

**INTERVENSI KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* BERBASIS  
PSIKODRAMA UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *BULLYING* VERBAL  
SISWA SMP**

**Rohani<sup>1</sup>, Ramtia Darma Putri<sup>2</sup>, Syska Purnama Sari<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Rohani2februari2003@ymail.com, <sup>2</sup>tyadhuarrma27@ymail.com, <sup>3</sup>syskapurnamasari@ymail.com

Universitas PGRI Palembang

**Abstract**

*Verbal bullying behavior in junior high school students is a serious problem because it has a negative impact on the mental health and social development of the victim. Behavior such as teasing, insulting, threatening and degrading verbally is often done by students who have power over weak students. The study aims to test the effectiveness of cognitive behavioral counseling through psychodrama techniques in reducing verbal bullying behavior in junior high school students. The method used is quantitative pre-experimental design type one group pretest-posttest. The research sample was taken using purposive sampling technique as many as 5 students of class VIII.4 SMPN 7 Palembang with a high verbal bullying behavior category. Data were collected using questionnaires and documentation and analyzed using the Wilcoxon signed rank test. The results showed a significant decrease before and after being given treatment from a pretest score of 519 and an average of 103,8 (high category) to a posttest of 186 with an average of 37,2 (low category). Statistical test shows Z count -2,023 with Asymp. Sig value 0,043 < 0,05 proves that cognitive behavior counseling through psychodrama techniques is effective in reducing verbal bullying behavior of junior high school students. These results can be an intervention strategy in the school environment to create a comfortable and conducive learning atmosphere.*

**Keywords:** *Cognitive Behavior Counseling, Verbal Bullying Behavior, Psychodrama*

**Abstrak**

Perilaku *bullying* verbal pada siswa SMP merupakan masalah serius karena berdampak negatif bagi kesehatan mental dan perkembangan sosial korban. Perilaku seperti mengejek, menghina, mengancam dan merendahkan secara verbal sering dilakukan oleh siswa yang memiliki kuasa terhadap siswa yang lemah. Penelitian bertujuan untuk menguji keefektifan konseling *cognitive behavior* melalui teknik psikodrama dalam mereduksi perilaku *bullying* verbal siswa SMP. Metode yang digunakan adalah kuantitatif *pre-experimental design* jenis *one group pretest-posttest*. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 5 siswa kelas VIII.4 SMPN 7 Palembang dengan kategori perilaku *bullying* verbal tinggi. Data

dikumpulkan menggunakan angket dan dokumentasi serta dianalisis menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dari jumlah skor *pretest* 519 dan rata-rata 103,8 (kategori tinggi) menjadi *posttest* 186 dengan rata-rata 37,2 (kategori rendah). Uji statistik menunjukkan Z hitung -2,023 dengan nilai  $Asymp.sig\ 0,043 < 0,05$  membuktikan bahwa konseling *cognitive behavior* melalui teknik psikodrama efektif mereduksi perilaku *bullying* verbal siswa SMP. Hasil ini dapat menjadi strategi intervensi di lingkungan sekolah untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman dan kondusif.

**Kata Kunci:** Konseling *Cognitive Behavior*, Perilaku *Bullying* Verbal, Psikodrama

---

## PENDAHULUAN

Pada saat ini dunia pendidikan sedang menghadapi berbagai tantangan dan masalah yang kompleks. Di tengah upaya membangun lingkungan pendidikan yang aman serta menciptakan generasi cerdas, berkarakter dan berdaya saing, muncul berbagai permasalahan yang menghambat perkembangan dunia pendidikan. Menurut Nadiem Makarim Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi pada tahun 2019-2024 mengungkapkan bahwa terdapat tiga dosa besar dalam pendidikan yang menjadi permasalahan sehingga mengancam keberhasilan pendidikan secara menyeluruh. Ketiga dosa besar itu meliputi *bullying*, kekerasan seksual dan intoleransi (Septiana. A, 2022).

