PENGEMBANGAN MODEL *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MENGURANGI PERILAKU *BULLYING* DI SMP NEGERI 3 PANGKEP

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh:

RISKA AMALIA BAHTIAR
919862010016

SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
(STKIP) ANDI MATAPPA
BIMBINGAN DAN KONSELING
2023

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: **Riska Amalia Bahtiar**
Npm	: 919862010016
Jurusan / Program Studi	: Ilmu Pendidikan/ Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: PENGEMBANGAN MODEL *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)UNTUK MENGURANGI PERILAKU *BULLYING* DI SMP NEGERI 3 PANGKEP.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dengan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri.Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 2023

Yang Membuat Pernyataan



RISKA AMALIA BAHTIAR

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

MOTTO

“Boleh Jadi Kamu Membenci Sesuatu, Padahal Ia Amat Baik Bagimu, Dan Boleh Jadi Pula Kamu Menyukai Sesuatu, Padahal Ia Amat Buruk Bagimu “

(Qs. Al-Baqarah: 216)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

ABSTRAK

RISKA AMALIA BAHTIAR, 2023. Pengembangan model *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* di SMP Negeri 3 pangkep. Dibimbing oleh: Ahmad Yusuf sebagai Pembimbing I dan Salmiati sebagai pembimbing II. Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep

Rumusan masalah dalam penelitian pengembangan ini adalah (1) Bagaimana bentuk model *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* Di SMP Negeri 3 Pangkep? (2) Bagaimana kevalidan dan kepraktisan model *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* Di SMP Negeri 3 Pangkep? (3) Bagaimana keefektifan *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* Di SMP Negeri 3 Pangkep? Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui bentuk model *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* Di SMP Negeri 3 Pangkep. (2) Mengetahui kevalidan dan kepraktisan model *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* Di SMPN 3 Pangkep. (3) Mengetahui keefektifan *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* Di SMP Negeri 3 Pangkep.

Penelitian ini adalah jenis penelitian pengembangan *research and depelopment* (R&D) borg and gall. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi dan angket. Adapun teknik analisis data yang digunakan untuk membuktikan hipotesis adalah uji Wilcoxon's Signed Rank Test.

Hasil Penelitian menujjukan bahwa: (1) Bentuk panduan *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa yaitu dalam bentuk buku yang terdiri atas latar belakang, tujuan, sasaran, manfaat, kelebihan dan kekurangan buku, tahapan-tahapan kegiatan konseling kelompok dan materi–materi (Restrukturisasi kognitif, modeling, role playing dan reinforcement positif) dilengkapi dengan prosedur pelaksanaan yang cukup jelas, serta berisi lembar kerja disetiap akhir materi. (2) panduan *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa telah di melalui uji coba akseptabilitas yang terdiri dari kegunaan,kelayakan, ketepatan dan isi materi panduan dan diuji validasi oleh 3 ahli dan dinyatakan valid dan praktis serta dapat diterapkan di sekolah SMP Negeri 3 Pangkep.(3) Pengembangan *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa efektif dalam mengurangi perilaku bullying siswa dikarenakan berdasarkan pada uji wilcoxon (uji Z) yang telah dilakukan memberikan pengaruh positif terhadap perilaku *bullying* siswa

Kata Kunci: *cognitive behavior theraphy* (CBT), *bullying*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

PRAKATA

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdullilah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan ilmu pendidikan STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, akan tetapi tidak melemahkan semangat di jiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih setinggi – tingginya kepada :

1. Hj. Zaorah Sapan,S.Pd Selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa
2. A.Zam Immawan Alam, SH.MH Selaku Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa
3. Salmiati, S.Pd., M.Pd Sebagai ketua program studi Bimbingan dan Konseling (BK) yang telah membantu dalam proses perkulihan.
4. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd dan Salmiati, S.Pd., M.Pd masing-masing sebagai pembimbing pertama dan kedua yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dosen STKIP Andi Matappa, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidikan dan mengajarkan ilmunya.
6. Teristimewa diucapkan terima kasih dan penghormatan kepada Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kekhilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu disempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pegetahuan. *Aamiin*.

Pangkaje'ne, 2023

Penulis



Riska Amalia Bahtiar

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

LEMBAR PENGESAHAN iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv

MOTTO v

ABSTRAK vi

PRAKATA vii

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB 1 PENDAHULUAN 2

A. Latar Belakang Masalah 2

B. Rumusan Masalah 5

C. Tujuan Penelitian 7

D. Spesifikasi Produk Yang Di Harapkan 7

E. Asumsi Dan Keterbatasan Pengembangan 8

F. Definisi Istilah 7

G. Manfaat Penelitian 9

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PENGEMBANGAN, DAN MODEL HIPOTETIK 11

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

A. Kajian Pustaka 11

B. Kerangka pengembangan 76

C. Model Hipotetik Pengembangan 79

BAB III METODE PENELITIAN 80

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian 80

B. Lokasi Penelitian 84

C. Prosedur Dan Tahapan Pengembangan 84

D. Teknik Pengumpulan Data 93

E. Instrument Pengembangan 95

F. Teknik Analisis Data 97

BAB IV HASIL PENELITIAN PENGEMBANGAN DAN PEMBAHASAN 101

A. Hasil Penelitian Pengembangan 101

B. Pembahasan 128

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 135

A. Kesimpulan 135

B. Saran 136

DAFTAR PUSTAKA 137

LAMPIRAN 139

RIWAYAT HIDUP 275

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
3.1	Bobot skala penelitian	95
3.2	Kriteria Penilaian	98
3.3	Kriteria Validitas	99
4.1	Sitematika dan Alokasi Waktu Kegiatan	109
4.2	Penilaian Uji Kegunaan (*Utility*)	113
4.3	Penilaian Uji Kelayakan (*Feasibility*)	114
4.4	Penilaian Uji Ketepatan (*Accuaracy*)	115
4.5	Penilaian Uji Isi Materi (*content)*	116
4.6	Data Penilaian Lembar Kerja Tahap 1	120
4.7	Data Penilaian Lembar Kerja Tahap 2	120
4.8	Data Penilaian Lembar Kerja Tahap 3	121
4.9	Data Penilaian Lembar Kerja Tahap 4	122
4.10	Rekapitulasi Distribusi Jumlah Nilai angket *Pre-test* Dan *Post Test*	124
4.11	Hasil Analisis Uji *Wilcoxon* Signed Rank Test	125
4.11	Hasil Statistik Uji Wilcoxon Signed Rank Tes	126

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Nama	Halaman
Gambar 2.1	Kerangka pengembangan	78
Gambar 2. 2	Model Hipotetik Pengembangan	79
Gambar 3.1	Alur siklus pengembangan Borg & Gall (Ramadhan,2018)	83
Gambar 3.2	Bagan Alur Penelitian Pengembangan Model *CBT*	86
Gambar 3.3	Tampilan Sampul panduan (CBT*)*	128

