

PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) UNTUK MENGURANGI PERILAKU KEKERASAN SENIORITAS DI MAS MUQ PAGAR AIR

Riska Diana¹, Wanty Khaira², Muslima³

¹ 220213040@student.ar-raniry.ac.id , ² wanty.khaira@ar-raniry.ac.id , ³ muslima@ar-raniry.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Abstract

Senior-Junior Violence in boarding school settings has long been normalised as an established part of institutional culture, yet its cumulative impact on junior students' psychological well-being and academic engagement warrants systematic intervention. This study examined whether Cognitive Behavioral Therapy (CBT) delivered through group guidance could reduce senior-junior violence among students at MAS MUQ Pagar Air. A pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach was employed. Participants were seven eleventh-grade students selected through purposive sampling on the basis of their pretest scores, which fell in the moderate-to-high range a 51 item Likert scale instrument (Cronbach's Alpha = 0,983). Four structured Cognitive Behavioral Therapy (CBT) group sessions were conducted, targeting maladaptif cognitions that sustain domination behavior. Posttest scores for all seven participants shifted from moderate or high categories to low. The Paired Sample t-test yielded a significance value of 0,000 ($p \leq 0,05$), with a mean score reduction of 32,70 points, confirming a statistically significant reduction in senior-junior violence behavior. These findings suggest that Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-based group guidance is an effective counseling strategy for addressing senior-junior violence and can be integrated into school counseling programs as a structured preventive and corrective measure.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy, Group Guidance, Senior-Junior Violence*

Abstrak

Kekerasan senioritas di lingkungan pesantren kerap dipandang sebagai bagian dari tradisi kelembagaan, padahal dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan keterlibatan akademik siswa junior tidak dapat diabaikan. Penelitian ini mengkaji efektivitas Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang disampaikan melalui layanan bimbingan kelompok dalam menurunkan perilaku kekerasan senioritas di MAS MUQ Pagar Air. Pendekatan yang digunakan adalah pre-experimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Tujuh siswa kelas XI³ ditetapkan sebagai subjek melalui *purposive sampling* berdasarkan skor *pretest* yang masuk dalam rentang sedang hingga tinggi pada instrument skala Likert 51 butir (Cronbach's Alpha = 0,983). Intervensi dilaksanakan dalam empat sesi bimbingan kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dirancang untuk memodifikasi keyakinan kognitif maladaptif yang mendasari perilaku dominasi. Setelah intervensi, skor seluruh subjek berpindah dari kategori sedang atau tinggi ke kategori rendah. Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p \leq 0,05$) dengan rata-rata penurunan skor sebesar 32,70 poin, yang membuktikan perubahan yang bermakna secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa

bimbingan kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan strategi konseling yang efektif untuk menangani kekerasan senioritas dan layak diintegrasikan ke dalam program bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy*, Bimbingan Kelompok, Kekerasan Senioritas

PENDAHULUAN

Institusi pendidikan seharusnya menjadi ruang yang kondusif bagi tumbuh kembang siswa, baik secara intelektual maupun emosional. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah memegang tanggung jawab besar dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa. Namun, kenyataannya pada saat ini masih banyak sekolah yang dibayangi oleh masalah kekerasan.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), berdasarkan survei yang dikoordinasikan bersama International for Center on Women (ICRW), mencatat bahwa sekitar 84% anak di Indonesia pernah mengalami kekerasan di lingkungan sekolah. Angka tersebut secara signifikan melampaui beberapa negara di Kawasan Asia, antara lain Pakistan 43%, Kamboja 73%, Nepal 79%, dan Vietnam 79%. Fakta ini menggarisbawahi bahwa fenomena kekerasan di lingkungan pendidikan Indonesia memerlukan perhatian dan respons yang serius (Lohy & Pribadi, 2021).

