

**COGNITIVE BEHAVIORAL PLAY THERAPY (CBPT)
UNTUK REMAJA PELAKU PERUNDUNGAN**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi Profesi**



Disusun Oleh:

**AULA RAHMA NURAINI
NIM : 202110500211013**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Januari 2024**

**COGNITIVE BEHAVIORAL PLAY THERAPY (CBPT)
UNTUK REMAJA PELAKU PERUNDUNGAN**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi Profesi**



Disusun Oleh:

**AULA RAHMA NURAINI
NIM : 202110500211013**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Januari 2024**

COGNITIVE BEHAVIORAL PLAY THERAPY (CBPT)
UNTUK REMAJA PELAKU PERUNDUNGAN

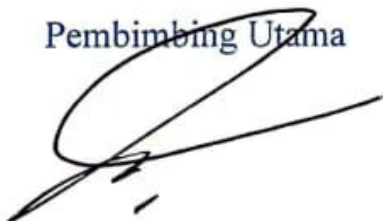
Diajukan oleh :

AULA RAHMA NURAINI
202110500211013

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Sabtu/20 Januari 2024**

Pembimbing Utama



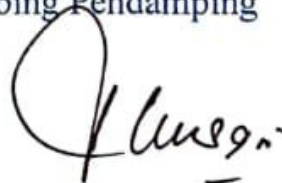
Prof. Dr. Iswinarti

Direktur
Program Pascasarjana



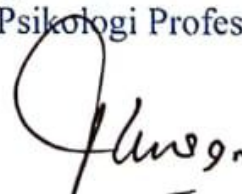
Prof. Sukrismanul M'Am, Ph.D

Pembimbing Pendamping



Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si.

Ketua Program Studi
Magister Psikologi Profesi



Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si

T E S I S

Dipersiapkan dan disusun oleh :

AULA RAHMA NURAINI

202110500211013

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, **-Sabtu/20 Januari 2024**
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua	:	Prof. Dr. Iswinarti
Sekretaris	:	Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si
Penguji I	:	Assoc. Prof. Dr. Diah Karmiyati
Penguji II	:	Dr. Djudiyah

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **AULA RAHMA NURAINI**

NIM : **202110500211013**

Program studi : **Magister Psikologi Profesi**

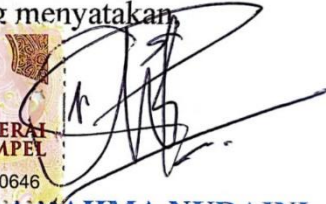
Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Tesis dengan judul : **COGNITIVE BEHAVIORAL PLAY THERAPY (CBPT) UNTUK REMAJA PELAKU PERUNDUNGAN** adalah karya saya dan dalam naskah tesis ini terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur – unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTI NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 20 Januari 2024

Yang menyatakan,



AULA RAHMA NURAINI

Kata Pengantar

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam dan sholawat kepada junjungan kita semua Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “*Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT)* untuk Remaja Pelaku Perundungan”. Tesis ini menjadi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata-2 di Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang.

Pada proses penyusunan tesis ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang begitu banyak kepada :

1. Bapak Akhsanul In'an, Ph.D selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang
2. Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi UMM sekaligus dosen pembimbing 2 yang selalu memberikan kami semangat dan dukungan dalam menyelesaikan perkuliahan.
3. Prof. Dr. Iswinarti, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan bimbingan dan arahan bermanfaat bagi penulis hingga tesis ini diselesaikan dengan baik.
4. Ibu Susanti Prasetyaningrum, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing PKPP yang telah meluangkan waktu, pikiran, tenaga serta sangat bersabar dalam memberikan bimbingan bagi penulis dan teman – teman.
5. Pihak sekolah dan seluruh subjek penelitian yang bersedia meluangkan waktu untuk membantu penelitian saya.
6. Seluruh dosen pengajar di Magister Psikologi Profesi UMM yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama mengikuti kegiatan perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu yang selalu mendukung penulis dalam segala hal.
8. Keluarga, adik dan sahabat yang selalu mendukung dan menghibur.