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul	Halaman
1	Panduan (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying*	140
2	Kisi-Kisi Angket Uji Coba Perilaku *Bullying*	141
3	Tabel Hasil Angket Uji Coba	158
4	Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas	160
5	Angket Perilaku *Bullying* (*Pre-Test Dan Post-Test)*	162
6	Tabel Hasil Angket *Pre-Test*	181
7	Tabel Hasil Angket *Post-Test*	198
8	Tabel Hasil Observasi	199
9	Need Assement	203
10	Daftar Hadir Siswa	209
11	Lembar Validasi	213
12	Lembar Kerja Siswa	231
13	Persuratan	261
14	Dokumentasi Kegiatan	272

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara yang memilki permasalahan tindak agresi yang tinggi perilaku *bullying* pada remaja. Perilaku bullying tetap jadi isu penting di indonesia. Perilaku *bullying* merupakan penggunaan kekerasan, ancaman, atau paksaan untuk menyalahgunakan atau mengintimedasi orang lain. Perilaku ini dapat menjadi suatu kebiasaan dan melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan sosial atau fisik. Di Indonesia berbagai kasus bullying sudah tidak asing terdengar di telinga para pengamat media massa. Pengamat media massa menjelaskan melalui media elektronik radio, dan para wartawan menuliskannya di berbagai surat kabar. Seringkali hukum dan pemerintah kurang cepat dan cermat dalam menangani kasus *bullying* di Indonesia. Akhirnya pelaku dan korban *bullying* terus bertambah seiring berjalannya waktu. Semakin banyak yang jahat, semakin banyak pula yang tertindas Sulisrudatin (2018).Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh*lsm plan international dan international center for research on women* (ICRW) (2015) menujjukan bahwa terdapat 84% anak yang mengalami kekerasan di sekolah. Hal ini menandakan bahwa tingkat perilaku bullying di Indonesia masih memperihatikan.Akibat dari kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang kompleks, baik fisik psikologik, sosial maupun pendidikan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

Perilaku *bullying* adalah sebagai perilaku agresif dan negatif yang sengaja dilakukan oleh seseorang atau kelompok secara berulang-ulang dari waktu ke waktu terhadap korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya dengan mudah Olweus & Geldard (2012). Adapun bentuk perilaku *bullying* dapat dilakukan secara fisik yaitu: menampar, menimpuk, menjegal, memalak, melempar dengan barang, dan sebagainya, verbal meliputi: memaki, menghina, menjuluki, meneriaki, mempermalukan di depan umum, menyoraki, menebar gossip, memfitnah, dan sebagainya, dan psikologis meliputi: memandang sinis, mengancam, mempermalukan, mengucilkan, mencibir, mendiamkan,dan sebagainya adilla (2009). Sementara itu menurut wahyuni & adiyanti (2010) mendefinisikan perilaku *bullying* sebagai intimidasi yang dilakukan oleh individu atau kelompok baik secara fisik, psikologis, sosial, verbal atau emosional yang dilakukan secara terus menerus.Shoot (2014)mengemukakan bahwa *bullying* merupakan tindakan agresif, baik secara fisik maupun verbal, yang dilakukan oleh individu,tindakan tersebut dilakukan secara berulang kali, dan terdapat perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban,perbedaan kekuatan dalam hal ini merujuk pada sebuah pemahaman terhadap kapasitas fisik dan mental. Selain itu juga, perbedaan kekuatan juga terdapat pada jumlah pelaku dan korban. Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* adalah suatu bentuk perilaku kekerasan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang dengan rasa yang senang dan dilakukan secara berulan–ulang dengan tujuan untuk menyakiti seseorang baik secara bathin maupun fisiknya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

Bullying atau sering kita kenal dengan istilah perundungan masih marak terjadi khususnya di Kabupaten Pangkep. Hal ini di tandai dengan hasil hasil observasi peneliti di lingkungan sekolah SMP Negeri 3 Pangkep menunjjukan bahwa masih terdapat siswa yang memiliki perilaku *bullying* di sekolah, hal ini di tandai dengan adanya ciri-ciri seperti berkata kasar, mengolok-golok, mudah marah, sengaja menabrak siswa lain, tidak pernah merasa bersalah dan ini terjadi secara berulang ulang dengan dilakukan dengan perasaan yang senang. Hal ini pula sependapat dengan Astuti (2008), bahwa ciri-ciri pelaku bullying antara lain: (1) hidup berkelompok dan menguasai kehidupan sosial siswa di sekolah, (2) menempatkan diri ditempat tertentu di sekolah/sekitarnya, (3) merupakan tokoh populer di sekolah, (4) gerak-geriknya seringkali dapat ditandai, yaitu sering berjalan di depan, sengaja menabrak, berkata kasar, menyepelekan atau melecehkan.Rigby (Anesty 2009) jugamenguraikan bahwa beberapa karakteristik pelaku *bullying,*diantaranya: (a) tidak matang secara emosional,(b) tidak mampu menjalin hubungan akrab,(c) kurang kepedulian terhadap orang lain,(d) sifat tidak konsisten, (e) mudah marah dan impulsive, (f) tidak memiliki rasa bersalah atau menyesal. Muhammad (2009:232) menyebutkan bahwa ciri-ciri *bullying* secara fisik meliputi: menampar, menimpuk, menjegal, memalak, melempar dengan barang, dan sebagainya, verbal meliputi: memaki, menghina, menjuluki, meneriaki, mempermalukan di depan umum, menyoraki, menebar gossip, memfitnah, dan sebagainya, dan psikologis meliputi: memandang sinis, mengancam, mempermalukan, mengucilkan, mencibir, mendiamkan, dan sebagainya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

mampu mengubah tingkah laku yang disebabkan distorsi kognitif. Perlunya mengubah keyakinan yang dimiliki seseorang agar mampu mengubah tindakannya.

Berdasarkan beberapa pendapat dari pakar ahli maka dapat disimpulkan bahwa "*Cognitif Behavior Therapy* (CBT)" efektif mengurangi perilaku seorang individu, seperti halnya mengurangi perilaku *bulIying* disekolah. Tentunya hal ini di perkuat juga dari beberapa hasil penelitian yang relevan yang dilakukan oleh heliya dkk (2020) menunjukkan bahwalayanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) terbukti dapat mengurangiperilaku *bullying* siswa. Hasil penelitian lainyang dilakukan oleh yukafi dkk (2022) menujjukan bahwa pelaksanaan konseling kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk meminimalisir perilaku bullying. Serta hasil penelitian lain yang dilakukan oleh thalita nurulita (2018) menujjukan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) berpengaruh terhadap perilaku *bullying* peserta didik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan di lakukan oleh peneliti dengan judul "Pengembangan Model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* SMP Negeri 3 Pangkep" sangat cocok di terapkan di sekolah salah satunya di SMP Negeri 3 Pangkep.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

1. Bagaimana bentuk model *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* Di SMP Negeri 3 Pangkep
2. Bagaimana kevalidan dan kepraktisan model *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* Di SMP Negeri 3 Pangkep
3. Bagaimana keefektifan *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* Di SMP Negeri 3 Pangkep

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui bentuk model*cognitive behavior theraphy*(CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* Di SMP Negeri 3 Pangkep.
2. Mengetahui kevalidan dan kepraktisan model cognitive behavior theraphy (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying*Di SMP Negeri 3 Pangkep.
3. Mengetahui keefektifan *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* Di SMP Negeri 3 Pangkep.