Sejalan dengan temuan tersebut, data KPAI dan Kemen PPPA menunjukkan bahwa sekitar delapan dari sepuluh siswa masih menjadi korban tindak kekerasan di lingkungan pendidikan. Angka tersebut menggambarkan bahwa kasus kekerasan di sekolah masih sering terjadi dan menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius dari pihak sekolah maupun masyarakat (Rohmatullah & Kusuma, 2024). Tren ini memperlihatkan bahwa praktik kekerasan masih menjadi fenomena yang mengkhawatirkan dalam lingkungan pendidikan (Angkupi & Sari, 2026). Lebih lanjut, laporan UNICEF yang menempatkan Indonesia dalam posisi yang memprihatinkan terkait tingginya angka perundungan dikawasan Asia Tenggara.

Menurut Ralf Dahrendorf, konflik sosial muncul karena adanya perbedaan otoritas dalam struktur sosial. Individu atau kelompok yang memiliki kedudukan lebih tinggi cenderung mempertahankan kekuasaan, sedangkan pihak yang berada pada posisi lebih rendah berusaha menolak dominasi tersebut. Dahrendorf memandang bahwa otoritas tidak melekat pada individu, melainkan pada posisi sosial yang ditempati seseorang dalam suatu kelompok atau organisasi. Perbedaan distribusi otoritas inilah

yang kemudian memunculkan hubungan dominasi dan subordinasi sehingga melahirkan konflik sosial (Sejarah et al., 2022). Salah satu bentuk konflik sosial yang sering dianggap sebagai hal biasa, bahkan terkadang dianggap sebagai tradisi adalah kekerasan senioritas. Kekerasan senioritas adalah sebuah hierarki berdasarkan usia yang sudah mengakar kuat dalam budaya sekolah dari masa ke masa sehingga sulit untuk dihilangkan. Fenomena ini dianggap wajar karena telah menjadi bagian dari dinamika kehidupan sekolah. Tindakan senioritas sering dianggap sebagai tradisi yang terus diwariskan dari satu angkatan ke angkatan berikutnya (Sektiningtya et al., 2024).

Kekerasan senioritas merujuk pada situasi dimana seseorang yang lebih senior atau lebih lama berada dalam suatu kelompok merasa berhak memiliki otoritas lebih dibandingkan anggota yang lebih junior atau baru bergabung. Dalam praktiknya, kekerasan senioritas terkadang dapat berkembang menjadi perilaku yang menyerupai perundungan (Wudda et al., 2024).

Budaya senioritas sering menjadi pemicu terjadinya kekerasan, dimana perlakuan senior terhadap junior menunjukkan adanya dominasi dan ketidakseimbangan kekuasaan. Praktik ini biasanya muncul dalam bentuk kekerasan verbal maupun nonverbal yang dapat menimbulkan dampak yang serius, khususnya bagi junior yang berada pada posisi rentan. Tekanan yang terus-menerus, baik dalam bentuk perlakuan tidak menyenangkan maupun relasi yang timpang, berpotensi menurunkan rasa percaya diri serta memunculkan kecemasan yang berkepanjangan. Dalam kondisi tersebut, hal ini bahkan dapat berkembang menjadi gangguan psikologis (Dinanty et al., 2024).

Menurut Kartono, kekerasan yang dilakukan oleh siswa biasanya berakar dari masalah internal dan eksternal. Secara internal, hal ini sering kali berupa rasa frustrasi serta adanya cara mereka berpikir, mengamati sesuatu, dan mengelola emosi. Sementara dari eksternal, kekerasan sering kali muncul pada lemahnya sistem pengawasan, baik di ranah institusi Pendidikan, lingkup keluarga, maupun tatanan masyarakat. Lemahnya kontrol sosial dari tiga pilar tersebut memberikan ruang bagi praktik kekerasan untuk terus terjadi hingga akhirnya terlembagakan sebagai tradisi yang sulit dihapuskan. Padahal, sinergi antara lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat sejatinya berfungsi sebagai instrumen kontrol sosial yang efektif bagi perilaku remaja. Apabila sekolah dan masyarakat mampu membangun kolaborasi yang solid, maka orang tua akan terdorong

untuk lebih proaktif dalam mengawasi proses Pendidikan, sehingga menciptakan lingkungan yang preventif terhadap segala bentuk kekerasan (Lohy & Pribadi, 2021).

