

# EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI PERILAKU BULLYING PADA PESERTA DIDIK TINGKAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Yusi Rosalindah\*

Universitas AL-Falah As Sunniah Jember, Indonesia

\*e-mail corespondency: yusirosalindah0607@gmail.com

<https://doi.org/10.62097/jec.v3i1.1855>

Received: 29-05-2024

Revised: 24-06-2024

Accepted: 30-06-2024

## Info Artikel

### KEYWORDS:

Group Counseling, self-management techniques, bullying behavior.

## Abstract

In bullying behavior, perpetrators and victims are the main keys that need special attention. Bullies generally have characteristics, namely: high aggressiveness and lack of empathy. If students grow up in families that tolerate bullying, then students learn that bullying is an acceptable behavior in building a relationship or in achieving what is desired. So that efforts are needed to reduce bullying behavior with group counseling services with self-management techniques. The focus of the problems in this study were: (1) Is group counseling service effective with self-management techniques to overcome physical bullying behavior in class VIII students at Public Junior High School 01 Jombang?, (2) Is group counseling service effective with self-management techniques to overcome verbal bullying behavior in class VIII students at Public Junior High School 01 Jombang?, (3) Is group counseling service effective with self-management techniques to overcome relational bullying behavior in class VIII students at Junior High School 01 Jombang? The purpose of this study was to determine the bullying behavior of students and to determine the effect of using self-management techniques in reducing bullying behavior in students at SMPN 01 Jombang. This study uses quantitative methods, while this type of research is pre-experimental designs with the form of a one group pretest-posttest design. The sample in the study was 12 students of SMPN 01 Jombang who carried out bullying behavior in the high category. The data collection technique in this study used a bullying behavior questionnaire, interviews, observation and data analysis using the T test. The data analysis technique in this study was the paired sample t-test using SPSS 18.0 with analysis namely: (1) Sub variable  $Y_1$  obtained  $t_{count}$  4,798 and sig. 0.001, (2)  $Y_2$  sub-variable results obtained  $t_{count}$  4.287 and sig. 0.001, (3)  $Y_3$  sub-variable results obtained  $t_{count}$  4.441 and sig. 0.001. Thus it can be concluded that  $H_a$  is accepted, meaning: (1) self-management techniques to overcome Physical Bullying behavior in class VIII students at SMPN 01 Jombang. (2) self-management techniques to overcome Verbal Bullying behavior in class VIII students at SMPN 01 Jombang. (3) self-management techniques to overcome relational bullying behavior in class VIII students at SMPN 01 Jombang.

### KATA KUNCI:

Konseling Kelompok, teknik self-management, perilaku Bullying

### Abstrak.

Dalam perilaku bullying, pelaku dan korban merupakan kunci utama yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Pelaku bullying pada umumnya memiliki ciri yaitu: agresivitas yang tinggi dan kurang memiliki rasa empati. Jika peserta didik dibesarkan dalam keluarga yang mentoleransi bullying, maka peserta didik mempelajari bahwa bullying adalah suatu perilaku yang bisa diterima dalam membina suatu hubungan atau dalam mencapai yang diinginkan. Sehingga perlu upaya untuk mengurangi perilaku bullying dengan layanan konseling kelompok dengan teknik self-management. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Apakah efektif layanan

konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi perilaku bullying Fisik pada peserta didik kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Jombang?, (2) Apakah efektif layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi perilaku bullying Verbal pada peserta didik kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Jombang?, (3) Apakah efektif layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi perilaku bullying Relasional pada peserta didik kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Jombang? Fokus Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku bullying peserta didik dan untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik self-management dalam mengurangi perilaku bullying pada peserta didik di SMPN 01 Jombang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, sedangkan jenis penelitian ini adalah penelitian pre-experimental designs dengan bentuk desain one group pretest-posttest. Sampel dalam penelitian berjumlah 12 peserta didik SMPN 01 Jombang yang melakukan perilaku bullying dalam kategori tinggi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket perilaku bullying, wawancara, observasi dan analisis data dengan menggunakan uji T. teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu uji *paired sample t-test* dengan menggunakan SPSS 18.0 dengan analisis yaitu: (1) Sub variable  $Y_1$  di peroleh hasil  $t_{hitung}$  4.798 dan nilai sig. 0.001, (2) Sub variable  $Y_2$  di peroleh hasil  $t_{hitung}$  4.287 dan nilai sig. 0.001, (3) Sub variable  $Y_3$  di peroleh hasil  $t_{hitung}$  4.441 dan nilai sig. 0.001. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima, artinya: (1) teknik self-management untuk mengatasi perilaku Bullying Fisik pada peserta didik kelas VIII di SMPN 01 Jombang. (2) teknik self-management untuk mengatasi perilaku Bullying Verbal pada peserta didik kelas VIII di SMPN 01 Jombang. (3) teknik self-management untuk mengatasi perilaku Bullying Relasional pada peserta didik kelas VIII di SMPN 01 Jombang..