Ketiga dosa besar ini menjadi permasalahan yang sering terjadi pada dunia pendidikan, mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. *Bullying*, kekerasan seksual dan intoleransi dapat menimbulkan ketakutan, kegelisahan, ketidaknyamanan dalam lingkungan sekolah, dan juga berdampak pada perkembangan mental, emosional serta sosialnya. Tiga dosa besar dalam pendidikan yang menjadi permasalahan perlu mendapatkan perhatian dan penanganan serius dari orang tua, sekolah dan masyarakat, salah satunya mengenai *bullying*.

*Bullying* bukanlah masalah baru, namun permasalahan *bullying* masih belum terselesaikan. Perilaku *bullying* merupakan suatu tindakan agresif yang dilakukan oleh individu atau sekelompok orang yang memiliki kuasa kepada individu yang lemah secara berulang-ulang. perilaku *bullying* merupakan tindakan agresif yang berupa intimidasi oleh individu atau kelompok yang terjadi berkali-kali dan menyebabkan seseorang menderita (Lutfiyatut, 2024). Perilaku *bullying* bukanlah masalah yang biasa tetapi sangat berdampak bagi aspek fisik maupun psikis yang dapat menyebabkan trauma hingga kematian. Perilaku *bullying* merupakan suatu tindakan mengancam, menyakiti,

melukai dan merampas hak orang yang lemah oleh seseorang atau kelompok yang kuat.

*Bullying* dapat disebabkan

oleh faktor dari dalam diri maupun dari lingkungan (Bete. N M, 2023). *Bullying* dapat disebabkan oleh faktor internal individu dan faktor eksternal dari keluarga, sekolah dan masyarakat (Bu'ulolo. S, 2022).

*Bullying* dapat terjadi pada siswa laki-laki maupun perempuan tanpa memandang gender. Bentuk perilaku *bullying* yang terjadi berupa verbal, fisik, sosial dan *cyberbullying* (Panggabean. H, 2023). Dari berbagai bentuk *bullying* yang sering terjadi adalah *bullying* verbal. *Bullying* verbal adalah kekerasan yang dilakukan menggunakan kata-kata buruk yang diterima melalui pendengaran seperti menghina, mececa, mencaci-maki, mengejek dan menyebut nama dengan julukan yang jelek dan menyakiti orang lain (Zahra. F S, 2023). *Bullying* verbal adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok yang memiliki kekuasaan dengan menggunakan kata-kata mengejek secara berlebihan untuk mencaci-maki dan mengolok-olok sehingga menyebabkan ketakutan dan kurangnya rasa percaya diri pada orang yang lemah (Diannita. A, 2023). *Bullying* verbal yang sering terjadi yaitu mengejek, mengolok-olok, menyebut nama dengan sebutan yang jelek, mengkritik dengan kata-kata menjatuhkan, mencaci-maki dan mengancam orang yang lemah (Afriani. E, 2023).

*Bullying* verbal sering terjadi pada remaja, karena remaja memiliki gejala emosional yang sangat tinggi. Permasalahan *bullying* verbal pada remaja mengalami peningkatan yang dapat menghambat perkembangan siswa. Kajian terdahulu yang dilakukan oleh lembaga *Plan International (ICRW)* *bullying* menjadi sorotan 5 negara di Asia yaitu kamboja 73%, Nepal 79%, Vietnam 79%, Pakistan 43% dan Indonesia 84% (Rhebi. M, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Programme For International Students Assessment (PISA)* dalam (Asyifah. C, 2024) terdapat 42% pelajar di Indonesia mengalami *bullying* dengan *bullying* verbal lebih banyak yaitu sebanyak 22%, 14% dalam kondisi terancam, 15% terintimidasi, 18% masalah *bullying* fisik, 19% dalam bentuk penculikan. Berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh (Almaidha, S., 2023) bahwa pada tahun 2019 terdapat 11.057 korban *bullying*, selanjutnya tahun 2020 terdapat 11.278 korban, tahun 2021 terdapat 14.517 korban *bullying*, dan puncaknya pada tahun 2022 menjadi 21.241 korban *bullying*. Dari analisis kasus *bullying* oleh Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) pada tahun 2023 Kasus *bullying* ini sering terjadi pada siswa tingkat

