika dan tanggung jawab sosial.

2. Penguatan Cara Berfikir dalam Perspektif CBT

Peserta didik diajak memahami bahwa perilaku dalam menggunakan media sosial dipengaruhi oleh cara berpikir yang dimilikinya. Dalam pendekatan Konseling Kognitif Behavioral, pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan. Hal ini didukung oleh Aaron T. Beck yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku dapat terjadi apabila individu mampu mengubah pola pikir yang kurang tepat.

Peserta didik mulai memahami bahwa pikiran negatif yang muncul secara otomatis, seperti anggapan bahwa komentar kasar adalah hal biasa atau sekadar candaan, perlu dikendalikan dan diubah. Selain itu, Judith S. Beck (2011) juga menegaskan bahwa restrukturisasi kognitif membantu individu mengganti pikiran yang tidak rasional menjadi lebih adaptif.

Dengan demikian, siswa didorong untuk berpikir lebih rasional, empatik, dan bertanggung jawab sebelum melakukan tindakan di media sosial.

3. Penguatan Teknik Reframing

Peserta didik dilatih untuk mengubah cara pandang terhadap situasi di media sosial yang berpotensi menimbulkan cyberbullying. Teknik reframing merupakan bagian dari pendekatan kognitif yang membantu individu melihat suatu peristiwa dari sudut pandang yang berbeda. Menurut Richard Bandler dan John Grinder, reframing

adalah proses mengubah makna suatu pengalaman sehingga menghasilkan respon perilaku yang lebih positif.

Dalam praktiknya, peserta didik diajak untuk mengidentifikasi situasi yang sering terjadi di media sosial, seperti membaca komentar negatif atau melihat unggahan yang memicu emosi. Kemudian, mereka dilatih untuk mengganti cara pandang tersebut dengan pemikiran yang lebih bijak, misalnya dengan tidak mudah terpancing emosi atau tidak ikut menyebarkan hal negatif.

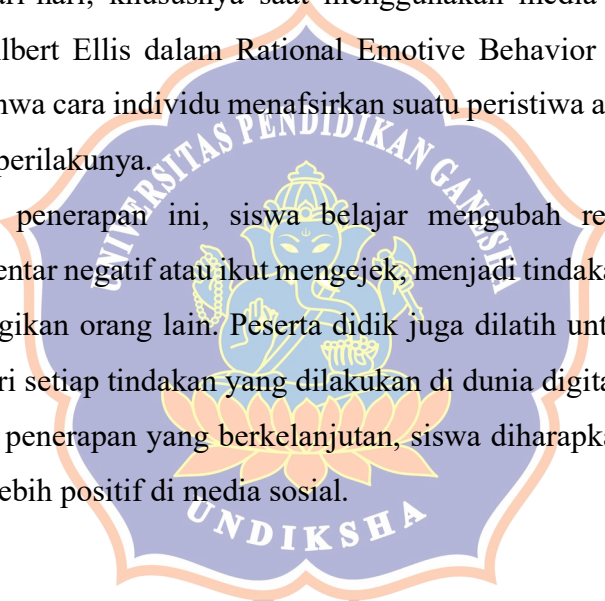
Latihan ini membantu siswa meningkatkan kesadaran diri serta membentuk kebiasaan berpikir yang lebih sehat dalam berinteraksi di dunia digital.

4. Penerapan Teknik Reframing dalam Situasi Nyata

Peserta didik diarahkan untuk mulai menerapkan teknik reframing dalam kehidupan sehari-hari, khususnya saat menggunakan media sosial. Hal ini sejalan dengan teori Albert Ellis dalam Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang menyatakan bahwa cara individu menafsirkan suatu peristiwa akan menentukan respon emosional dan perilakunya.

Melalui penerapan ini, siswa belajar mengubah respon impulsif, seperti membalas komentar negatif atau ikut mengejek, menjadi tindakan yang lebih terkendali dan tidak merugikan orang lain. Peserta didik juga dilatih untuk mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan di dunia digital.

Dengan penerapan yang berkelanjutan, siswa diharapkan mampu membangun interaksi yang lebih positif di media sosial.