---

## PENDAHULUAN

Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan, kasus bullying merupakan salah satu kekerasan yang menjadi catatan oleh KPAI. Komnas Perlindungan Anak memberikan definisi bullying sebagai 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, menakuti atau membuat orang tertekan, trauma, depresi dan tidak berdaya.<sup>1</sup>

Dari penjelasan di atas banyak sekali jenis, tetapi diantara banyaknya jenis-jenis bullying tersebut yang banyak dilakukan adalah bullying fisik dan bullying verbal. yang tujuannya menyakiti hati orang lain. seperti mengejek, menfitnah, memberikan julukan yang tidak pantas dan lain-lain. Bullying ini terjadi karena kurangnya kesadaran dalam menjaga lisan. Allah SWT berfirman dalam (Q.S Al-Ahzab: 70-71)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا . يُصْلِحْ لَكُمْ  
أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا  
عَظِيمًا

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar, niscaya Allah memperbaiki bagimu amalan-

---

<sup>1</sup> Hasyim Asy and Lia Dahlia, "School Bullying Pada Siswa SMP Al-Fajar Ciputat Tangerang Selatan Banten," Jurnal Idaroh 1, no. 1 (2012): h. 4.

*amalanmu dan mengampuni bagimu dosa-dosamu. Dan barangsi apa mentaati Allah dan Rasul-Nya, maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar.”<sup>2</sup>*

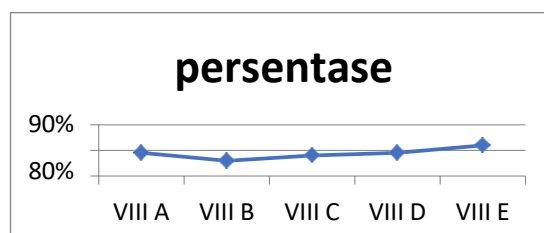
Bullying merupakan masalah yang harus dicegah karena dapat menimbulkan trauma pada korban dan membuat perilakunya menjadi tertekan. Adapun siswa yang menjadi pelaku bullying perlu bimbingan, sehingga guru BK bisa melakukan konseling untuk menanggulangi permasalahan bullying.

Untuk mengurangi perilaku bullying pada peserta didik dapat menggunakan layanan konseling kelompok. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok melalui suasana dinamika kelompok, yang merupakan suatu rangka dalam membantu individu-individu untuk dapat memecahkan masalah yang sedang dihadapinya baik secara mandiri maupun bersama-sama.<sup>3</sup>

Dalam hal ini Peran bimbingan dan konseling sangat penting dalam mereduksi perilaku bullying. Hal yang dapat dilakukan untuk penanganan masalah perilaku bullying yaitu memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Tahap pertama yang dilakukan penulis sebelum pelaksanaan penelitian adalah melakukan observasi dan wawancara. Alasan penulis melakukan observasi yaitu agar peneliti dapat melihat secara langsung perilaku bullying yang muncul pada peserta didik. Sedangkan penggunaan wawancara kepada guru Bimbingan dan Konseling untuk mendapatkan tambahan informasi bagi peneliti yang digunakan sebagai data awal yang akan digunakan sebagai data untuk melakukan penelitian selanjutnya. Berdasarkan hasil observasi dari guru Bimbingan dan Konseling SMPN 01 Jombang bahwa dari 180 peserta didik bahwa banyak sekali yang melakukan bullying verbal terhadap salah satu teman sekelas yang menjadi korban bullying.<sup>4</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa dari 144 peserta didik terdapat presentasi grafik sebagai Berikut:

**Tabel 1.1**  
**Grafik Presentase Need Asesmen**



Dari data di atas di simpulkan bahwasanya kelas dengan presentasi terendah yaitu kelas VIII B dengan persentasi (76%) kasus peserta didik yang memiliki perilaku bullying. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa masalah perilaku bullying pada peserta didik kelas VIII B SMPN 01 Jombang sering terjadi. Sedangkan dikelas VIII A, VIII C, VIII D, VIII E tidak dominan melakukan perilaku bullying.

<sup>2</sup> Al-Qur'an online (Qs. Al-Ahzab ayat 70-71). <https://tafsirweb.com/7682-surat-al-ahzab-ayat-70.html>

<sup>3</sup> Dina Afriana, Yusmansyah, Diah Utaminingsih, "Upaya Mengurangi Perilaku Bullying di Sekolah Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok," bimbingan dan konseling (2014): h. 3.

<sup>4</sup> Wawancara guru BK SMPN 01 Jombang, Ibu Halimatatus Sa'diyah.