D. Spesifikasi Produk Yang Di Harapkan

Pada penelitian ini, peneliti mengharapkan dapat menghasilkan sebuah produk yaitu berupa:

1. panduan teknik *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* di SMP Negeri 3 Pangkep,
2. Spesifikasi bentuk yang dihasilkan berupa buku panduan ini nantinya yang akan menjadi dasar pedoman guru BK dalam menunjang kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

3. panduan tersebut yang akan di hasilkan nantinya akan memiliki spesifkasi isi yaitu: landasan teori,tujuan umum,sasaran,mekanisme pelaksanaan dan materi-materi panduan yang akan diterapkan antara lain: restrukturisasi kognitif, modeling,reinforcement positif dan *role play* Serta instrument lembar kerja untuk mengevaluasi setiap materi yang diberikan.

E. Asumsi Dan Keterbatasan Pengembangan

Dalam pengembangan panduan ini ada beberapa asumsi dan keterbatasan dalam pengembangan yaitu:

1. Asumsi Pengembangan

a. Dalam pengembangan buku panduan model *cognitive behavior theraphy* (CBT) ini dapat mengurangi perilaku *bullying* sejak dini disekolah khususnya pada SMP Negeri 3 Pangkep.

b. Dengan adanya buku panduan yang dikembangkan dapat digunakan sebagai sarana fasilitas siswa untuk menambah wawasan infomasi tentang cara mengurangi perilaku *bullying* disekolah.

2. Keterbatasan Pengembangan

a. Modul pengembangan *cognitive behavior theraphy* (CBT) ini hanya di prioritaskan bagi siswa yang mengalami perilaku *bullying*.

b. Produk yang dihasilkan berupa buku panduan sebagai dasar pedoman guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

c. Produk yang dihasilkan dibuat dengan dasar pendekatan *research and development.*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PENGEMBANGAN, DAN MODEL HIPOTETIK

A. Kajian Pustaka

1. Bullying

a. Pengertian *Bullying*

Bullying adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya. Selain itu, *bullying* merupakan salah satu bentuk dari perilaku agresi dengan kekuatan dominan pada perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan mengganggu anak lain atau korban yang lebih lemah darinya Sejiwa (2008). Kata *bullying* sendiri berasal dari Bahasa Inggris, yaitu dari kata bull yang berarti banteng yang senang merunduk kesana kemari.

Bullying adalah perundungan fisik mencakup memukul, menendang, mencubit, mendorong, dan menghancurkan barang orang lain. Perundungan verbal adalah intimidasi yang melibatkan kata-kata baik secara tertulis atau terucap. Perundungan secara verbal meliputi menggoda, memanggil nama yang tidak pantas, mengejek, menghina, dan mengancam.c*Bullying* (dalam bahasa Indonesia) merupakan segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu orang atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain, dengan tujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara terus menerus.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

SelanjutnyaSmith dalam Yusuf & Fahrudin (2012) menjelaskan bahwa *bullying* diartikan sebagai seperangkat tingkah laku yang dilakukan secara sengaja dan menyebabkan kecederaan fisik serta psikologikal yang menerimanya. Sehingga dapat diartikan bahwa pelaku *bullying* ini menyerang korban secara sadar dan sengaja tanpa memikirkan kondisi korban. Senada dengan Merriam (2013), *bullying* adalah "*a blustering row beating person;especIallyone whois habitually cruel to others who are weaker." "*Seseorang yang memukuli, menggertak, terutama seseorang yang biasanya kejam kepada orang lain yang lebih lemah"melakukan *bullying* berarti to*"treat someone abusively or to affect them by means of force or coercion*."."Memperlakukan seseorang dengan kasar atau memengaruhi mereka dengan maksan atau paksaan". Menurut Kpai (2018) mengemukakan bahwa *bullying*adalah "kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri dalam situasi di mana ada hasrat untuk melukai atau menakuti orang atau membuat orang tertekan, trauma atau depresi dan tidak berdaya.

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* adalah suatu bentuk perilaku kekerasan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang dengan rasa yang senang dan dilakukan secara berulang–ulang dengan tujuan untuk menyakiti seseorang baik secara bathin maupun fisiknya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

b. Karakteristik Perilaku *Bullying*

Dalam kasus *bullying* terdapat beberapa komponen bullying yaitu pelaku bullying, korban bullying atau victim, dan partisipan atau bystander. Ketiga komponen tersebut memiliki karakteristik yang berbeda-beda sehingga dapat terlihat bahwa individu memiliki karakteristik khususnya sebagai pelaku *bullying*.

Karakteristik *bullying* menurut reisdorp (2015) adalah sebagai berikut:

1) *Bullying* di sengaja satu atau lebih anak muda menggertak satu atau banyak siswa lainnya.Targetnya bukan untuk disalahkan. Pelaku bertanggung jawab atas tindakan mereka.
2) Perilaku yang agresif Pelaku berusaha untuk melukai,mengancam, melecehkan, mengintimidasi atau meneror korban.
3) Mencari kekuatan dan kontrol umumnya, pelaku ingin mendominasi dan mengotrol korban, saksi dan orang yang melihatnya dalam melakukan bullying.
4) *Bullying* dapat berbentuk fisik, verbal, dan atau visual *bullying* fisik termasuk memukul, menendang, mendorong, menarik, menahan korban, menelepon,menghina, meremehkan, mengejek, bergosip, dan mengancam adalah contoh-contoh intimidasi verbal.
5) *Cyberbullying is becoming an epidemic* membully melalui internet: *email,* panggilan telepon, SMS, penggunaan media sosial seperti Facebook,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

kondisi individu pada saat proses konseling saja dan pendekatan ini lebih kompleks dari pada yang tampak dari luar.

