

EFEKTIVITAS TEORI KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK SELF MANAJEMEN MELALUI LAYANAN DASAR UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PERUNDUNGAN SISWA DI SMK N 1 SINGARAJA

Oleh

Ni Putu Ayu Wanda Diva Aristiya, NIM 2211011007

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self-management* melalui layanan dasar dalam Mereduksi perilaku perundungan siswa di SMK Negeri 1 Singaraja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *quasi experiment* menggunakan desain *pre-test post-test control group design*. Sampel penelitian berjumlah 65 siswa yang terdiri atas 33 siswa pada kelompok eksperimen dan 32 siswa pada kelompok kontrol yang dipilih menggunakan teknik *intact group random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner perilaku perundungan, sedangkan analisis data menggunakan uji N-Gain, Independent Samples T-Test, dan uji *effect size* dengan bantuan IBM SPSS Statistics 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata N-Gain pada kelompok eksperimen sebesar -0,9532 (95%) dengan kategori tinggi, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar -0,0678 (6%) dengan kategori rendah. Hasil uji Independent Samples T-Test menunjukkan nilai signifikansi (*1-tailed*) $< 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Selanjutnya, hasil uji *effect size* menunjukkan nilai Cohen's d sebesar 0,796, yang termasuk dalam kategori cukup (*medium effect size*). Dengan demikian, konseling behavioral dengan teknik *self-management* melalui layanan dasar efektif digunakan untuk Mereduksi perilaku perundungan siswa di SMK Negeri 1 Singaraja.

Kata kunci: konseling behavioral, teknik *self-management*, layanan dasar, perilaku perundungan

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK SELF
MANAJEMEN MELALUI LAYANAN DASAR UNTUK MEREDUKSI
PERILAKU PERUNDUNGAN DI SMK N 1 SINGARAJA**

Oleh

Ni Putu Ayu Wanda Diva Aristiya, NIM 2211011007

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

ABSTRACT

This study aimed to determine the effectiveness of behavioral counseling using the *self-management* technique through basic guidance services in reducing bullying behavior among students at SMK Negeri 1 Singaraja. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental method using a *pre-test–post-test control group design*. The research sample consisted of 65 students, including 33 students in the experimental group and 32 students in the control group, selected using the *intact group random sampling* technique. Data were collected using a bullying behavior questionnaire, while data analysis was conducted using the N-Gain test, Independent Samples T-Test, and effect size analysis with the assistance of IBM SPSS Statistics 27. The results showed that the average N-Gain score of the experimental group was -0.9532 (95%), which was categorized as high, while the control group obtained an average score of -0.0678 (6%), which was categorized as low. The Independent Samples T-Test indicated a significance value (*2-tailed*) of < 0.05 , demonstrating a significant difference between the experimental and control groups after the intervention. Furthermore, the effect size analysis yielded a Cohen's *d* value of 0.796, indicating a medium effect size. These findings suggest that behavioral counseling using the *self-management* technique through basic guidance services is effective in reducing bullying behavior among students at SMK Negeri 1 Singaraja.

Keywords: behavioral counseling, *self-management* technique, basic guidance services, bullying behavior