Jika masalah perilaku bullying ini dibiarkan, maka peserta didik akan merasa terisolir dari pergaulan, presentasi akademik akan merosot, ketakutan bahkan bisa menyebabkan peserta didik berhenti sekolah. Adapun upaya guru bimbingan dan konseling disekolah untuk menangani masalah perilaku bullying sudah cukup baik dengan dilaksanakan berbagai penanganan diantaranya memberi peringatan kepada anak-anak agar tidak melakukan bullying dan memberikan layanan informasi tentang dampak bagi peserta didik yang menjadi korban bullying.

Jadi setelah dipaparkan diatas maka layanan konseling kelompok menggunakan teknik self-management dapat mengatasi perilaku bullying. Karena teknik self-management merupakan teknik yang digunakan untuk mengatasi perilaku individu, dari perilaku yang negatif ke perilaku positif.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Sedangkan jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang melakukan percobaan terhadap kelompok eksperimen, tiap kelompok eksperimen dikenakan perlakuan- perlakuan tertentu dengan kondisi-kondisi yang dapat dikontrol. Jadi dapat metode eksperimen diartikan sebagai metode yang mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Desain penelitian eksperimen yang digunakan yaitu *One Group Pretest- Posttest Design*. Dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek atau kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol. Pada awal dilakukan pretest, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan posttest dengan instrument yang sama. Rancangan dapat digambarkan sebagai berikut.

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>

Keterangan:

- T<sub>1</sub> : Pretest (pemberian tes pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan)
- X : Perlakuan
- T<sub>2</sub> : Posttest (pemberian tes pada kelompok eksperimen setelah perlakuan)

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 01 Jombang Jember. Diperoleh informasi dari guru BK SMP Negeri 01 Jombang, selama ini upaya dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang bahaya perilaku Bullying yaitu dengan layanan Konseling Kelompok dengan teknik *Self Management*, hal ini dapat dikatakan bahwa masalah perilaku siswa bullying ini dibiarkan, maka peserta didik akan merasa terisolir dari pergaulan, presentasi akademik akan merosot, ketakutan bahkan bisa menyebabkan peserta didik berhenti sekolah.. Oleh karena itu pelaksanaan Layanan bimbingan konseling akan lebih efektif apabila menerapkan teknik tertentu. Salah satu teknik yang dapat diterapkan yaitu teknik *Self Management*. Dengan teknik ini, siswa tidak hanya menerima

informasi, melainkan juga akan melatih dirinya untuk berani menyampaikan pendapatnya tentang bahaya bullying, sehingga akan lebih efektif dalam mencegah siswa melakukan tindak bullying. Teknik diskusi juga merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam pendekatan *Self Management*.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 01 Jombang yang terdiri dari Lima kelas, yakni kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E dengan jumlah keseluruhan yaitu 144 siswa. Adapun pertimbangan khusus pengambilan sampel penelitian ini berdasarkan koordinasi bersama guru BK serta hasil asesmen yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E. Berdasarkan hasil asesmen, diperoleh hasil perilaku Bullying kelas VIII B lebih rendah daripada siswa kelas VIII A, VIII C, VIII D, VIII E. Berdasarkan alasan tersebut, maka peneliti mengambil sampel penelitian dari siswa kelas VIII B SMP Negeri 01 Jombang yang berjumlah 12 siswa yang memenuhi kriteria pengambilan sampel. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 siswa yang akan diberikan perlakuan.

Sampel Penelitian SMP Islam Kasiyan Puger

Kelas	Laki- Laki	Perempuan	Jumlah
VIII B	4	8	12

Teknik Pengumpulan Data dilakukan dengan beberapa metode dalam pengumpulan data, diantaranya yaitu: Angket, Observasi, Wawancara, Dokumentasi. Kemudian Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuisioner. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menghasilkan data yang akurat yaitu dengan menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang suatu fenomena social.<sup>5</sup>

Jenis statistik dalam penelitian ini merupakan statistik inferensial. sehingga teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji- t dua sampel berpasangan karena data yang diperoleh hanya dari kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol. Adapun rumusnya yaitu<sup>6</sup>

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

**Keterangan :**

- Md = mean dari perbedaan pretest dengan posttest (posttest – pretest)
- xd = deviasi masing- masing subjek (d – Md)
- $\sum x^2 d$  = jumlah kuadrat deviasi
- N = subjek pada sampel

Ruang Lingkup Penelitian

<sup>5</sup> Neolaka, Metode Penelitian dan Statistik 117.

<sup>6</sup> Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik., 349-350.

1). Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas atau independen (variabel X) dan variabel terikat atau dependen (variabel Y).