B. Kerangka pengembangan.

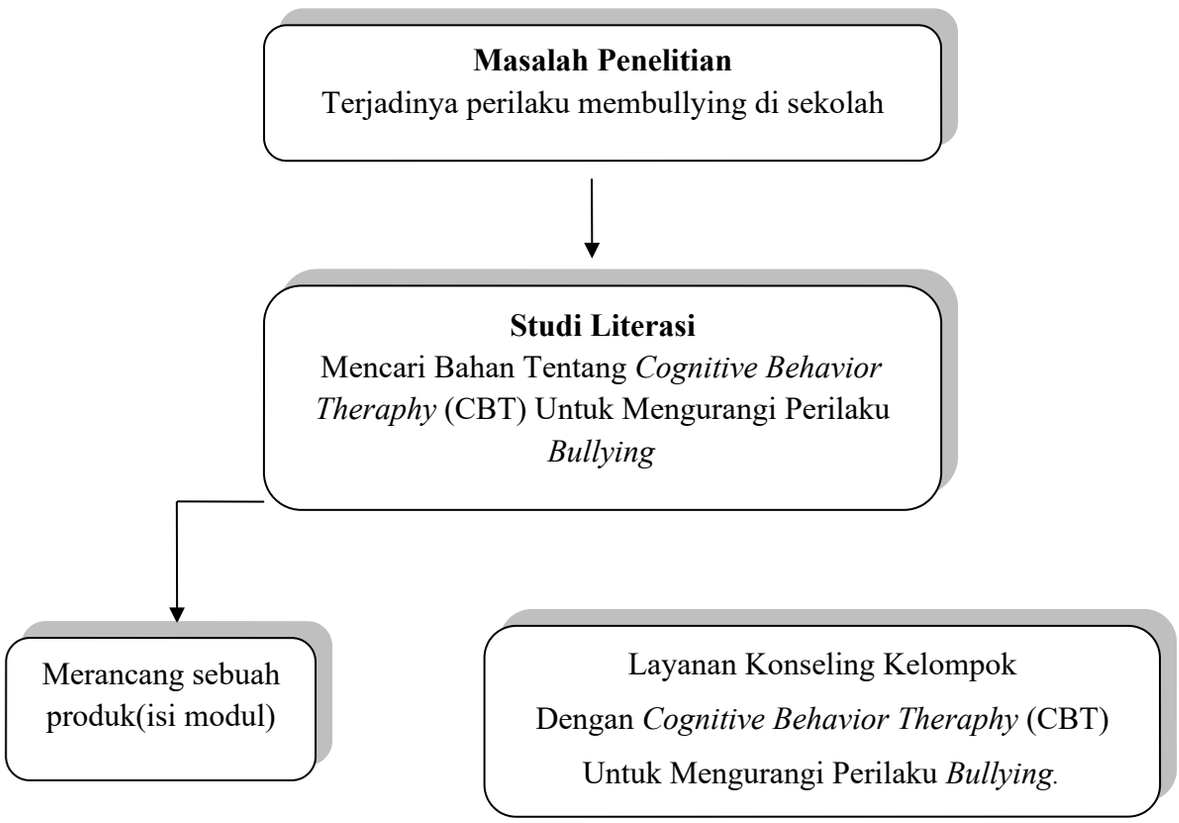
Berdasarkan teori diatas yang telah dijelaskan, maka dari itu penting bagi seorang siswa untuk memahami dirinya sendiri dan mampu mengontrol dirinya sendiri agar mampu mengurangi tindakan tindakan perilaku bullying di sekolah, perilaku bulying tentunya suatu tindakan perilaku yang negetif untuk di lakukan dan akan berdampak sangat besar kedepannya untuk para siswa jika kebiasaan itu tetap dilakukan. Dampak tersebut juga akan berpengaruh bukan hanya di sekolah saja melainkan juga akan berpengaruh di lingkungan sosial dan keluarga.

Cognitive behavior theraphy (CBT) dapat digunakan untuk menangani pelaku bullying di sekolah karena beberapa alasan yaitu:

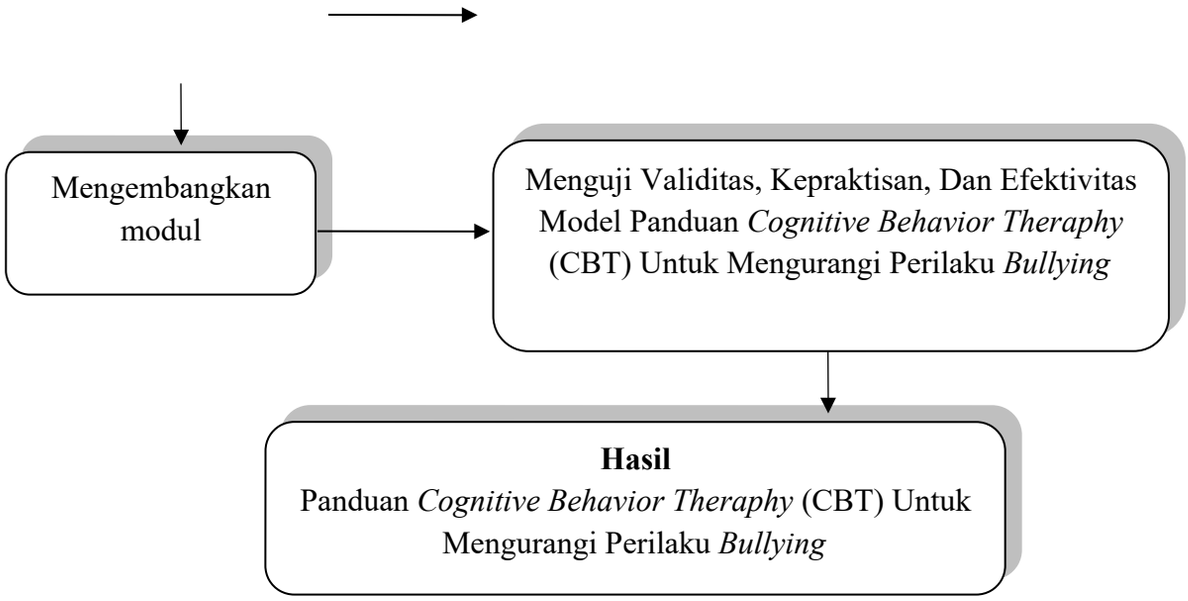
1. *Cognitive behavior theraphy* (CBT) efektif untuk digunakan pada anak remaja usia sekolah, karena *cognitive behavior theraphy* (CBT) mengakui kemandirian remaja, mengutamakan kolaborasi dalam proses intervensinya, dan menggunakan teknik yang sesuai dengan karakteristik remaja
2. Struktur *cognitive behavior theraphy* (CBT) yang berfokus pada psikoedukasi, pengembangan keterampilan, kerja antar sesi (yaitu *homework*), pengaturan agenda, dan pemantauan kemajuan, selaras dengan sebagian besar kegiatan yang sudah ada di sekolah saat ini. Sehingga membantu guru BK dalam pengaplikasian teori di lapangan dengan segala keterbatasan sumber daya dan waktu yang dimiliki.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

Oleh karena itu dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior theraphy* (CBT) mampu memberikan sebuah pemahaman dan pemikiran kepada siswa untuk mengubah presepsi yang dimilikinya menjadi lebih baik lagi dan mampu mengurangi perilaku bullying tersebut. Dengan demikian didalam penelitian ini kerangka yang akan di kembangkan adalah sebagai berikut:



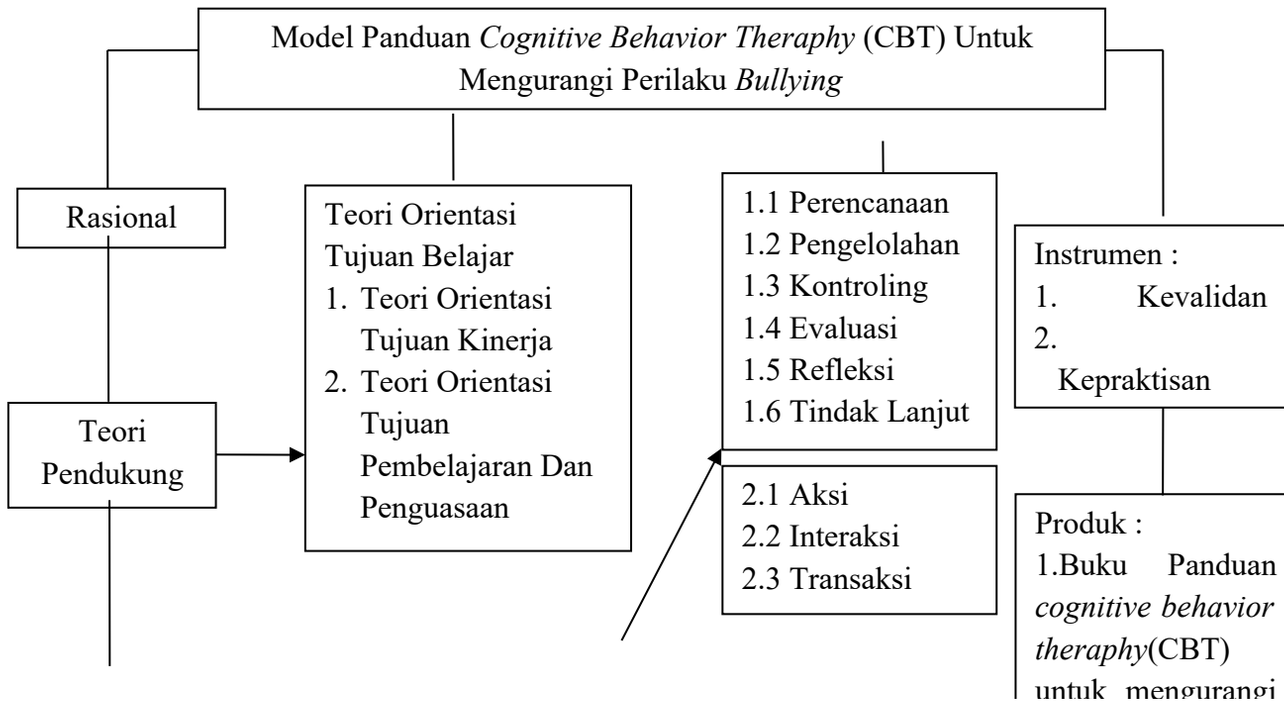
Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg



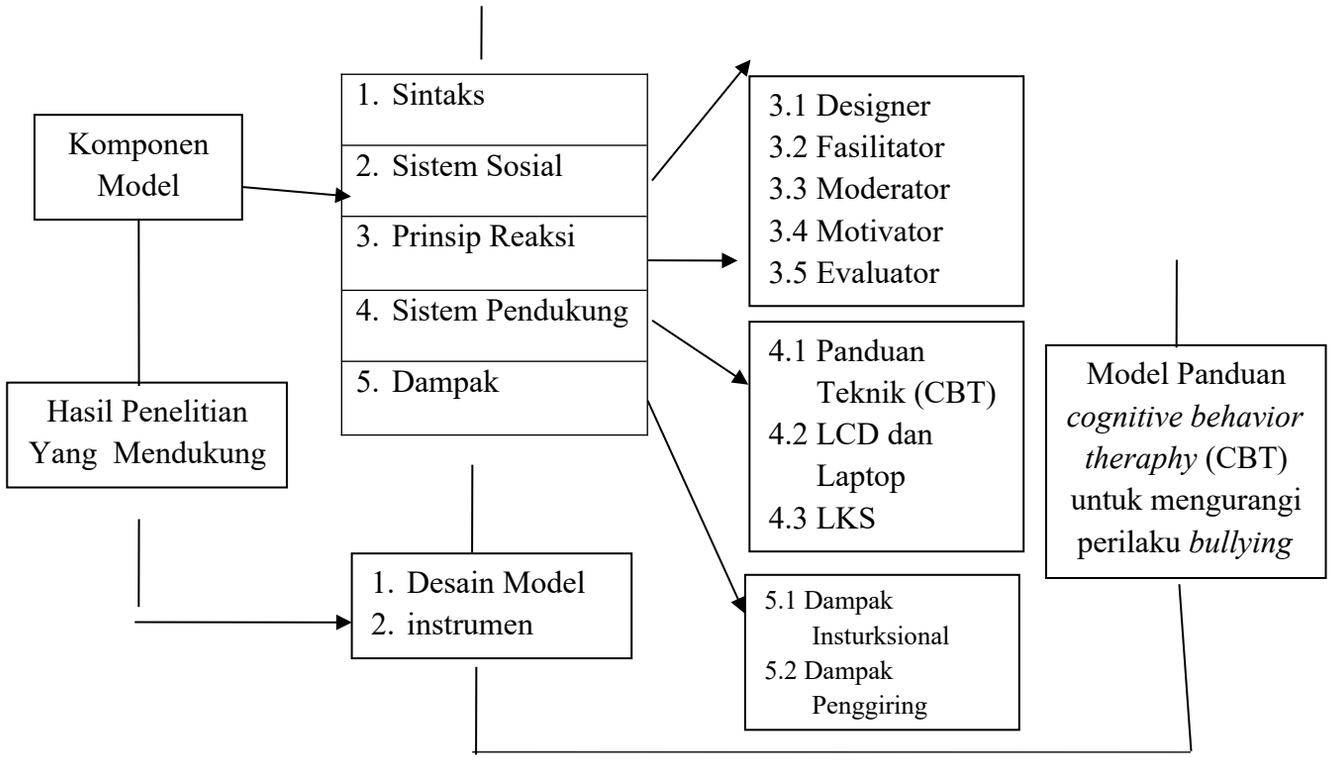
Gambar 2.1 Kerangka pengembangan

C. Model Hipotetik Pengembangan

Model hipotetik yang ada dalam penelitian ini adalah "Model Panduan *Cognitive Behavior Theraphy* (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying*"dapat dilihat seperti dalam bagan berikut :



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg



Gambar 2. 2 Model Hipotetik Pengembangan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Didalam penelitian ini peneliliti menggunakan model penelitian dan pengembangan (*research and development*). Pendekatan penelitian dan pengembangan *(research and development)* merupakan pendekatan penelitian untuk melakukan penelitian, pengembangan, dan pengujian suatu produk. Untuk menghasilkan produk-produk tertentu memerlukan penelitian yang bersifat dan mendasarkan pada analisis kebutuhan.

Penelitian dan Pengembangan dimaksudkan untuk menguji keefektifan produk tersebut, agar produk tersebut dapat berfungsi dan bermanfaat bagi masyarakat.Penelitian dan pengembangan model *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* disekolah dilakukan dengan menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan *research and depelopment* (R&D) borg and gall. Menurut sugiyono (2012: 407) metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya *research and development* (R&D) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Jenis peneltian yang akan digunakan oleh peneliti adalah kuantitatif dan kualittatif. Metode penelitian dan pengembangan diartikan sebagai suatu metode

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

penelitian yang dipakai untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji efektifitas produk tersebut. Sedangkan menurut mulyatiningsih (2012) *research and development* (R&D) tidak sekedar sebagai peneltian sederhana, tetapi juga memiliki tujuan untuk menghasilkan sesuatu yang baru melalui proses pengembangan. Sejalan dengansetyosari (2013) menjelaskan bahwa "penelitian dan pengembangan atau *research and development* (R&D)dalam pendidikan adalah sebuah model pengembangan berbasis industri di mana temuan penelitian digunakan untuk merancang produk dan prosedur baru, yang kemudian secara sistematis diuji di lapangan, dievaluasi, dan disempurnakan sampai mereka memenuhi kriteria tertentu, yaitu efektivitas, dan berkualitas"

Dari uraian penelitian dan pengembangan di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut:

a) Penelitian dan pengembangan adalah suatu metode penelitian yang menghasilkan suatu produk yang dapat dikembangkan secara optimal.
b) Penelitian dan pengembangan adalah metode penelitan yang dilakukan secara sengaja dan sistematis untuk menyempurnakan produk yang telah ada maupun mengembangkan suatu produk baru melalui pengujian, sehingga produk tersebut dapat dipertanggungjawabkan.
c) Penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk membuat suatu produk tertentu dan menguji validitas dan efektivitas produk tersebut.