Kekerasan senioritas menimbulkan dampak negatif yang signifikan, seperti munculnya ketidakadilan dalam kesempatan belajar, rasa tidak aman dan nyaman bagi siswa yang lebih muda, serta hambatan dalam perkembangan pribadi mereka. Senioritas ini juga menjadi tantangan besar dalam mewujudkan lingkungan belajar yang adil, terbuka, dan mampu mendorong setiap siswa di sekolah untuk berkembang sesuai dengan potensi terbaiknya.

Untuk mengatasi masalah tersebut, peran bimbingan dan konseling sangatlah krusial. Salah satu metode yang dianggap efektif untuk mengubah pola perilaku salah arah seperti kekerasan senioritas adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Dalam perspektif Aaron T. Beck, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang diformulasikan untuk mengentaskan problematika aktual yang dihadapi siswa, khususnya terkait maladaptasi perilaku. Secara konseptual, pendekatan ini berpijak pada asumsi bahwa terdapat interkoneksi yang fundamental antara pola berpikir, kondisi afektif, dan tindakan. Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menitikberatkan pada modifikasi distorsi kognitif dan pembentukan tindakan adaptif guna memfasilitasi siswa dalam mereduksi masalah emosional maupun perilaku (Sauran & Salewa, 2022).

Prinsip dasar dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah bahwa gangguan perilaku maupun emosi sering kali berawal dari pola pikir yang keliru ataupun maladaptif, sehingga dengan mengubah cara berpikir seseorang, maka respon emosional dan perilakunya juga dapat diarahkan ke arah yang lebih positif. Dalam praktiknya, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) membantu siswa untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pikiran irasional dengan kognisi yang lebih rasional, sehingga siswa mampu mengelola emosi dan perilaku sehat (Oktaviawati & Sa'adah, 2024).

Tujuan dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah membantu siswa menilai ulang sumber stres agar siswa bisa berpikir lebih positif dan menghentikan perilaku maladaptif. Dengan pikiran positif, siswa diharapkan lebih mudah menghadapi masalah, tidak mudah menyerah, bersikap optimis dalam kehidupannya, dan pada akhirnya menjadi sumber coping yang kuat bagi dirinya sendiri (Nakao et al., 2021).

Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) telah diterapkan pada beberapa penelitian terdahulu, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Yukafi Maziah

(Mazidah et al., 2022) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang menintegrasikan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) secara signifikan mampu mereduksi perilaku *bullying* pada siswa di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak. Penelitian tersebut menggunakan rancangan kuantitatif dengan desain *one group pre-test and post-test* terhadap delapan kelas VIII. Hasil analisis memperlihatkan adanya penurunan perilaku *bullying* dari kategori tinggi saat *pretest* menjadi kategori sedang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di MAS MUQ Pagar Air, fenomena senioritas masih terlihat dalam dinamika hubungan antar siswa, terutama antara siswa junior dan senior. Interaksi yang terbangun kerap diwarnai oleh tekanan, dominasi, hingga perlakuan yang cenderung semena-mena dari pihak senior terhadap junior. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran makna relasi yang semestinya bersifat membimbing menjadi tindakan intimidasi. Dampak yang muncul pun cukup serius, mulai dari menurunnya rasa percaya diri, kekurangan motivasi untuk hadir ke sekolah, hingga muncul gangguan psikologis yang berpotensi menghambat pencapaian akademik siswa. Selain itu, relasi yang terbentuk tidak lagi sekedar menunjukkan sikap segan, melainkan telah berkembang menjadi rasa takut terhadap senior. Kondisi ini tercermin dari kecenderungan siswa junior untuk menerima dan mengikuti setiap keputusan atau perintah yang diberikan oleh senior, meskipun dalam situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan. Jika kondisi ini dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, maka pola kekerasan tersebut berisiko terus berulang dan menjadi budaya yang terus diwariskan dari satu angkatan ke angkatan berikutnya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menurunkan perilaku kekerasan senioritas di MAS MUQ Pagar Air.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*. Metode eksperimen merupakan pendekatan yang efektif untuk mengkaji hubungan sebab akibat antara variabel yang diteliti (Yunitri, N., Janitra, F. E., Kustanti, C. Y. ., Nur Aini, Tiara Octary, Melati Fajarini, 2024).