- a. Variabel independen (variabel X): Teknik *Self-Management*.
- b. Variabel dependen (variabel Y): Perilaku *Bullying*.
  - a). Sub variabel (Y1): *Bullying Fisik*
  - b). Sub variabel (Y2): *Bullying Verbal*
  - c). Sub variabel (Y3): *Bullying Relasional*.

2). Indikator Penelitian

Indikator dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. Variabel X: Teknik *Self-Management*
  - 1) Berinteraksi
  - 2) Bekerjasama
  - 3) Bebas mengeluarkan pendapat
  - 4) Memanagement diri
- b. Variabel Y: Perilaku *Bullying*
  - 1) Variabel Y1: *Bullying fisik*
    - Memukul
    - Menendang
    - Mendorong
    - Mencubit
  - 2) Variabel Y2: *Bullying Verbal*
    - Menghina
    - Mencela
  - 3) Variabel Y3: *Bullying Relasional*
    - Pengucilan
    - Penghindaran

## HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Validitas

Hasil Uji Validitas Instrumen

No Instrumen	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,3494	0,3876	Valid
2	0,3494	0,4416	Valid
3	0,3494	0,3742	Valid
4	0,3494	0,4379	Valid
5	0,3494	0,235	Tidak Valid
6	0,3494	0,4098	Valid
7	0,3494	0,5097	Valid
8	0,3494	0,3707	Valid
9	0,3494	0,4383	Valid
10	0,3494	0,4253	Valid
11	0,3494	0,3363	Tidak Valid

12	0,3494	0,6077	Valid
13	0,3494	0,4878	Valid
14	0,3494	0,3524	Valid
15	0,3494	0,513	Valid
16	0,3494	0,67	Valid
17	0,3494	0,005	Tidak Valid
18	0,3494	0,4934	Valid
19	0,3494	0,1501	Tidak Valid
20	0,3494	0,3673	Valid
21	0,3494	0,0885	Tidak Valid
22	0,3494	0,7038	Valid
23	0,3494	0,368	Valid
24	0,3494	0,3874	Valid
25	0,3494	0,2864	Tidak Valid
26	0,3494	0,615	Valid
27	0,3494	0,3863	Valid

Berdasarkan analisis di atas, dapat diketahui bahwa dari 27 butir instrument yang diuji validitas dengan  $r$  tabel = 0,3494 , terdapat 21 butir dengan  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel sehingga dinyatakan valid, yaitu nomor 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 24, 26 dan 27. Sedangkan terdapat 6 butir dengan  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel 5, 11, 17, 19, 21, 25. Adapun 6 item instrumen yang tidak valid dibuang dan 21 item yang valid digunakan seluruhnya karena sudah mewakili dari setiap indikator variabel.

#### Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen

Varibel	Sub Variabel	Indikator	Jumlah Angket	Butir Valid	Butir Tidak Valid	Angket Digunakan
Perilaku Bullying	1. Bullying Fisik	1. memukul	8	3	5	3
		2. menendang				
		3. mendorong				
		4. mencubit				
	2. Bullying Verbal	1. menghina	13	7	6	7
		2. mencela				
	3. Bullying Relasional	1. pengucilan	6	2	4	2
		2. penghindaran				
<b>Jumlah</b>			<b>27</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>12</b>

#### 2. Uji Reliabilitas Data

### Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.926	21

Berdasarkan tabel diatas diketahui N item sebanyak 21 angket dengan nilai alpha sebesar 0.912 karena nilai  $\alpha >$  dari  $r_{tabel}$  dengan  $0,926 > 0.532$  maka dinyatakan angket reliabel dengan  $N = 12$  tabel r pada signifikan 5%. Jadi bisa ditarik kesimpulan jika angket dinyatakan reliabel.

### 3. Penyajian Data

Dalam penelitian ini, penyajian data hasil angket pemahaman bahaya penyalahgunaan narkoba yang diberikan dalam bentuk pretest dan posttest kepada 12 responden untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik *self menegement*. Berikut adalah penyajian data hasil *pretest* dan *posttest*.

responden	Inisial Nama	L/P	Kelas
1	CW	P	VIII B
2	HN	L	VIII B
3	MS	L	VIII B
4	RM	L	VIII B
5	AES	P	VIII B
6	AS	P	VIII B
7	SPH	P	VIII B
8	SMN	P	VIII B
9	DNK	P	VIII B
10	RA	L	VIII B
11	MR	P	VIII B
12	A	P	VIII B



a. Data *Pretest*

Data Hasil Angket Pretest Variabel Y<sub>1</sub> “Bullying Fisik”