9. Teman Bertumbuh di Kader Hijau Muhammadiyah Malang Raya yang menjadi teman bermain setiap saat.
10. Rekan-rekan Magister Psikologi Profesi 2021 yang saling memberikan dukungan dalam menyelesaikan perkuliahan hingga akhir.
11. Dan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu-satu. Semoga Allah SWT membalas dengan kemudahan dan kelancaran urusan. Amiin.

Penulis menyadari bahwa tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 20 Januari 2024

Yang menyatakan,

AULA RAHMA NURAINI

Daftar Isi

Surat Pernyataan	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iv
Daftar Tabel	v
Daftar Gambar	vi
PENDAHULUAN.....	3
KAJIAN PUSTAKA	7
Perundungan.....	7
<i>Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT)</i>	9
<i>Cognitive Behavioral Play Therapy</i> untuk Mengatasi Kesalahan Berpikir, Pengelolaan Emosi yang Buruk dan Perilaku Tidak Adaptif pada Remaja Pelaku Perundungan.....	11
KERANGKA BERPIKIR.....	13
HIPOTESIS.....	14
METODE PENELITIAN.....	14
Desain Penelitian.....	14
Metode pengumpulan data	15
Subjek Penelitian.....	16
Prosedur Penelitian.....	18
Tahapan Intervensi.....	19
Analisis Data	21
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	22
Hasil Penelitian.....	22
Pembahasan	32
Simpulan & Implikasi.....	35
REFERENSI	37
LAMPIRAN.....	42

Daftar Tabel

Tabel 1. Perubahan kognitif pelaku perundungan.....	23
Tabel 2. Perubahan emosi pelaku perundungan.....	25
Tabel 3. Perubahan perilaku pelaku perundungan	26



Daftar Gambar

Gambar 1. Kerangka berpikir.....	13
----------------------------------	----



Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT) untuk Remaja Pelaku Perundungan