Dalam penelitian ini, digunakan desain *one group pretest-posttest* untuk mengetahui perubahan perilaku kekerasan senioritas siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Table 1. Desain *One Group Pretest-Posttest*

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post test</i>
O ¹	X	O ²

Sumber: (Yufrinalis et al., 2021)

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MAS MUQ Pagar Air kelas XI yang berjumlah 65 siswa dan terbagi menjadi tiga kelas. Berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi guru BK, Penelitian ini difokuskan pada kelas XI³ yang berjumlah 32 siswa karena dinilai memiliki kecenderungan perilaku senioritas sesuai dengan tujuan penelitian.

Table 2. Jumlah Siswa Kelas XI

Kelas	Jumlah Siswa
XI ¹	19
XI ²	14
XI ³	32
Jumlah Keseluruhan	65

Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *non-probability* sampling melalui pendekatan *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu, khususnya yang menunjukkan kecenderungan perilaku kekerasan senioritas. Berdasarkan kriteria tersebut, ditetapkan sampel sebanyak 7 siswa yang menunjukkan perilaku kekerasan senioritas.

Selanjutnya, terhadap kelompok sampel diberikan intervensi berupa layanan bimbingan kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan empat kali pertemuan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pemberian angket kekerasan akademik pada tahap *pretest-posttest*. Instrumen yang digunakan berbentuk angket dengan *Skala Likert* yang terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Table 3. Skala Penilaian

<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Uji validasi instrumen menggunakan validitas isi melalui penilaian ahli (*expert judgment*) untuk menilai kesesuaian item pernyataan dengan indikator perilaku kekerasan senioritas. Selanjutnya, validitas empiris diuji pada 32 responden dengan taraf signifikansi 5%, diperoleh r -tabel sebesar 0,349. Dari 52 item pernyataan, 51 item dinyatakan valid (r -hitung $\geq r$ -tabel), sedangkan 1 item dinyatakan tidak valid sehingga tidak digunakan dalam penelitian. Item yang tidak valid berada pada aspek emosi negatif yang tidak berdampak signifikan terhadap kelengkapan dimensi pengukuran.

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Cronbach's Alpha* yang menghasilkan koefisien sebesar 0,983 melampaui ambang batas minimal 0,70, sehingga instrumen penelitian reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 22 yang diawali dengan statistik deskriptif untuk melihat gambaran perilaku kekerasan senioritas sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, data dinyatakan normal apabila nilai Sig. $\geq 0,05$. Dilanjutkan dengan uji hipotesis yang dilakukan dengan *Paired Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor pretest dan posttest. Hipotesis diterima apabila nilai Sig. $\leq 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peneliti melakukan pengukuran awal terhadap perilaku kekerasan senioritas siswa guna menetapkan subjek penelitian. Data *pretest* perilaku senioritas ditampilkan pada tabel berikut:

Table 4. Kategori Skor Perilaku Kekerasan Senioritas

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	76-100	3	9,4
Sedang	56-75	4	12,5
Rendah	≤ 55	25	78,1
Jumlah		32	100

Berdasarkan table 4, ditemukan 3 siswa berada pada kategori tinggi dan 4 siswa berada pada kategori sedang. Data skor pretest ketujuh siswa tersebut disajikan secara lengkap pada tabel 5, dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 74,06 yang menggambarkan tingkat kekerasan senioritas dalam rentang sedang-tinggi agregat

Table 5. Data *Pre-Test* Perilaku Kekerasan Senioritas

Responden	<i>Pretest</i>	Kategori
R1	70,09	Sedang
R2	72,05	Sedang
R3	77,45	Tinggi
R4	75,98	Sedang
R5	78,92	Tinggi
R6	77,94	Tinggi
R7	73,03	Sedang
Mean	75,06	Sedang-Tinggi

Tujuh siswa tersebut ditetapkan sebagai subjek penelitian yang akan diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebanyak empat kali pertemuan.