Nomor Responden	Nomor Butir Angket								Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	7	8	9
1	3	4	1	2	1	3	2	2	18
2	2	1	3	1	3	3	2	4	19
3	4	3	2	4	4	3	3	4	27
4	3	1	1	2	3	2	2	3	17
5	3	3	4	4	4	4	3	4	29
6	4	2	4	3	3	3	3	2	24
7	2	1	1	2	2	2	2	1	13
8	3	4	3	3	2	3	3	4	25
9	4	4	1	2	4	3	4	4	26
10	2	3	1	2	3	3	4	3	21
11	3	4	4	3	4	4	3	3	28
12	1	2	2	2	1	3	2	2	15
<b>Jumlah</b>									<b>262</b>

**Keterangan:**

Kolom 1 : Nomor Responden

Kolom 2- 8 : Jawaban Responden

Kolom 13 : Jumlah skor pretest sub variabel Y<sub>1</sub> “ Bullying Fisik”

Data Hasil Angket Pretest Variabel Y<sub>2</sub> “Bullying Verbal”

Nomor Responden	Nomor Butir Angket					Jumlah
	9	10	11	12	13	
1	9	10	11	12	13	9
1	2	1	2	1	3	9
2	2	1	3	2	2	10
3	3	3	2	2	4	14
4	2	2	3	1	2	10
5	4	2	4	2	2	14
6	3	3	4	2	3	15
7	3	2	3	1	1	10
8	3	4	4	2	4	17
9	2	4	4	4	3	17
10	1	3	3	2	1	10
11	4	4	3	3	2	16
12	2	2	2	1	1	8
<b>Jumlah</b>						<b>150</b>

**Keterangan**

Kolom 1 : Nomor Responden

Kolom 9 – 13 : Jawaban Responden

Kolom 13 : Jumlah skor pretest sub variabel Y<sub>2</sub> “ Bullying Verbal”

Data Hasil Angket Pretest Variabel Y<sub>3</sub> “Bullying Relasional”

Nomor Responden	Nomor Butir Angket								Jumlah
	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	14	15	16	17	18	19	20	21	21
1	2	2	1	2	2	3	1	2	15
2	3	2	2	3	1	3	3	2	19
3	4	3	3	3	2	3	3	1	22
4	1	1	1	2	4	2	3	2	16
5	3	3	2	4	3	4	4	3	26
6	3	4	4	3	3	3	3	4	27
7	1	4	2	2	1	3	2	2	17
8	4	4	1	4	3	4	3	3	26
9	4	4	2	3	3	4	4	4	28
10	2	2	1	4	2	3	3	1	18
11	4	4	3	3	4	4	3	3	28
12	4	2	1	2	1	4	3	2	19
<b>Jumlah</b>									<b>261</b>

Keterangan

Kolom 1 : Nomor Responden

Kolom 14 – 21 : Jawaban Responden

Kolom 13 : Jumlah skor pretest sub variabel Y<sub>3</sub> “ Bullying Relasional

Data Hasil Angket Pretest “ Perilaku Bullying”

No Responden	Skor Pretest			Skor Total Pretest
	Y1	Y2	Y3	
1	2	3	4	5
1	18	9	15	42
2	19	10	19	48
3	27	14	22	63
4	17	10	16	43
5	29	14	26	69
6	24	15	27	66
7	13	10	17	40
8	25	17	26	68
9	26	17	28	71
10	21	10	18	49
11	28	16	28	72
12	15	8	19	42
<b>Jumlah</b>	<b>262</b>	<b>150</b>	<b>261</b>	<b>673</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>21,8</b>	<b>12,5</b>	<b>21,8</b>	<b>56,1</b>

Keterangan

Kolom 1 : Nomor Responden

Kolom 2 – 4 : Skor Pretest sub variable Y<sub>1</sub>, Y<sub>2</sub> dan Y<sub>3</sub>

Kolom 13 : Jumlah skor pretest sub variabel Y “ Perilaku Bullying ”

b. Data Post-test

Data Hasil Angket Posttest Variabel Y<sub>1</sub> “Bullying Fisik”

Nomor Responden	Nomor Butir Angket								Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	7	8	9
1	4	4	4	4	4	4	4	4	32
2	4	4	4	4	4	4	4	4	32
3	4	3	3	3	2	3	4	3	25
4	3	4	4	4	4	2	3	4	28
5	4	4	4	4	4	4	4	4	32
6	4	4	4	4	4	3	4	4	31
7	4	4	4	4	4	4	3	3	30
8	4	4	4	4	4	4	4	4	32
9	4	4	4	4	4	4	4	4	32
10	4	4	4	4	4	4	4	4	32
11	3	4	4	4	4	3	2	4	28
12	4	4	4	4	4	4	4	4	32
<b>Jumlah</b>									<b>366</b>

Keterangan

Kolom 1 : Nomor Responden

Kolom 2- 8 : Jawaban Responden

Kolom 13 : Jumlah skor posttest sub variabel Y<sub>1</sub> “ Bullying Fisik”