Aula Rahma Nuraini

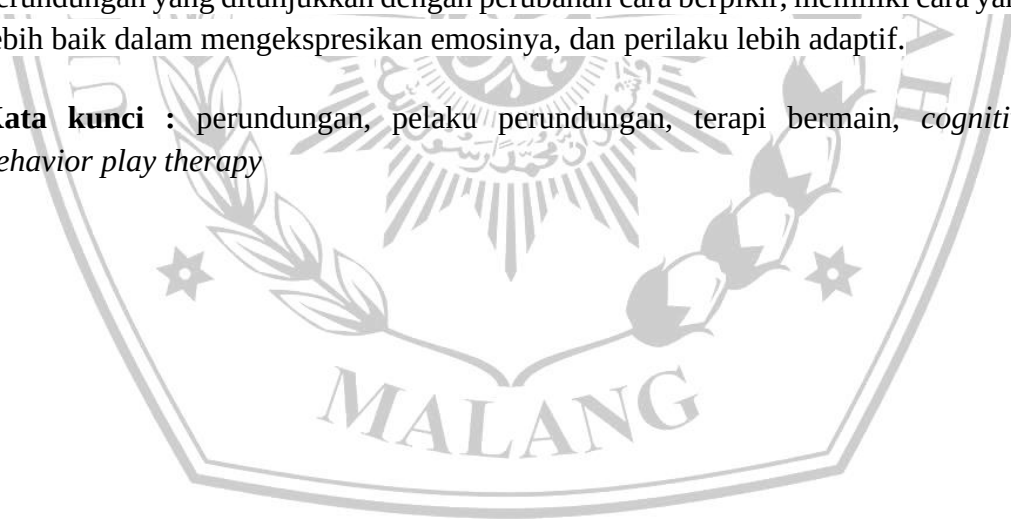
Prof. Dr. Iswinarti, M.Si., Psikolog

Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si., Psikolog

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang

Abstrak : Perundungan terjadi karena pelaku memiliki keyakinan yang salah terhadap perundungan. Mereka menganggap merundung sebagai tindakan wajar dan tidak merugikan orang lain. Keyakinan tersebut membuat pelaku berperilaku buruk kepada teman sebayanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *Cognitive Behavior Play Therapy (CBPT)* dapat mengatasi keyakinan yang salah, pengelolaan emosi yang buruk dan perilaku tidak adaptif pada remaja pelaku perundungan. Penelitian ini menggunakan *systematic case studies design*. Subjek penelitian berjumlah 6 orang pelaku perundungan dengan permasalahan kognitif dan perilaku. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan *self-repport* buku harian pemikiran. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan keyakinan, pengelolaan emosi dan perilaku sebelum dan setelah CBPT diberikan. Artinya CBPT dapat mengatasi permasalahan pelaku perundungan yang ditunjukkan dengan perubahan cara berpikir, memiliki cara yang lebih baik dalam mengekspresikan emosinya, dan perilaku lebih adaptif.

Kata kunci : perundungan, pelaku perundungan, terapi bermain, *cognitive behavior play therapy*



Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT) for Adolescents Who Perpetrate Bullies

Aula Rahma Nuraini

Prof. Dr. Iswinarti, M.Si., Psikolog

Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si., Psikolog

Magister Psikologi profesi, Universitas Muhammadiyah Malang

Abstract: Bullying occurs because the perpetrator has false beliefs about bullying. They consider bullying to be a normal action and not detrimental to other people. This belief makes the perpetrator behave badly towards his peers. This research aims to find out whether Cognitive Behavior Play Therapy (CBPT) can overcome false beliefs, poor emotional management and unadaptive behavior in adolescents who bully. This research uses a systematic case studies design. The research subjects were 6 bullies with cognitive and behavioral problems. Data collection methods use interviews, observation and self-report thought diaries. The research results showed differences in beliefs, emotional management and behavior before and after CBPT was given. This means that CBPT can overcome the problems of bullies as indicated by changes in the way of thinking, having better ways of expressing emotions, and more adaptive behavior.

Key words: bullying, bullies, play therapy, cognitive behavior play therapy

PENDAHULUAN

Riset *Programme for International for Economic Cooperation and Development* menunjukkan Indonesia termasuk ke dalam negara kelima tertinggi dari 78 negara yang memiliki kasus perundungan remaja (Ramadhanti & Hidayat, 2022). Pada tahun 2018, sebanyak 41% remaja mengalami perundungan setidaknya satu kali dalam sebulan berupa dipukul, diancam, dikucilkan, menyebarkan rumor tidak baik tentang teman sebaya dan mengambil atau menghancurkan barang teman (UNICEF, 2020). Paparan sebelumnya menunjukkan di Indonesia banyak remaja mengalami perundungan dengan berbagai bentuk. Hal ini bukanlah sesuatu yang bisa diabaikan begitu saja karena banyak dampak negatif yang ditimbulkan baik bagi korban maupun pelaku perundungan.

Perundungan merupakan bentuk spesifik dari agresi yang ditandai dengan ketidakseimbangan kekuatan antara individu yang lebih kuat dengan sengaja menyakiti individu yang lebih lemah secara berulang kali (Olweus, 1993; Volk et al., 2014). Dalam lingkup pertemanan yang di dalamnya terjadi perundungan, masing – masing orang memiliki perannya sendiri. Peran tersebut dapat diidentifikasi menjadi pelaku, korban dan pengamat (Caballo et al., 2016). Caballo et al. (2016) lebih lanjut menjelaskan individu bisa jadi berperan ganda dalam perundungan berupa pelaku intimidasi dan korban. Individu ini biasanya para remaja yang menderita perundungan dan pada saat yang sama merundung orang lain. Berdasarkan identifikasi peran, perundungan bisa saja menjadi lingkaran setan dalam pertemanan apabila tidak ada upaya penanganan.