menengah pertama dengan sebanyak 50% kasus *bullying* jenjang pendidikan SMP, 30% jenjang SD, 10 % jenjang SMA dan 10% jenjang SMK (Noya. A, 2024).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti kepada guru BK di SMPN 7 Palembang bahwa perilaku *bullying* yang terjadi yaitu berupa *bullying* verbal, fisik, sosial dan *cyberbullying*, namun perilaku *bullying* verbal sering terjadi, bahkan setiap angkatan terdapat siswa yang menjadi pelaku *bullying* verbal. Terdapat peningkatan laporan *bullying* verbal dalam setiap Angkatan. Adanya siswa yang melakukan perilaku *bullying* verbal seperti menghina, mengejek, menyebar fitnah, menyebut nama dengan nama orang tua, memberi julukan yang buruk, mengolok-olok, mencaci maki, mengancam dan mengucilkan siswa yang memiliki kekurangan. *Bullying* verbal yang terjadi sudah dilakukan berbagai penanganan untuk mengatasinya, namun permasalahan *bullying* verbal seolah tidak pernah berhenti dan terus terjadi.

Permasalahan *bullying* verbal tidak bisa dibiarkan saja karena akan mengganggu perkembangan siswa dalam berbagai aspek seperti psikis, fisik, sosial, akademik, maupun non akademik. Perilaku *bullying* verbal harus segera ditangani dengan menerapkan konseling di sekolah. terutama bagi pelaku *bullying* verbal karena pelaku utama dapat memicu teman-teman lainnya untuk melakukan *bullying* verbal. Sejalan dengan pendapat Andreas penanganan masalah *bullying* verbal dapat dilakukan dengan mengubah cara pandang dan stimulus dari pelaku *bullying* verbal kearah yang lebih baik karena pelaku merupakan salah satu pihak penting dari terbentuknya *bullying* verbal (Andreas. Y B, 2024).

Pelaksanaan layanan konseling di sekolah membantu individu agar terbuka terhadap masalah yang dimilikinya. Layanan konseling kelompok dapat membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang dialaminya dalam bentuk kelompok. Menurut Namora konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada konseli atau individu yang mengalami permasalahan dalam bentuk kelompok untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Bete. N M, 2023). Konseling kelompok merupakan layanan yang dilakukan secara berkelompok oleh konselor untuk membantu konseli mengatasi permasalahan dan penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari (Salsabillah. S C, 2024).

Perilaku *bullying* verbal dapat diatasi dengan teknik psikodrama. Teknik ini memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengungkapkan berbagai emosi,

perasaan, dan permasalahan dengan bermain peran sehingga siswa dapat memahami dan merasakan dampak dari perilaku yang dilakukannya. Menurut Jasni teknik psikodrama efektif mengatasi perilaku *bullying* salah satunya mengenai *bullying* verbal, dengan bermain peran siswa memiliki empati dan merasakan kondisi orang lain dari tindakan yang dilakukannya (Jasni. M, 2023). Teknik psikodrama dapat mengatasi perilaku pelaku *bullying* verbal, melalui bermain peran siswa bisa meningkatkan rasa empati serta kesadaran saling menghormati satu sama lainnya (Sari. A S, 2024).

Pendekatan dalam teknik psikodrama ini menggunakan *cognitive behavior* yang dapat membantu siswa mengatasi perilaku *bullying* verbal. Pendekatan ini membantu siswa memahami pola pikir dan perubahan perilaku melalui bermain peran. Proses ini juga dapat mengidentifikasi serta merubah pola pikir dan perilaku yang salah sehingga siswa dapat meningkatkan empati dan melatih keterampilan sosial untuk mengatasi perilaku *bullying* verbal. Konseling *cognitive behavior* adalah pendekatan konseling yang digunakan untuk mengatasi masalah *bullying* verbal dengan cara melakukan perubahan dari segi kognitif dan perilaku seseorang (Abdillah. F, 2021). Pelaksanaan konseling *cognitive behavior* melalui teknik psikodrama dalam mengatasi *bullying* verbal diperkuat oleh kajian terdahulu yang dilakukan Astuti yaitu konseling kelompok dengan teknik bermain peran efektif dalam mengatasi masalah *bullying* verbal pada siswa SMP (Astuti, 2021). Kajian lain juga dilakukan oleh Gatria yang menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mengatasi *bullying*, pendekatan ini efektif dalam mengatasi *bullying* (Gatria. R, 2024).