Data Hasil Angket Posttest Variabel Y<sub>2</sub> “Bullying Verbal”

Nomor Responden	Nomor Butir Angket					Jumlah
	9	10	11	12	13	
1	9	10	11	12	13	9
1	4	4	4	4	4	20
2	4	4	4	4	4	20
3	2	3	4	3	2	14
4	3	3	3	4	3	16
5	4	3	4	4	4	19
6	4	4	4	3	4	19
7	4	3	4	3	4	18
8	2	4	4	4	3	17
9	4	4	4	4	4	20
10	4	4	4	4	4	20
11	4	2	3	3	3	15
12	4	4	4	4	4	20
<b>Jumlah</b>						<b>218</b>

**Keterangan**

- Kolom 1 : Nomor Responden
- Kolom 9 – 13 : Jawaban Responden
- Kolom 13 : Jumlah skor posttest sub variabel Y<sub>2</sub> “Bullying Verbal”

**Data Hasil Angket Posttest Variabel Y<sub>3</sub> “Bullying Relasional”**

Nomor Responden	Nomor Butir Angket								Jumlah
	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	14	15	16	17	18	19	20	21	21
1	4	4	4	4	4	4	4	4	32
2	4	4	4	4	4	4	4	4	32
3	4	2	2	2	3	4	4	2	23
4	3	4	3	3	3	2	2	4	24
5	4	3	4	4	4	4	4	3	30
6	4	4	4	3	4	4	4	4	31
7	3	4	3	4	4	3	4	3	28
8	4	4	4	4	4	4	4	4	32
9	4	4	4	4	4	4	4	4	32
10	4	4	3	4	4	4	4	4	31
11	3	4	2	4	2	3	3	4	25
12	4	4	4	4	4	4	4	4	32
Jumlah									352

**Keterangan**

- Kolom 1 : Nomor Responden
- Kolom 14 – 21 : Jawaban Responden
- Kolom 13 : Jumlah skor posttest sub variabel Y<sub>3</sub> “Bullying Relasional”

**Data Hasil Angket Posttest “Perilaku Bullying”**

No Responden	Skor Postes			Skor Total Postes
	Y1	Y2	Y3	
1	2	3	4	5
1	32	20	32	67
2	32	20	32	64
3	25	14	23	64
4	28	16	24	63
5	32	19	30	75
6	31	19	31	68
7	30	18	28	63
8	32	17	32	74
9	32	20	32	75
10	32	20	31	63
11	28	15	25	83
12	32	20	32	64
<b>Jumlah</b>	<b>366</b>	<b>218</b>	<b>352</b>	<b>823</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>30,5</b>	<b>18,2</b>	<b>29,3</b>	<b>68,6</b>

**Keterangan**

- Kolom 1 : Nomor Responden
- Kolom 2 – 4 : Skor Pretest sub variable Y<sub>1</sub>, Y<sub>2</sub> dan Y<sub>3</sub>
- Kolom 13 : Jumlah skor posttest sub variabel Y “ Perilaku Bullying

Setelah mendapat data hasil pretest dan posttest, selanjutnya data dari data dari keduanya dibandingkan untuk Mengetahui perbedaan hasil skor antara sebelum dan sesudah diberikan treatment yaitu Teknik *Self Management*. Adapun data perbandingan hasil pretest dan posttest asal sebagai berikut:

Rincian Hasil Angket Pretest- Posttest “Perilaku Bullying”

Nomor Responden	Skor Pretest			Skor Total Pretest	Skor Posttest			Skor Total Posttest
	Y1	Y2	Y3		Y1	Y2	Y3	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	18	9	15	42	32	20	32	67
2	19	10	19	48	32	20	32	64
3	27	14	22	63	25	14	23	64
4	17	10	16	43	28	16	24	63
5	29	14	26	69	32	19	30	75
6	24	15	27	66	31	19	31	68
7	13	10	17	40	30	18	28	63
8	25	17	26	68	32	17	32	74
9	26	17	28	71	32	20	32	75
10	21	10	18	49	32	20	31	63
11	28	16	28	72	28	15	25	83
12	15	8	19	42	32	20	32	64
<b>Jumlah</b>	<b>262</b>	<b>150</b>	<b>261</b>	<b>673</b>	<b>366</b>	<b>218</b>	<b>352</b>	<b>823</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>21,8</b>	<b>12,5</b>	<b>21,8</b>	<b>56,1</b>	<b>30,5</b>	<b>18,2</b>	<b>29,3</b>	<b>68,6</b>

Keterangan

- Kolom 1 : Nomor Responden.
- Kolom 2-4 : Skor pretest sub variabel Y<sub>1</sub>, Y<sub>2</sub> dan Y<sub>3</sub>.
- Kolom 5 : Skot total pretest angket “Perilaku Bullying”.
- Kolom 6- 8 : Skor total posttest sub variabel Y<sub>1</sub>, Y<sub>2</sub> dan Y<sub>3</sub>.
- Kolom 8 : Skor total posttest angket variabel Y “ Perilaku Bullying”