Perilaku perundungan berupa kekerasan verbal, fisik, seksual bahkan relasional antar orang. Beberapa penelitian memaparkan perilaku merundung yang terjadi di Indonesia umumnya berupa memanggil nama teman dengan nama binatang atau nama dan pekerjaan orang tua, mengejek dan membentak, terlihat sinis pada korban hingga menghasut teman satu bangku (Dewi, 2023; Sa'adah et al., 2021). Penelitian lain menemukan terdapat perundungan secara fisik berupa memukul, menendang ataupun melempar barang sebagai bentuk balas dendam terhadap teman yang mengejek (Sari et al., 2020). Pelaku perundungan cenderung memiliki kebutuhan yang lebih besar untuk menguasai dan lebih dominan dari

korbannya sehingga mereka akan melakukan berbagai perilaku untuk memenuhi kebutuhannya tersebut.

Beragam bentuk permasalahan perilaku dan emosional pada pelaku perundungan bisa dilatarbelakangi oleh banyak faktor (Olweus, 1993; Smokowski & Kopasz, 2005). Beberapa penelitian telah menggali lebih lanjut penyebab seseorang melakukan perundungan, salah satunya terjadi karena adanya kesalahan berpikir (Gökkaya & Sütcü, 2018; Muslim et al., 2019). Pelaku perundungan umumnya berpikir bahwa merundung hanya perilaku bercanda dan bermain – main saja (Utami, 2019). Mereka juga menganggap merundung teman sebagai tindakan biasa bahkan dapat memberikan kepuasan dan tidak merugikan bagi korban. Sa'adah et al. (2021) dalam penelitiannya menemukan pelaku perundungan juga menjadi korban sehingga mereka merundung untuk melawan dan membuktikan diri mereka kuat. Kesalahan berpikir ini biasanya bersifat menetap karena pelaku tidak mendapat penanganan serta minim pengetahuan akan perundungan dan dampaknya bagi orang lain. Akhirnya merundung menjadi hal biasa bagi mereka, bahkan hingga memunculkan perasaan senang dan puas ketika membuat orang lain menderita.

Butar dan Karneli (2022) menemukan siswa yang melakukan perundungan cenderung memandang perilakunya hanya sebagai humor atau candaan saja. Hal ini diperkuat oleh respon orang di sekitar mereka ketika melihat seseorang sedang mengejek atau mendorong temannya hanya dibiarkan dan dianggap sebagai upaya menjaga hubungan (Soraya & Rizaldi, 2015). Respon lingkungan ini memperkuat keyakinan yang salah terhadap perundungan sehingga secara terus menerus membuat pelaku merundung. Selain itu, Merrell et al. (2008) juga mengemukakan pelaku perundungan melihat agresi sebagai cara efektif untuk memecahkan sebuah permasalahan. Pelaku perundungan memiliki distorsi kognitif dan bias persepsi sosial mengenai kondisi yang mengancam. Oleh karena itu mereka berpikir negatif terhadap setiap situasi yang dirasa mengancam dirinya. Tindak kekerasan menjadi jalan kelaar paling mudah untuk mengatasi ancaman yang mereka rasakan.

Dampak perundungan tidak hanya terjadi pada korban saja tetapi pelaku juga beresiko mengalami berbagai permasalahan di masa mendatang. Pelaku

perundungan cenderung memiliki permasalahan perilaku di lingkup masyarakat, kompetensi sosial rendah, rendah diri, dan prestasi yang rendah (Nickerson, 2017). Lebih lanjut, Nurida (2018) mengungkapkan kompetensi sosial pelaku perundungan yang buruk membuat mereka tidak mampu menjalin hubungan harmonis dengan teman sebayanya, terlibat dalam pertengkaran antar kelompok hingga tidak hormat pada orang tua dan gurunya. Selain itu, mereka juga menunjukkan mudah tersinggung, kurang berempati terhadap orang lain dan tidak toleran terhadap berbagai perbedaan yang terjadi di sekitar mereka (Sa'adah et al., 2021). Masyarakat dan profesional umumnya hanya memberikan perhatian lebih pada korban perundungan karena dampak yang lebih nyata ditunjukkan oleh korban (Nickerson, 2017; Ttofi et al., 2011). Sedangkan pelaku cenderung hanya mendapatkan sanksi dalam proses peradilan anak tanpa proses memperbaiki kognitif maupun perilaku pelaku (Jannah, 2018). Oleh karena itu, memberikan intervensi pada pelaku perundungan juga perlu diprioritaskan sebagai upaya mengurangi perundungan.