Sesi pertama bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai perilaku memanfaatkan junior dan dampaknya terhadap hubungan sosial. Sesi kedua difokuskan pada pembentukan kesadaran akan pentingnya hubungan yang positif dan saling menghargai antara senior dan junior. Sesi ketiga bertujuan melatih siswa mengenali serta mengendalikan emosi yang dapat memicu munculnya perilaku senioritas. Sesi keempat diarahkan untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi secara positif tanpa menggunakan kekerasan. Setelah diberikan intervensi, peneliti kembali melakukan pengukuran akhir atau *posttest* untuk mengetahui perubahan siswa setelah diberikan intervensi.

Table 6. Data *Post-Test* Perilaku Kekerasan Senioritas

Responden	<i>Posttest</i>	Kategori
R1	42,64	Rendah
R2	44,11	Rendah
R3	42,64	Rendah
R4	43,62	Rendah
R5	32,84	Rendah
R6	41,66	Rendah
R7	49,01	Rendah
Mean	42,36	Rendah

Berdasarkan tabel 6, terlihat adanya penurunan skor perilaku kekerasan senioritas secara signifikan. Tiga siswa yang sebelumnya berada pada kategori tinggi mengalami penurunan pada kategori rendah, dan empat siswa yang ada pada kategori sedang sebelumnya juga mengalami penurunan pada kategori rendah. Nilai rata-rata *posttest* sebesar 42,36 menggambarkan perpindahan posisi agregat ke kategori rendah

Selanjutnya, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk, data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai Sig. $\geq$ dari 0,05.

Table 7. Uji Normalitas

		Shapiro-Wilk		
	Data	Statistik	df	Sig.
Kekerasan	Pretest	.925	7	.511
Senioritas	posttest	.857	7	.141

Hasil uji normalitas memperlihatkan bahwa nilai signifikansi pada *pretest* sebesar 0,511, dan pada *posttest* sebesar 0,141. Nilai tersebut berada diatas taraf signifikansi 0,05, sehingga data dalam penelitian ini dapat dinyatakan memenuhi asumsi normalitas. Berdasarkan hasil tersebut, data kemudian dianalisis menggunakan uji statistik parametrik, yaitu *Paired Sample t-test*.

Table 8. Uji *Paired Sample t-test*

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	of the Difference					
				Lower	Upper				
PRETEST - POSTTEST	32.70571	7.32542	2.76875	25.93083	39.48060	11.812	6	.000	

Hasil Uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai $t = 11,812$ dengan $df = 6$ dan signifikansi 0,000 ($p \leq 0,05$). Rata-rata penurunan skor antara *pretest* dan *posttest* sebesar 32,70 poin, dengan interval kepercayaan 95%. Angka-angka ini secara statistik mengkonfirmasi bahwa penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) melalui bimbingan kelompok memberikan dampak yang nyata dan signifikan terhadap penurunan perilaku kekerasan senioritas.

Pembahasan

Penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) melalui layanan bimbingan kelompok terbukti mampu menurunkan perilaku kekerasan senioritas siswa MAS MUQ Pagar Air, yang ditandai dengan penurunan skor yang signifikan dari *pretest* ke *posttest* pada seluruh subjek penelitian. Penurunan ini bukan sekadar perubahan perilaku yang tampak dari luar, melainkan mencerminkan perubahan mendasar pada cara berpikir siswa. Mengacu pada pandangan Aaron Beck, perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh cara individu memaknai suatu situasi. Ketika pola pikir yang dimiliki bersifat tidak rasional, maka emosi dan perilaku yang muncul pun cenderung maladaptif (Sauran & Salewa, 2022).