Olehnya itu penelitian dan pengembangan adalah sebuah penelitian untuk memahami kebutuhan yang mendesak untuk dipenuhi dari sebuah komunitas atau

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

kelompok masyarakat, selanjutnya dilakukan kajian mendalam terhadap sebab-sebabnya, sekaligus kajian teori yang relevan mengatasi sebab tersebut, untuk selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam mengembangkan sebuah produk, memvalidasi, dan menguji efektifitasnya.

Agar model pengembangan dengan mengacu pada strategi yang telah dipaparkan di atas sehingga relevan dengan tujuan penelitian ini, maka peneliti merumuskan langkah-langkah pengembangan menjadi seperti berikut ini:

1. Penelitian awal dan pengumpulan informasi awal
2. Perencanaan pengembangan
3. Pengembangan format produk awal
4. Uji coba awal
5. Revisi produk I
6. Uji coba lapangan
7. Revisi produk II
8. Uji coba lapangan
9. Revisi produk akhir
10. Deseminasi dan Implementasi

Untuk lebih jelasnya perhatikan diagram alur siklus pengembangan berikut ini:

Diagram alur siklus pengembangan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg



Gambar 3.1 Alur siklus pengembangan Borg & Gall (Ramadhan,2018)

Jenis penelitian yang digunakan dalam pengembangan model panduan *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* di SMP Negeri 3 Pangkep berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil tanggapan, kritik dan saran dari para ahli, hasil uji kelompok kecil dan uji kelompok besar terhadap rencana pengembangan program yang telah disusun. Data kuantitatif diperoleh dari uji kelompok kecil dan uji kelompok besar yang berupa penilaian secara umum mengenai produk yang dihasilkan. Data yang didapatkan kemudian diolah guna menunjukkan taraf kevalidan dan praktisan pada panduan *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* di SMP

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

Negeri 3 Pangkep, seluruh data baik data kuantitatif maupun kualitatif yang diperoleh akan digunakan sebagai dasar merevisi produk panduan *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* di SMP Negeri 3 Pangkep

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan di laksanakan di SMP Negeri 3 Pangkep yang terletak di kelurahan Mappasaile, Kecamatan Pangkep.Tidak jauh dari pusat perkotaan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti tentang tindakan perilaku bullying di sekolah, peneliti mengambil langkah awal untuk mengurangi tindakan perilaku *bullying* di lingkungan sekolah. Khususnya pada sekolah menengah pertama. Oleh karena itu dengan adanya tindakan awal ini mampu merubah siswa siswi baik itu dari pemahamannya maupun cara berperilakunya. Adapun yang akan menjadi subjek didalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII.

C. Prosedur Dan Tahapan Pengembangan

Agar model pengembangan dengan mengacu pada strategi di atas relevan dengan tujuan penelitian ini, maka peneliti menggunakan 8 tahapan pengembangan dengan merumuskan langkah-langkah pengembangan menjadi seperti berikut ini:

1. Penelitian awal dan pengumpulan informasi.
    a. Analisis kebutuhan.
    b. Studi literatur.
    c. Merumuskan masalah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

BAB IV

HASIL PENELITIAN PENGEMBANGAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian Pengembangan

Pada hasil penelitian pengembangan dan pembahasan ini akan dikemukakan tentang Pengembangan Model Cognitive Behavior Theraphy (*CBT*) Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Di SMP Negeri 3 Pangkep. Hasil pengembangan yang dimaksud yaitu hasil validasi produk berupa buku model cognitive behavior theraphy (*CBT*) untuk mengurangi perilaku bullying siswa yangsudah direvisi berdasarkan saran dan masukan dari para ahli. dalam proses pelaksanaan kegiatan penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian dan pengembangan model Barg and Gall. Adapun uraian dapat diuraikan seperti berikut ini:

1. Penelitian Dan Pengumpulan Informasi

a. Studi Literatur

Dalam pelaksanaan studi literatur, peneliti mengumpulkan materi terkait pengembangan model cognitive behavior theraphy (*CBT*) untuk mengurangi perilaku bullying pada siswa di SMP Negeri 3 Pangkep. Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan adalah dengan melakukan studi literatur (Kajian pustaka) yang berkaitan dengan pengembangan produk. Beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan pengembangan produk dijadikan referensi oleh peneliti. Selanjutnya hasil dari studi literatur yang telah dilakukan secara baik itu tujuan dan manfaat yang akan diterima,dimasukkan) kedalam pengembangan produk yang akan dikembangkan tersebut.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

Berdasarkan berbagai literatur yang didapatkan peneliti menyimpulkan bahwa pengembangan model cognitive behavior theraphy (*CBT*) untuk mengurangi perilaku bullying pada siswa adalah satu dari berbagai cara untuk mengurangi perilaku bullying siswa disekolah.

b. Analisis Kebutuhan *(Need Assesment)*

Pengumpulan data awal melalui analisis kebutuhan bukan hanya di dasarkan pada informasi yang diterima dari narasumber dari menganalisis suatu bentuk kebutuhan siswa, namun didasarkan juga pada studi pendahuluan (observasi awal), Sebagai landasan informasi, peneliti menggunakan teknik wawancara dengan guru pembimbing di SMP Negeri 3 Pangkep.

Berdasarkan hasil pengamatan dan dilakukan wawancara dengan guru pembimbing di SMP Negeri 3 Pangkep, diperoleh asumsi, informasi-informasi dan gambaran kondisi permasalahan yang ada disekolah bahwa belum terdapat pengembangan teknik Cognitive Behavior Theraphy *(CBT)* didalam mengurangi perilaku *bullying* siswa disekolah. terutama dengan menggunakan sebuah model panduan sesuai dengan pengamatan secara langsung yang dilakukan peneliti disekolah tersebut, masih banyak siswa melakukan perilaku bullying disekolah baik itu secara fisik (mendorong), maupun verbal (mencela).

Dari informasi yang diperoleh melalui pengematan langsung serta dengan melakukan wawancara oleh guru pembimbing disekolah, maka dapat dibuat kesimpulan dari analisis kebutuhan bahwa perlunya penerapan teknik Cognitve Behavior Theraphy (*CBT)* dalam bentuk model panduan yang diberikan kepada guru pembimbing untuk membantu dan mengarahkan siswa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

dalam menyelasaikan permasalahan siswa terutama dalam mengurangi perilaku bullying siswa.

c. Merumuskan masalah

Berdasarkan pada hasil assement kebutuhan pada guru pembimbing SMP Negeri 3 Pangkep pada survey awal penelitian dan merujuk pada hasil yang telah diperoleh pada siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Pangkep yang menjadi subjek dalam penelitian pengembangan ini, maka dianggap penting untuk dapat mengembangkan model panduan Cognitve Behavior Theraphy *(CBT)* untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa. Oleh karena itu, diharapkan pengembangan model panduan Cognitve Behavior Theraphy *(CBT)* dapat digunakan sebagai upaya dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa disekolah. Diharapkan dengan adanya pengembangan model panduan teknik Cognitve Behavior Theraphy *(CBT)*ini dapat dijadikan sebagai rujukan bagi guru pembimbing dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa disekolah.