INSTRUMEN OBSERVASI EVALUASI PROSES
PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

Identitas

Topik Layanan : Perilaku Bullying Fisik (Evaluasi dan Penguatan Reframing)

Kelas : IX.3

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan konseling kelompok pertemuan keempat				
2	Peserta didik antusias dalam melakukan refleksi pengalaman setelah pertemuan sebelumnya				
3	Peserta didik mampu mengevaluasi perilaku terkait bullying fisik yang pernah dilakukan atau diamati				
4	Peserta didik mampu mengidentifikasi situasi yang masih memicu perilaku bullying fisik				
5	Peserta didik mampu memperkuat cara berpikir positif melalui teknik reframing				
6	Peserta didik mampu menerapkan reframing dalam pengalaman nyata atau studi kasus				
7	Peserta didik menunjukkan sikap empati, mampu mengendalikan diri, dan menghargai teman				
8	Peserta didik berani menyampaikan komitmen untuk menghindari perilaku kekerasan fisik				

Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$

2. Kategori hasil : Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Singaraja

Mahasiswa



INSTRUMEN ANGKET EVALUASI HASIL
ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN

Identitas

Topik Layanan : Mengurangi Perilaku Bullying Fisik Melalui Teknik Reframing

Kelas : IX.3

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Saya memahami kembali tujuan layanan tentang pengurangan perilaku bullying fisik				
2	Saya mampu mengevaluasi perubahan perilaku saya setelah pertemuan sebelumnya				
3	Saya menyadari situasi yang masih membuat saya sulit menghindari perilaku bullying fisik				
4	Saya memahami pentingnya mengontrol tindakan fisik dalam berinteraksi dengan teman				
5	Saya mampu memperkuat cara berpikir positif melalui teknik reframing				
6	Saya dapat menerapkan cara berpikir yang lebih empatik dalam kehidupan sehari-hari				

Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik

Skor 3 = baik

Skor 2 = cukup baik

Skor 1 = kurang baik

Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil : Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Singaraja

Mahasiswa



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Topik Layanan : Mengurangi Perilaku Bullying Fisik

Pendekatan : Konseling Kognitif Behavior

Teknik : Reframing

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik.
2. Jawablah dengan jujur sesuai pengalaman dan pemahaman Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah.
4. Gunakan bahasa yang sopan dan jelas.

A. Pemahaman Awal

1. Setelah mengikuti pertemuan sebelumnya, perubahan apa yang sudah Anda lakukan untuk menghindari bullying fisik?

.....

.....

.....

2. Situasi apa yang masih membuat Anda sulit menghindari tindakan seperti mendorong, memukul, atau menyakiti teman?

.....

.....

.....

B. Refleksi Diri

1. Bagaimana perasaan Anda ketika berhasil menahan diri untuk tidak melakukan tindakan kekerasan?

.....

....

.....
....
.....
....

2. Bagaimana perasaan orang lain jika kita melakukan tindakan fisik seperti mendorong atau memukul?

.....
.....
.....

3. Apa pelajaran penting yang Anda dapatkan dari pengalaman tersebut?

.....
.....
.....

C. Latihan Reframing (Mengubah Cara Berfikir)

Ubahlah cara berfikir berikut menjadi lebih positif!

1. Dari: "Kalau marah, wajar kalau memukul teman"

Menjadi:

2. Dari: "Mendorong teman itu hanya bercanda biasa"

Menjadi:

3. Dari: "Kalau kesal, saya tidak bisa menahan diri"

Menjadi:

D. Analisis Studi Kasus Nyata

Bacalah situasi berikut!

"Saat bermain, Andi merasa kesal karena temannya tidak mengikuti aturan permainan. Andi kemudian mendorong temannya hingga hampir jatuh."

1. Apa yang terjadi dalam situasi tersebut?

.....
.....
.....

2. Mengapa perilaku tersebut tidak baik?

.....
.....

.....
3. Bagaimana cara berpikir yang seharusnya digunakan (reframing)?

.....
.....
.....

4. Apa tindakan yang sebaiknya dilakukan dalam situasi tersebut?

.....
.....
.....

E. Komitmen Diri

1. Tuliskan 2 hal yang akan Anda lakukan untuk menghindari bullying fisik secara konsisten!

.....
.....

2. Tuliskan satu kalimat komitmen anda:

“Saya akan.....”
.....