Rekapitulasi Hasil Angket Pretest – Posttest “Perilaku Bullying”

Nomor Responden	Inisial Nama	Skor Pretest	Skor Posttest	Selisih Pretest – Posttest
1	2	3	4	5
1	CW	42	67	25
2	HN	48	64	16
3	MS	63	64	1
4	RM	43	63	20
5	AES	69	75	6
6	AS	66	68	2

7	SPH	40	63	23
8	SMN	68	74	6
9	DNK	71	75	4
10	RA	49	63	14
11	MR	72	83	11
12	A	42	64	22
Jumlah		673	823	150
Rata-rata		56,1	68,6	12,5

**Keterangan:**

- Kolom 1 : Nomor Responden.
- Kolom 2 : Inisial Nama.
- Kolom 3 : Skor pretest angket “Perilaku Bullying”.
- Kolom 4 : Skor posttest angket “Perilaku Bullying”.
- Kolom 7 : Selisih jumlah skor pretest dan posttest angket “Perilaku Bullying”

Berdasarkan penyajian *posttest posttest* diatas, diketahui bahwa hasil rata – rata skor *pretes* yaitu 56,1. Sedangkan pada skor *posttest* yaitu 68,6. Dengan demikian terdapat peningkatan skor yang diperoleh dengan total selisih keduanya yaitu 150 dengan perbedaan nilai rata – rata 12,5.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil dari sebelum dan sesudah kelompok eksperimen memperoleh perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management*.

**KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik self management untuk mengatasi perilaku bullying pada peserta didik kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Jombang Jember. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data yang memperoleh hasil  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $4.988 > 2.201$  dan nilai sig. sebesar  $0.001 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pada hasil penelitian juga menunjukkan rata-rata skor *posttest* mengalami peningkatan dari skor *pretest*. Artinya, terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diterapkan teknik self management dalam layanan konseling kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik self management yang dilaksanakan dalam layanan konseling kelompok efektif untuk membantu siswa SMPN 01 Jombang dalam mengatasi perilaku Bullying.

Kedua, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik self management untuk mengatasi perilaku bullying Fisik pada peserta didik kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Jombang Jember. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data yang memperoleh hasil  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $4.988 > 2.201$  dan nilai sig. sebesar  $0.001 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pada hasil penelitian juga menunjukkan rata-rata skor *posttest* mengalami peningkatan dari skor *pretest*. Artinya, terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diterapkan teknik self management dalam layanan konseling kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik self management yang dilaksanakan dalam layanan konseling kelompok efektif untuk membantu siswa SMPN01 Jombang dalam mengatasi perilaku Bullying Fisik.

Ketiga, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik self management untuk mengatasi perilaku bullying Verbal pada peserta didik kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Jombang Jember. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data yang memperoleh hasil  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $4.287 > 2.201$  dan nilai sig. sebesar  $0.001 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pada hasil penelitian juga menunjukkan rata-rata skor *posttest* mengalami peningkatan dari skor *pretest*. Artinya, terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diterapkan teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* yang dilaksanakan dalam layanan konseling kelompok efektif untuk membantu siswa SMPN01 Jombang dalam mengatasi perilaku Bullying Verbal.

Terakhir, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik self management untuk mengatasi perilaku bullying Relasional pada peserta didik kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Jombang Jember. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data yang memperoleh hasil  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $4.441 > 2.201$  dan nilai sig. sebesar  $0.001 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pada hasil penelitian juga menunjukkan rata-rata skor *posttest* mengalami peningkatan dari skor *pretest*. Artinya, terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diterapkan teknik self management dalam layanan konseling kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik self management yang dilaksanakan dalam layanan konseling kelompok efektif untuk membantu siswa SMPN 01 Jombang dalam mengatasi perilaku Bullying Relasional.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penelitian ini. Tak lupa penulis sampaikan beribu terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman Fatoni, “*Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi,*” in Jakarta: Rineka Cipta, 2011
- Aljawharah A. Alzamil, “*A Proposed Counseling Program To Confronting Cyberbullying Among High School Students*”. *Journal of Educational and Social Research*, Vol. 11, No. 1 (2021), h. 137, Tersedia di <https://scholar.google.com/>
- Akhyar, Saiful. (2011). *Konseling Islam dan Kesehatan Mental*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Ani Supriyati. (2003). “Upaya Peningkatan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok”. *Jurnal: Unesa*.
- Anwar Sutoyo, “*Pemahaman Individu Observasi, Checklist, Interview, Kuesioner, Sosiometri,*” in Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Arikunto Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- A. Octavia. Shilphy (2019). *Implementasi Manajemen Bimbingan Konseling di Sekolah/ Madrasah*. Yogyakarta: Deepublish
- Al-Qur’an online (Qs. Al-Ahzab ayat 70-71)