2. Perencanaan Pengembangan

Pada tahap perencanaan pengembangan model panduan teknik Cognitve Behavior Theraphy *(CBT)* ini, peneliti melakukan observasi serta wawancara kepada guru disekolah terkait perilaku *bullying* siswa di SMPN 3 Pangkep. Dari kegiatan tersebut dapat diketahui perilaku bullying apa saja yang terdapat pada siswa dan juga tentunya yang lebih dominan *bullying* seperti apa yang marak terjadi disekolah. Dari hasil wawancara dan juga observasi yang telah dilakukan tersebut terdapat siswa yang melakukan *bullying* secara fisik dan verbal, dan yang lebih dominan yang marak terjadi disekolah yaitu *bullying*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

secara verbal yang dilakukan oleh siswa, olehnya itu akan di evaluasi serta akan dikembangkannya model panduan teknik Cognitve Behavior Theraphy *(CBT)* ini oleh peneliti.. Model pengembangan ini dapat membantu serta memudahkan guru dalam memberikan layanan teknik Cognitve Behavior Theraphy *(CBT)* kepada siswa terkait dalam mengurangi perilaku *bullying* disekolah. Didalam isi model panduan pengembangan ini juga dilengkapi dengan materi, serta lembar kerja yang dapat menjadi latihan dan evaluasi siswa yang tentunya di isi oleh siswa nantinya.

Perencanaan pengembangan yang dimaksudkan merupakan suatu hal yang perlu dipersiapkan untuk membuat sebuah model panduan teknik Cognitve Behavior Theraphy *(CBT)* yaitu:

a. Jenis kegiatan

Pada tahap perencanaan Pada tahap ini jenis kegiatan yang dilakukan adalah pembuatan panduan Cognitive Behavior Theraphy *(CBT)* yang di lengkapi dengan materi-materi yang berkaitan dengan perilaku *bullying*

b. Materi yang di programkan

Dalam tahap ini, kegiatan yang dilakukan adalah pemberian materi tentang teknik Cognitive Behavior Theraphy *(CBT)* yang berkaitan dengan perilaku *bullying.* Adapun materi yang diberikan pada tahap ini dilihat dari masalah yang dihadapi siswa dan cara mengurangi masalah tersebut, yaitu tentang materi teknik yang meliputi:

1) Materi I, *Restrukturisasi Kognitif* (Pengubahan konsep berfikir)
2) Materi II, *Modeling* (Gambaran penokohan)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

3) Materi III, *Role Playing* (Bermain Peran)

4) Materi IV, *Reinforcement positif* (Penguatan Positif)

c. Alokasi waktu yang ditetapkan

Dalam penelitian yang dilaksanakan, penelitian ini menggunakan waktu kurang lebih 3 minggu.

d. Tenaga yang dipersiapkan

Pada tahap ini yang dilakukan langsung oleh peneliti yaitu sebagai fasilitator penyedia layanan serta didampingi oleh guru BK di SMP Negeri 3 Pangkep, 1 (satu) orang teman sejawat, serta para siswa yang membantu persiapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama melakukan kegiatan sesuai dengan kebutuhan.

e. Prosedur pelaksanaan

Dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan terkait teknik *Cognitive Behavior Therapy (*CBT) dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa yang dikembangkan ooleh peneliti dilakukan secara berkeloborasi dengan menggunakan teknik konseling kelompok yang menggunakan 4 tahap yaitu : tahap awal, tahap inti/kerja, tahap pengakhiran (terminasi) dan tahap evaluasi (penutup). dalam proses pelaksanaan kegiatan yang dikembangkan, peneliti melakukan dengan keterampilan yang telah ditentukan secara terarah (terstruktur) yang disesuaikan dengan materi terhadap siswa yang mengalami pemahaman rendah bagaimana berperilaku dengan baik sehingga dapat membantu dalam penyelesaian masalah terkait perilaku *bullying* yang dimiliki siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat di simpulkan bahwa:

1. Bentuk panduan *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa yaitu dalam bentuk buku yang terdiri atas latar belakang,tujuan, sasaran, manfaat, kelebihan dan kekurangan buku, tahapan-tahapan pelaksanaan panduan *cognitive behavior theraphy* (CBT) serta dilengkapi dengan prosedur pelaksanaan yang cukup jelas, serta berisi lembar kerja disetiap akhir materi.
2. Pengembangan panduan *cognitive behavior theraphy* CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* telah dilakukan uji validitas ahli materi dan uji ahli praktisi dengan memiliki kriteria ketepatan, kelayakan, kepraktisan, dan kegunaan dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP Negeri 3 Pangkajene
3. Efektifitas panduan *cognitive behavior theraphy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* yang telah dikembangkan yaitu efektif mampu mengurangi perilaku *bullying* siswa dengan kategori tinggi menjadi sangat rendah dari aspek-aspek yang di observasi serta pemberian lembar kerja dengan mengalami perubahan pada setiap pertemuan. Perubahan yang muncul pada setiap pertemuan meingindikasikan bahwa siswa memahami materi panduan *cognitive*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

behavior theraphy (CBT) sehingga efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa di SMP Negeri 3 Pangkajene. Pengembangan panduan *cognitive behavior theraphy* (CBT) menujjukan dampak sebelum pemberian layanan konseling kelompok dan setelah pemberian layanan konseling kelompok, hal ini menujjukan bahwa perubahan yang nampak berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan peneliti adalah berkurang perilaku *bullying* verbal seperti memanggil dengan nama julukan dan sebagainya. Hal menujjukan adanya keberhasilan dari pengembangan panduan *cognitive behavior theraphy* CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying*

B. Saran

Adapaun saran –saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi kepala sekolah,agar dapat merekomendasikan kepada guru pembimbing/konselor untuk menggunakan panduan cognitive behavior theraphy (*CBT)* untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa,agar dapat menjadi pedoman guru pembimbing/konselor dalam menyusun dan melaksanakan program layanan bimbingan.
2. Bagi guru pembimbing/konselor,diharapkan dapat memberikan layanan kepada siswa untuk meredukasi dan mengembangkan pemikiran-pemikirannya yang lebih positif dnegan menggunakan panduan cognitive behavior theraphy (*CBT)* panduan cognitive behavior theraphy (*CBT)* untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

3. Bagi siswa,diharapkan agar aktif mengikuti layanan bimbingan konseling khususnya siswa yang memilki perilaku *bullying* yang tinggi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Rahma, Joni (Eds), (2017) Peran Konselor Melalui *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dalam Pengembangan *Self-Concept* Akademik Positif Pada Masa Remaja Awal.

Arikunto. (2015). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek. Rineka Cipta.

Andi Muhammad Ikhsan Jannatung.(2018). Faktor - Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Bullying Di Sman 2 Barru.*Skripsi*.Program Studi Ilmu Keperawatan.Fakultas Keperawatan. Universitas Hasanuddin.Makassar.