Sebelum intervensi dilakukan, Sebagian siswa memiliki pikiran otomatis yang membenarkan perilaku kekerasan senioritas, seperti anggapan bahwa junior wajib patuh kepada senior, senior bebas bersikap semaunya, atau kekerasan adalah cara sah untuk mendapat penghormatan. Melalui sesi bimbingan kelompok, siswa diajak mengenali pikiran-pikiran tersebut, lalu mengevaluasinya melalui dialog reflektif dan pertanyaan sokratik. Proses ini membantu siswa melihat suatu peristiwa dari berbagai sudut pandang sehingga terjadi restrukturisasi kognitif, yakni pergeseran dari pola pikir tidak rasional menuju cara pandang yang lebih realistis dan adaptif. Siswa mulai memahami bahwa penghormatan sejati dapat diraih melalui keteladanan, komunikasi yang baik, dan sikap saling menghargai, bukan melalui dominasi atau intimidasi.

Selain mengubah pikiran otomatis, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) juga menyentuh keyakinan inti (*core beliefs*) yang lebih dalam. Beberapa siswa meyakini bahwa kekuatan identik dengan kemampuan mengendalikan orang lain. Keyakinan ini secara bertahap digantikan dengan pemahaman baru yang lebih adaptif, misalnya seseorang dapat dihargai karena tanggung jawab, kerja sama, dan kepeduliannya terhadap sesama. Perubahan pada keyakinan inti inilah yang menjadi pondasi agar perubahan perilaku dapat bertahan dalam jangka panjang. Selain tahapan kognitif tersebut, *role playing* juga diberikan dalam sesi layanan untuk melatih siswa mempraktikkan cara berinteraksi yang lebih positif dengan junior (Beck et al., n.d.).

Layanan bimbingan kelompok sebagai wadah pelaksanaan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) juga memainkan peran penting dalam keberhasilan intervensi ini. Dinamika kelompok menciptakan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman,

memperoleh *feedback* dari teman sebaya, dan belajar keterampilan sosial secara langsung. Proses ini mendorong terjadinya perubahan tidak hanya pada tataran kognitif, tetapi juga pada tataran afektif dan perilaku. Siswa yang sebelumnya cenderung bertindak agresif mulai memahami dampak perbuatannya terhadap orang lain, serta mengembangkan empati sebagai landasan hubungan yang lebih sehat (Sauran & Salewa, 2022).

Dari perspektif teoritis, temuan ini mendukung pandangan Dahrendorf bahwa konflik yang bersumber dari ketimpangan otoritas dapat diatasi apabila individu diajarkan untuk mempertanyakan legitimasi dan relasi kuasa yang tidak adil. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan instrumen kognitif bagi siswa untuk melakukan hal tersebut. Siswa yang semula pasif menerima budaya senioritas kini memiliki kemampuan untuk membangun batasan yang sehat dan menolak praktik dominasi (Lohy & Pribadi, 2021).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif digunakan dalam menangani berbagai permasalahan perilaku dan emosional siswa, seperti *bullying*, agresivitas, dan kecemasan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perubahan perilaku dapat dicapai melalui perubahan pola pikir yang tidak adaptif menjadi lebih rasional dan konstruktif. Salah satu penelitian yang mendukung temuan tersebut adalah penelitian (Mazidah et al., 2022) yang membuktikan bahwa bimbingan kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mampu menurunkan perilaku *bullying* pada siswa SMP.