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Tingkat Sekolah Menengah Pertama

Al-Qur'an online (Qs. Al-Hujarat ayat 11)

Dewa Ketut Sukardi, "*Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah,*" in jakarta: Rineka Cipta, 2008

Dina Afriana, Yusmansyah, Diah Utaminingsih, "Upaya Mengurangi Perilaku Bullying di Sekolah Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok," bimbingan dan konseling (2014)

Fitri dan Dian Anike. (2008) "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif pada Siswa x-11 SMAN 15 Surabaya". Jurnal Guru Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Jombang Wawancara, tanggal 11 Mei 2022

Hasyim Asy and Lia Dahlia, "*School Bullying Pada Siswa SMP Al-Fajar Ciputat Tangerang Selatan Banten,*" Jurnal Idaroh 1, no. 1 (2012).

Husmiati Yusuf and Adi Fahrudin, "Perilaku Bullying: Asesmen Multidimensi Dan Intervensi Sosial," Jurnal Psikologi Undip 11, no. 2 (2012)

Ismaya, Bambang. (2015). *Bimbingan & Konseling Studi, Karir, dan Keluarga*. Bandung: Refika Aditama.

Jawwad dan Ahmad Abdul. (2007), *Faktor-Faktor Management Diri*, Bandung: Savei Generation.

Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemah (Q.S. Al-Baqarah [2]:31)

Khurini Ratnasari, *Statistik Pendidikan Analisis Data Penelitian Menggunakan SPSS*, (t.tp.:tp, t.t.?).

Kristinawati, Elita dkk. (2003) "Penerapan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Worship Pagi di Sekolah Berasrama". jurnal Bk Unesa

Luthfi Fauzan. (2009). "Praktik Konseling Teknik Self Managment". Dari situs web: <http://Luthfifauzan'sBlog.htm>. (2009) "Praktik Teknik Konseling Self Management". Dari situs web

<https://luthfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konselingself-management/>

Muhammad, "*Aspek Perlindungan Anak,*" Jurnal Dinamika Hukum, 2009

Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011)

Nurihsan, Achmad Juntika. (2014). *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Edisi Revisi). Bandung : Refika Aditama

Prayitno, Erman Amti, "*Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling,*" Jakarta: Rineka Cipta, 2013.

Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil, Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta : Raja Grafindo.

Pusatdata. undang-undang republik indonesia nomor 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak.

Rahadi Subana Moersetyo. 2019. *Statistik Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Robiah Flora, "Mengurangi Perilaku Bullying Melalui Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing" 6, no. 2 (2014).

RI, "*Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak,*" in Kementerian Luar Negeri Republik Indonesia, 2002

Salahuddin Annas. (2010). *Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Pustaka Setia.

Santoso Zakiyah, Humaedi, "*Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying,*" Jurnal Penelitian & PPM 4 (2017)



- Slamet, Nasrina Nur Fahmi, “*Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman,*” *Jurnal Hisbah* 13, no. 1 (2016)
- Siti Hartinah, “*Konsep Dasar Bimbingan Kelompok,*” in Bandung: Refika Aditama, 2009.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2003).  
Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Bandung: Alfabet.
- Sutirna. (2013). *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal dan Non Formal*, Yogyakarta: Andi Offset
- Sugiono, “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D,*” in Bandung: Alfabeta, 2013,
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010)
- Syafaruddin dkk. 2019. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep, Teori Dan Praktik.* Medan: Perdana Publishing.
- Syukur dkk. (2018). Implementasi Layanan Konseling Islam di Madrasah Tsanawiyah Laboratorium Universitas Islam Negeri. *Jurnal AtTazzaki*. Vol.2 No.1
- Tarmizi. (2018). *Bimbingan Konseling Islam.* Medan : Perdana Publishing
- Tarmizi. (2018), *Profesionalisasi Profesi Konselor Berwawasan Islami*, Medan: Perdana Publishing.
- Taufik Faiqotul Isnaini, “*Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar,*” *Jurnal UMS*, 2009
- Tim penyusun INAIIFAS. 2020. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah.* Jember: INAIIFAS PRESS Kencong Jember.
- Tohirin, “*Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah,*” in Jakarta: PTRaja Grafindo Persada, 2014
- Wawancara Guru BK SMPN 01 Jombang, Ibu Halimatus Sa’diyah.
- Windy Sartika Lestari, “*Analisis Faktor-Faktor Penyebab Bullying Di Kalangan Peserta Didik,*” *Social Science Education Journal* 3, no. 2 (2016).