## **METODE**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode *eksperimen* menggunakan *pree-eksperimen design* dengan model penelitian kelompok tunggal berupa *pre-test* dan *post-test*. Menurut (Utari Yolla Sundari, 2024) metodologi penelitian merupakan tahapan dalam penelitian yang akan dilakukan untuk mendapatkan data sesuai dengan tujuan peneliti sehingga dapat ditarik kesimpulan atau hasil dari penelitian yang dilakukan. Untuk *pre-test* dan *post-test* dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan atau suatu tindakan dengan menggunakan analisis *non-parametrik* yang tidak perlu asumsi parametrik dari populasi yang diuji. Populasi yang digunakan yaitu seluruh siswa kelas VIII.4 sebanyak 35 orang dengan sampel 5 orang yaitu 2 laki-laki dan 3

perempuan. Penelitian ini menggunakan *uji wilcoxon signed rank test* yang digunakan untuk membandingkan data sebelum dan sesudah pada dua sampel yang berpasangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

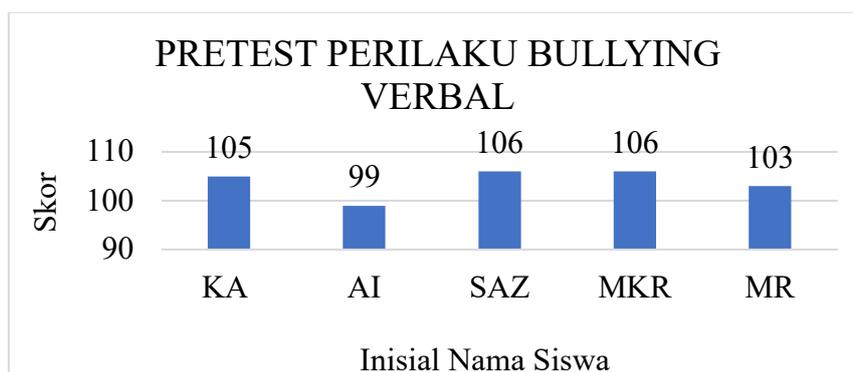
### Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 7 Palembang yang terletak di Jalan Jendral Ahmad Yani 8 ulu, Silaberanti, Kec. Jakabaring, Kota Palembang, Prov. Sumatera Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling *cognitive behavior* melalui teknik psikodrama untuk mereduksi perilaku *bullying* verbal siswa SMP. Penelitian dilakukan dengan memberikan angket yang berisi pernyataan-pernyataan kepada siswa yang menjadi sampel sebanyak 5 orang siswa kelas VIII.4 yang terdiri dari 3 orang siswi perempuan dan 2 orang siswa laki-laki yang memiliki tingkat perilaku *bullying* verbal tinggi.

Penyebaran angket *pretest* perilaku *bullying* verbal menggunakan *skala likert* yang berisi 5 opsi jawaban yaitu (1) sangat setuju, (2) setuju, (3) kadang-kadang, (4) tidak setuju, dan (5) sangat tidak setuju. Hasil skor *pretest* awal yang dilakukan peneliti sebelum melakukan konseling kelompok dengan teknik psikodrama menggunakan pendekatan *cognitive behavior* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Hasil *Pretest* Perilaku *Bullying* verbal

No	Nama Siswa (Inisial)	Jenis Kelamin (L/P)	Jumlah Skor	Kategori
1.	KA	P	105	Tinggi
2.	AI	P	99	Tinggi
3.	SAZ	P	106	Tinggi
4.	MKR	L	106	Tinggi
5.	MR	L	103	Tinggi
Total			519	
Skor Maksimal			106	
Skor Minimal			99	
Rata-Rata			103,8	Tinggi