Afifah Sabrina. (2020).Pengaruh konseling Cognitive Behavioral Therapy(Cbt) Dengan Teknik Self Instruction Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Xi Mipa Man 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.*Skripsi*.Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Raden Intan. Lampung.

Asrul Haq Alang. (2020). Teknik Pelaksanaan Terapi Perilaku (Behaviour).*Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*.(7).(1).

Acep Fitriana Zakaria. (2016).Studi Tentang Upaya Guru Ips Dalam Mengembangkan Perilaku Prososial Dan Mengurangi Perilaku Bullying Siswa Di Smp. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*.25(1).117-124.

Annisa Andalutia Istiqhfarin. (2021). Cognitive Behaviour Therapy (Cbt) Dengan Teknik Biblioterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa Di Uin Sunan Ampel Surabaya.*Skripsi.*Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Sunan Ampel.Surabaya.

Ela,Sahadi,Meilanny.(2017).Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian & Ppm*. (4)2, 129 – 389.

Fahriza Amelia. (2022). Analisis Kontribusi Pendekatan Cognitive Behavior Theraphy Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Bullying Siswa Kelas Xii Ak Smk Pab 3 Medan Ta. 2021/2022.*Skripsi*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan.

Fadhilla Yusri & Jasmienti. (2017). Pengaruh Pemenuhan Kebutuhan Remaja Terhadap Tindakan Bully Siswa Di Pkbm Kasih Bundo Kota Bukittinggi. Jurnal Al-Taujih.

Haidarrotur, Wiryo (2017) Pengembangan Buku Panduan Keterampilan Pencegahan Bullying Untuk Sisw.a Sekolah Menengah Atas.*Jurnal Bk Unesa*.(7).(3) 32-39.

Helliya Rahmianor, Farial, Eka Sri Handayani.(2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Mengurangi Perilaku Bullying Pada Kelas VII, VIII, Dan IX Di Smp Negeri 3 Banjarbaru. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna,Mulia.* (3).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

Hengki Yandri,Daharnis,Herman Nirwana (2013).Pengembangan Modul Bimbingan Dan Konseling Untuk Pencegahan *bullying* Di Sekolah. *Jurnal ilmiah konseling,* (1), 98 – 106.

Husmiati Yusuf,Adi Fahrudin. (2012). Perilaku Bullying: Asesmen Multidimensi Dan Intervensi Sosial. *Jurnal Psikologi Undip*. (11). (2).

I Putu Agus Apriliana, Kadek Suranata. (2022). Membantu Kematangan Karir Siswa SMK Melalui Konseling Cognitive Behavioral Teknik Bibliotherapy. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*. (11). (3).

Junial Khoir.(2018). Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Bullying Di Sma Sains Wahid Hasyim Yogyakarta.*Skripsi*.Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam.Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.Yogyakarta.

Khalijah,Padian .(2022). Edukasi Upaya Pencegahan Bullying Terhadap Anak Di Lingkungan Sekolah Desa Sei Rotan. *Jurnal Multidisiplin Indonesia* (1) .(1).

Levianti.(2008). Konformitas Dan Bullying Pada Siswa. *Jurnal Psikologi*.(6).(1).

Mujtahidah. (2018). Analisis Perilaku Pelaku Bullying Dan Upaya Penanganannya Studi Kasus Pada Siswa MAN 1 Barru. *Indonesian Journal Of Educational Scienc. (1).(1.*

Muhammad Rizky,Netrawati,Yeni Karneli.(2022) Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*. (1).(2).

Margawati, (2023). Pengembangan Model *SelfManagement* Terhadap *Control* Diri Dalam Penggunaan *Smartphone* Di Smkn 7 Pangkep. *Skripsi.* Jurusan Bimbingan Da Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan Stkip Andi Matappa Pangkep.

Nurul Fadillah Asran.(2021). Gambaran Karakteristik Perilaku Bullying Pada Siswa Di Smp Islam Masjid Raya Makassar. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Keperawatan. Universitas Hasanuddin. Makassar.

Novendawati Wahyu Sitasari. (2017) Persepsi Tentang Perilaku Bullying Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi*. (15).(2).

Nunuk Sulisrudatin, (2018) kasus *bullying* dalam kalangan pelajar. *Jurnal Ilmiah Hukum Dirgantara* (5).(2)

Nurma Fajar Islami. (2017). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Muhammadiyah Boarding School Ungaran.*Skripsi*.Jurusan Bimbingan Dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Sramadhan. (Ed).(2016).Teknik-Teknik Behavior Therapy Dan Kelebihan &Kelemahan *Behavior Therapy*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

Sinta Setiyana. (2018). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik.*Skripsi*. Program Studi Bimbingan Dan Konseling.Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah.Magelang.

Stivani, dkk. (2015). *Evaluasi Media Pembelajaran Berbasis ICT (Validitas, Praktikitalitas, dan Efektifitas)*. Universitas Negeri Padang.

Thalia Nurulita.(2018). Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Mengurangi Perilaku *Bullying* Peserta Didik Kelas Viii Smp Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. *Skripsi,* Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung.

Wahyu Wijayanti.(2017). Keefektifan Konseling Individu Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial (Social Media Addiction) Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Singorojo Kendal.*Skripsi*. Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas. Ilmu Pendidikan Universitas Negeri.Semarang.

Yukafi,Masril,Dasril,Yuliana,Imran (2022) Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meminimalisir Perilaku *Bullying* Di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak, *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*.(4).(4).

Yahya,Egalia .(2016). Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* (2) 133-146.

Yuyarti. (2018). Mengatasi Bullying Melalui Pendidikan Karakter. *Jurnal Kreatif* 9. (1). 52-57.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

Lampiran 23 Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Melakukan kegiatan observasi dan analisis kebutuhan



Gambar 2. Pelaksanaan uji coba angket perilaku *bullying*



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg

RIWAYAT HIDUP



RISKA AMALIA BAHTIAR, lahir di Makassar, pada tanggal 30 Agustus 2001 dari pasangan **Bapak Bahtiar Nasir** dan **Ibu Hj.Rini.B.** Yang merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. Penulis memulai pendidikan dasar di SD Negeri 33/5 Mattoangin tahun 2008 dan lulus pada tahun 2013, kemudian penulis melanjutkan kejenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) Di Smp Negeri 1 Pangkep Pada tahun 2013.Penulis melanjutkan kejenjang berikutnya Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di SMKN 1 Pangkep pada tahun 2016 dan lulus pada tahun 2019.Setelah selesai , kemudian penulis terdaftar pada salah satu sekolah tinggi swasta di STKIP Andi Matappa Pangkep Jurusan Ilmu Pendidikan dengan program studi Bimbingan dan Konseling.

Berkat Petunjuk dan pertolongan ALLAH SWT, usaha dan disertai doa dari kedua orang tua dalam menjalani aktivitas akademik di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Alhamdullilah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul.

“PENGEMBANGAN MODEL COGNITIVE BEHAVIOR THERAPHY (CBT) UNTUK MENGURANGI PERILAKU BULLYING DI SMP NEGERI 3 PANGKEP

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/2jt2hy9sByjfgok3QL_DBg