Meskipun memiliki keasamaan dalam penggunaan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai pendekatan intervensi, penelitian ini memiliki fokus yang berbeda karena menyoroti perilaku kekerasan senioritas yang berkembang dalam hubungan sosial yang bersifat hierarkis. Kebaharuan penelitian ini terletak pada penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi perilaku kekerasan senioritas pada konteks madrasah, yang hingga saat ini masih relatif jarang dikaji.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi bimbingan kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang terstruktur mampu membangun pemahaman yang lebih adaptif mengenai hubungan antara senior dan junior. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan-temuan sebelumnya mengenai efektivitas teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengurangi perilaku agresif, tetapi juga memperluas penerapan pada perilaku kekerasan yang berakar pada budaya senioritas di lingkungan pendidikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Perilaku kekerasan senioritas pada siswa kelas XI³ MAS MUQ Pagar Air sebelum diberikan intervensi berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang mencerminkan adanya pola dominasi dan intimidasi yang telah mengakar dalam dinamika hubungan antar siswa.
2. Penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) melalui layanan bimbingan kelompok sebanyak empat sesi mampu menurunkan perilaku kekerasan senioritas secara signifikan. Ketujuh subjek penelitian mengalami penurunan skor dari kategori sedang/tinggi menjadi kategori rendah pada saat *posttest*.
3. Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi $0,000 \leq 0,05$ dengan rata-rata selisih skor *pretest* dan *posttest* sebesar 32,70, yang membuktikan secara statistik bahwa teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam mengurangi perilaku kekerasan senioritas siswa MAS MUQ Pagar Air.
4. Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) bekerja dengan mengubah keyakinan irasional siswa tentang senioritas sebagai bentuk kewajaran menjadi pemahaman yang lebih sehat tentang relasi yang setara dan saling menghormati, sehingga perilaku agresif dan dominatif dapat berkurang secara bermakna.

REFERENSI

- Angkupi, P., & Sari, A. N. (2026). *Perundungan di sekolah*. 4(1), 15–27.
- Dinanty, N. S., Putri, A. J., Rahman, G., Jamain, R. R., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh Budaya Senioritas Dan Bullying Oleh Mahasiswa Di Lingkungan Kampus. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 6(4). <https://doi.org/10.20527/jpbk.2023.6.4.11591>
- Lohy, M. helena, & Pribadi, F. (2021). Kekerasan Dalam Senioritas Di Lingkungan Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 5(1), 159–171. <https://doi.org/10.38043/jids.v5i1.2938>
- Mazidah, Y., Masril, Dasril, Nelisma, Y., & Irman. (2022). Jurnal Pendidikan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(20), 1349–1358.
- Nakao, M., Shiotsuki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, 15(1), 1–4. <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>
- Oktaviawati, M., & Sa'adah, N. (2024). Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 117–127.

- Rohmatullah, N., & Kusuma, E. (2024). *AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies Kekerasan Remaja (Bullying) di Sekolah Serta Upaya Pihak Sekolah Menanggulangnya : Studi Kasus di SMPN 1 Leuwiliang*. 7(4), 1492–1504. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v7i4.1144..Youth>
- Sauran, A. R., & Salewa, W. (2022). Teknik Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dalam Gangguan Kepribadian Bipolar. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 3(1), 74–91. <https://doi.org/10.51667/pjpk.v3i1.941>
- Sejarah, J., Volume, P., & Tahun, N. (2022). *IDENTITAS MANUSIA Julio Eleazer Nendissa e-Journal Jurnal Pendidikan Sosiologi Universitas Pendidikan Ganesha*. 4, 69–76.
- Sektiningtya, muhammad yamastio, Hidayatullah, S., & Jiwangga Seta, A. (2024). Strategi Dalam Mengatasi Perilaku Senioritas di lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(3), 114–117. <https://doi.org/10.62017/merdeka>
- Wudda, A. R., Ardana, A., Pasaribu, R., Hasibuan, M., Khaira, I., Medan, U. N., Senioritas, D., Bebas, L., & Organisasi, S. (2024). Perilaku Kelompok Dan Dinamika Senioritas : Strategi Membangun Lingkungan Organisasi Bebas Kekerasan. *Jurnal Ekonomi Dan Perbankan Syariah*, 9(204), 3073–3088.
- Yufrinalis, M., Nogo, M. D., & Outcomes, L. (2021). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 7(2), 315–322. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4700647>
- Yunitri, N., Janitra, F. E., Kustanti, C. Y. ., Nur Aini, Tiara Octary, Melati Fajarini, ... Yani Sofiani. (2024). Metode Penelitian Eksperimental. *Jurnal Kesehatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta*, 11(2), 67–79.