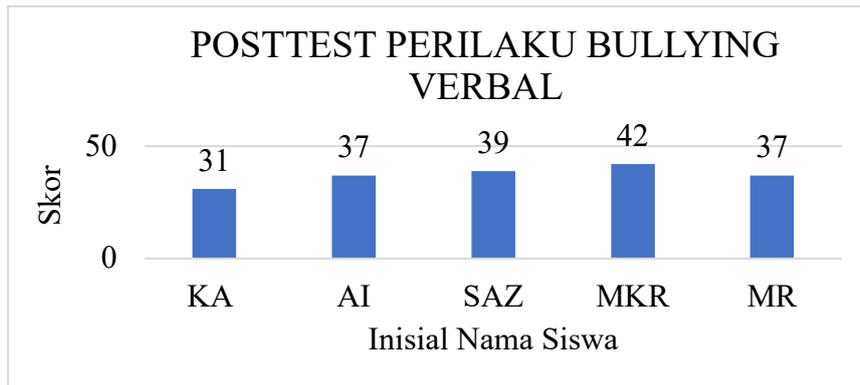
**Gambar 1.** Diagram *Pretest* Perilaku *Bullying* Verbal

Skor maksimal dalam tes tersebut 106 dan skor minimal 99. Jumlah skor akhir hasil *pretest* 519 sehingga didapatkan rata-rata sebesar 103,8 mengindikasikan bahwa siswa tersebut memiliki perilaku *bullying* verbal dengan kategori tinggi. Kategori tinggi diartikan bahwa siswa tersebut sering menghina dan mengejek teman yang melakukan kesalahan, mengancam dengan kata-kata menakutkan kepada siswa yang lemah, menyebarkan informasi yang tidak benar, dan berbicara kasar yang menyakiti orang lain. Kondisi tersebut sebelum diberikannya *treatment* dengan konseling *cognitive behavior* teknik psikodrama.

Skor hasil *posttest* perilaku *bullying* verbal yang didapatkan setelah dilakukannya *treatment* sebanyak 3 kali pertemuan dengan konseling *cognitive behavior* melalui teknik psikodrama pada 5 siswa SMPN 7 Palembang yang menjadi sampel penelitian dengan tingkat perilaku *bullying* verbal tinggi dapat ditemukan pada tabel berikut:

**Tabel 2.** Hasil *Posttest* Perilaku *Bullying* Verbal

No	Nama Siswa (Inisial)	Jenis Kelamin (L/P)	Jumlah Skor	Kategori
1.	KA	P	31	Rendah
2.	AI	P	37	Rendah
3.	SAZ	P	39	Rendah
4.	MKR	L	42	Rendah
5.	MR	L	37	Rendah
Total			186	
Skor Maksimal			42	
Skor Minimal			31	
Rata-Rata			37,2	Rendah



**Gambar 2.** Diagram Hasil *Posttest* Perilaku *Bullying* Verbal

Skor maksimal dalam tes tersebut 42 dan skor minimal 31. Jumlah skor hasil akhir *posttest* 186 sehingga didapatkan rata-rata sebesar 37,2 mengindikasikan bahwa setelah diberikannya *treatment* perilaku *bullying* verbal siswa menurun menjadi kategori rendah. Kategori rendah diartikan bahwa siswa sudah tidak lagi mengejek dan menghina kekurangan siswa lain karena memahami dampak dari perilakunya, tidak lagi mengancam siswa yang lemah, selalu memastikan informasi yang didapat sebelum disebar, tidak lagi berkata kasar dan menyakiti orang lain. Analisis data penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.** Analisis Data Perilaku *Bullying* Verbal

Statistics		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	Valid	5	5
	Missing	0	0
Mean		103.80	37.20
Median		105.00	37.00
Std. Deviation		2.950	4.025
Variance		8.700	16.200
Range		7	11
Minimum		99	31
Maximum		106	42
Sum		519	186

Berdasarkan tabel, disimpulkan bahwa terdapat perubahan signifikan setelah diberikan *treatment* dengan konseling *cognitive behavior* melalui Teknik psikodrama Analisis data pada *pretest* perilaku *bullying* verbal didapatkan jumlah skor *pretest* 519

dengan *mean* sebesar 103,80 (kategori tinggi) selain itu pada *posttest* jumlah skor 186 dengan *mean* sebesar 37,20 (kategori rendah).

Analisis data statistik penelitian ini menggunakan *uji Wilcoxon signed rank test* untuk mengamati perbedaan hasil *pretest* sebelum diberikan *treatment* dengan hasil *posttest* setelah diberikan *treatment* dengan konseling *cognitive behavior* melalui teknik psikodrama untuk mereduksi perilaku *bullying* verbal siswa SMP. Perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* siswa yang memiliki perilaku *bullying* verbal dilakukan dengan *uji wilcoxon* dan hasilnya terdapat pada tabel berikut:

**Tabel 4.** Hasil *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>posttest</i> <i>pretest</i>	- Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		

a. *posttest* < *pretest*

b. *posttest* > *pretest*

c. *posttest* = *pretest*

Berdasarkan tabel hasil *uji wilcoxon signed rank test* menggunakan SPSS 26 didapatkan data sebagai berikut:

1. Hasil *uji wilcoxon signed ranks test* didapatkan nilai *negative rank* (selisih negative) 5 menunjukkan adanya pengurangan perilaku *bullying* verbal pada siswa SMP dari hasil *pretest* ke *posttest* sedangkan pada *positive rank* (selisih positif) 0 artinya sampel penelitian tidak mengalami peningkatan perilaku *bullying* verbal.
2. *Mean rank* (rata-rata pengurangan) sebesar 3,00 sedangkan *sum of ranks* (rangking negatif) sebesar 15,00
3. Ties (kesamaan nilai) *pretest* dan *posttest* 0 artinya bahwa tidak ada nilai yang sama persis antara satu dengan yang lainnya.

**Tabel 5.** Statistik *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	posttest - pretest
Z	-2.023 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. *Based on positive ranks.*

Berdasarkan data tabel tersebut diketahui bahwa Z hitung yang didapatkan yaitu -2,023 dengan *Asymp.Sig* (2-tailed) sebesar  $0,043 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberikan *treatment* artinya konseling *cognitive behavior* melalui teknik psikodrama efektif mereduksi perilaku *bullying* verbal siswa SMP.

**Pembahasan**

Penelitian dilakukan kepada 5 siswa kelas VIII.4 yang menjadi sampel penelitian di SMPN 7 Palembang dengan kategori memiliki perilaku *bullying* verbal tinggi dan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling dilihat dari hasil *pretest* dengan jumlah skor 519 dengan rata rata 103,8 (kategori tinggi) setelah itu dilakukan *treatment* dengan konseling *cognitive behavior* melalui teknik psikodrama selama 3 kali pertemuan dengan mendramakan masalah yang dialami siswa untuk dicari solusi secara berkelompok kemudian mengalami penurunan dilihat dari jumlah hasil skor *posttest* sebesar 186 dengan rata-rata 37,2 (kategori rendah). Efektivitas konseling *cognitive behavior* melalui teknik psikodrama dapat mereduksi perilaku *bullying* verbal siswa SMP terlihat dari perbandingan skor rata-rata nilai *pretest* dan *posttest*.

Analisis hasil penelitian ini menggunakan *uji wilcoxon* menunjukkan nilai yang signifikan sebesar  $0,034 < 0,05$ , artinya  $H_a$  dalam penelitian ini diterima, sehingga konseling *cognitive behavior* melalui teknik psikodrama efektif mereduksi perilaku *bullying* verbal siswa SMP karena dengan konseling *cognitive behavior* teknik psikodrama siswa dapat memecahkan permasalahan dalam dinamika kelompok dengan merubah pola pikir dan perilaku negatif yang mendasari perilaku *bullying* verbal melalui bermain drama.

Konseling *group* teknik psikodrama menggunakan pendekatan *cognitive behavior* yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa siswa sering melakukan perilaku *bullying*

verbal karena senang dan lucu ketika melihat teman yang memiliki warna kulit hitam badan yang gendut, cara berbicara yang lucu sehingga sering mengejek dan menirukan bahasa dan perilaku siswa lain yang dianggap mengejek dan menyakiti perasaannya, agar terlihat lebih berkuasa, mengikuti teman yang membuli, balas dendam, serta ada siswa yang tidak mengetahui bahwa perilakunya termasuk *bullying* verbal dan berdampak negatif. Menurut Mulki penyebab perilaku *bullying* verbal karena pengaruh dari teman sebaya, adanya keinginan untuk berkuasa dan dihormati orang lain, serta pengaruh penggunaan media sosial (Mulki. M, 2022). Bentuk-bentuk perilaku *bullying* verbal yang dilakukan berupa mengejek, menghina, berkata kasar dan menyakiti orang lain.

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Lutfiyatut bahwa konseling *cognitive behavior* disebut *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat mengatasi perilaku *bullying* verbal, dengan merubah pola pikir dan perilaku kearah lebih baik dalam bentuk dinamika kelompok (Lutfiyatut, 2024). Teknik psikodrama merupakan teknik konseling *group* dengan bermian peran yang dapat mereduksi perilaku *bullying* verbal dengan memberikan pemahaman tentang konsep dirinya serta mendramakan konflik yang dialami individu serta memahami bentuk dan dampak perilaku *bullying* verbal sehingga bisa merubah cara berfikir dan perilaku dari pelaku (Jasni. M, 2023).

Tujuan Teknik psikodrama adalah membantu setiap individu memahami konsep yang ada dalam dirinya melalui peran yang mainkan agar dapat berubah kearah lebih baik dalam kehidupan nyata, dengan bermian peran siswa memahami bentuk perilaku *bullying* verbal dan dampak dari perilaku yang dilakukannya sehingga siswa mampu merubah pola pikir dan perilaku sebelum melakukan *bullying* verbal kepada siswa lain yang dianggap lemah. Setelah dilakukan *treatment* siswa memahami bentuk-bentuk perilaku *bullying* verbal dengan tidak melakukannya lagi, siswa tidak lagi menertawakan dan mengejek warna kulit temannya, bentuk tubuh orang lain, bercanda secara tidak berlebihan dengan tidak menirukan gaya dan bicara orang lain, tidak lagi berkata kasar dan mengancam teman yang lemah ketika berbuat salah, lebih menghormati perasaan dan menghargai orang lain serta sadar akan dampak dari *bullying* verbal yang dapat menyebabkan kematian. Menurut Kanda *bullying* verbal bisa berdampak mengganggu kelancaran akademik dan bisa menyebabkan trauma hingga kematian (Kanda. S A, 2024). hal tersebut membuktikan bahwa layanan konseling *cognitive behavior* melalui Teknik psikodrama efektif untuk mereduksi perilaku *bullying* verbal siswa SMP.

## SIMPULAN

Berdasarkan temuan dan analisis yang dilakukan terkait pelaksanaan konseling *cognitive behavior* melalui teknik psikodrama untuk mereduksi perilaku *bullying* verbal siswa di SMPN 7 Palembang dengan hasil sebagai berikut:

Sebelum diberikan perlakuan dengan konseling *cognitive behavior* melalui teknik psikodrama siswa SMPN 7 Palembang memiliki kategori perilaku *bullying* verbal tinggi. Gambaran perilaku *bullying* verbal tinggi yang dilakukan siswa berupa sering mengejek dan menghina warna kulit serta bentuk tubuh temannya, memanggil teman dengan nama orang tua atau sebutan menyakitkan, menirukan cara berbicara teman dengan tujuan mengejek, membentak, mengancam dan memaksa teman melakukan keinginannya, mengejek kondisi keluarga dengan menyebutnya miskin, pecundang dan menghina pakaian temannya.

Pelaksanaan konseling *cognitive behavior* melalui teknik psikodrama dapat mereduksi perilaku *bullying* verbal siswa SMP, dibuktikan dengan penurunan perilaku *bullying* verbal dari kategori tinggi menjadi kategori rendah. artinya hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima sedangkan ( $H_o$ ) ditolak. Dengan demikian konseling *cognitive behavior* melalui teknik psikodrama efektif untuk mereduksi perilaku *bullying* verbal siswa SMP.

Setelah diberikan perlakuan dengan konseling *cognitive behavior* melalui teknik psikodrama perilaku *bullying* verbal siswa SMPN 7 Palembang berubah menjadi kategori rendah. Gambaran perilaku *bullying* verbal dalam kategori rendah yang dilakukan siswa yaitu tidak lagi mengejek serta menghina warna kulit dan bentuk tubuh temannya, membiasakan memanggil teman dengan nama aslinya, menghargai perbedaan bahasa dan cara berbicara orang lain, berkata yang baik dan tidak mengancam atau memaksakan keinginannya kepada orang lain, tidak lagi menyebut teman yang lemah dan tidak berani dengan pecundang, mulai berteman dengan siapaun tanpa memandang latar belakang keluarga dan ekonominya.

## REFERENSI

- Abdillah. F, F. S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11-24.
- Afriani. E, A. (2023). Dampak Bullying Verbal Terhadap Perilaku Siswa di SMA Negeri 3 Payakumbuh. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 1(1), 72-82.

- Almaidha, S. (2023). Data Statistik Kasus Perundungan di Sekolah dari 2019- 2023.
- Andreas. Y B, F. I. (2024). Kajian Kasus Bullying Siswa SMP di Cilacap dengan Pendekatan Teori Behaviorisme : Menjelajahi Stimulus, Respon dan Faktor Pembentuk Pelaku. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 1(3), 301-304.
- Astuti, S. S. (2021). Efektivitas Teknik Role Playing Mengurangi Perilaku Bullying Verbal Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa SMP Islam Sabital Muhtadin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat*, 4(3), 194-201.
- Asyifah. C, F. A. (2024). Kasus Bullying Dunia Pendidikan di Indonesia dari Perspektif Media dan Pemberitaannya. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 9(1), 374-383.
- Bete. N M, A. (2023). Peran Guru dalam Mengatasi Bullying di SMA Negeri Sasitamean Kecamatan Sasitamean Kabupaten Malaka. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)*, 8(1), 15-25.
- Bu'ulolo. S, Z. L. (2022). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Bullying di SMA Negeri 1 Amandraya Tahun Pelajaran 2020/2021. *Counseling For All : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1).
- Diannita. A, S. F. (2023). Pengaruh Bullying terhadap Pelajar pada Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Education Research*, 4(1), 297-301.
- Gatria. R. (2024). Penanganan Kecemasan Sosial dan Penurunan Prestasi Akibat Prilaku Bullying Pendekatan Cognitive Behavior Therapy. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen)*, 3(3), 110-114.
- Jasni. M, S. A. (2023). Efektivitas Teknik Psikodrama untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa. *Pinisi Journal Of Education*, 1-11.
- Kanda. S A, R. S. (2024). Dampak Bullying Terhadap Perubahan Perilaku Pada Korban Bullying di SMK PGRI 2 Kota Cimahi. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 507-512.
- Lutfiyatut, T. (2024). Implementation Of Group Guidance Cognitive Behavior Therapy Approach To Deal With Bullying Behavior At SMP IT Darul Ma'arif. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 5(2), 500-511.
- Mulki. M. (2022). Analsis faktor-faktor penyebab timbulnya perilaku bullying verbal pada siswa SMPN 16 Kerinci. 1-100.
- Noya. A, T. J. (2024). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Bullying Pada Remaja. *Humanlight Journal of Psychology*, 5(1), 1-16.
- Panggabean. H, S. D. (2023). Waspada Tindakan Bullying dan Dampak Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 9-16.
- Rhebi. M. (2024). Gambaran Pengetahuan Sikap dan Perilaku tentang Bullying pada Remaja di SMA Negeri 5 Surakarta. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(3), 33-43.
- Salsabillah. S C, F. A. (2024). Intervensi Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Bima: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan bahasa dan Sastra*, 2(1), 279-287.
- Sari. A S. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Metode Psikodrama untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganyar Kabupaten Purbalingga. *repository.uinsaizu.ac.id* (p. 144). Purwokerto: Uin Saizu.
- Septiana. A, A. L. (2022). Upaya Sekolah dalam Menanamkan Nilai Karakter untuk Pencegahan 3 Dosa Besar Dunia Pendidikan. *DIDAKTIS 7: Proseding Seminar Nasional Pendidikan Dasar 2022*, 7, pp. 1312-1322.

- Utari Yolla Sundari, A. A. (2024). *Metodologi Penelitian*. Padang: CV Giita Lentera.
- Zahra. F S, L. U. (2023). Pengaruh Bullying Verbal Terhadap Kepercayaan Diri Siswa DiSMP Negeri 1 Perbaungan Tahun Ajaran 2021/2022. *Alacrity: Journal Of Education*, 3(1), 69-78.