Pada penelitian sebelumnya mengungkapkan terdapat beberapa intervensi yang efektif bagi pelaku perundungan seperti konseling kelompok pendekatan rasional emotif perilaku (Habsy et al., 2019). Pendekatan rasional emotif perilaku mengubah keyakinan perilaku perundungan menjadi lebih rasional sehingga mereka dapat mengelola emosinya dan mengembangkan diri secara optimal. Penelitian lain menemukan CBT dapat menurunkan perilaku perundung terhadap teman sebaya (Gökkaya & Sütcü, 2018; Sa'adah et al., 2021). Gökkaya & Sütcü (2018) menemukan teknik restrukturisasi kognitif menjadi dasar untuk mengurangi perilaku merundung pada siswa. Sejalan dengan itu, Zuroida (2020) perubahan keyakinan melalui restrukturisasi kognitif membuat siswa dapat menentukan tindakan yang tepat saat merespon kondisi tidak menyenangkan. Perubahan yang terjadi juga membuat kondisi emosional siswa menjadi lebih terkelola sehingga mereka berinteraksi dengan cara yang lebih sehat.

Penelitian lain menemukan teknik *roleplay* dapat menurunkan perilaku merundung pada siswa SMA (Nwabueze et al., 2022; Rini & Iswara, 2020). Pada penelitiannya, Rini & Iswara (2020) mengajak siswa memainkan peran ketika

perundungan terjadi. Hal tersebut membantu siswa belajar mengenai perilaku perundung sebagai kesalahan dan korban/saksi harus bersikap asertif. Akhirnya siswa menyadari perilakunya salah sehingga menurunkan intensitas perundungan dan meningkatkan empati pada korban. Selain itu, intervensi berbasis komunitas berjangka panjang ditemukan juga efektif dalam menurunkan perundungan pada siswa (Gaffney et al., 2021; Limber et al., 2018; Mann et al., 2015). Sementara itu, penelitian saat ini menguji *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) untuk mengubah cara berpikir yang salah pada pelaku perundungan. Pemberian terapi ini diharapkan membantu pelaku berperilaku lebih adaptif terhadap teman sebayanya. Selain itu, pendekatan bermain pada terapi ini diharapkan tidak hanya membantu membangun hubungan antara terapis dan pelaku namun memudahkan pelaku perundungan untuk memahami proses terapi dan perundungan itu sendiri.

CBPT sendiri merupakan penggabungan terapi kognitif dan perilaku dalam paradigma terapi bermain (Knell, 1995). Terapi ini diberikan dengan asumsi bahwa perilaku merundung disebabkan oleh cara berpikir yang tidak tepat. Pemberian intervensi bertujuan untuk menggantikan kognisi yang terdistorsi dan tidak berfungsi dengan kognisi yang lebih realistis (Knell, 2009). Selain itu, membantu individu mengatasi masalah emosional dan perilaku melalui penguatan keterampilan koping individu (Gökkaya & Sütçü, 2018). Penambahan aktivitas bermain dalam terapi diharapkan membuat individu lebih mudah mengenali pikiran negatifnya dan mengungkapkan perasaannya (Knell, 2009). Metode ini juga menjadi sarana komunikasi terapis dan remaja sehingga meningkatkan kualitas hubungan keduanya selama terapi berlangsung (Knell, 1995). Selain itu, anak dapat mengontrol hal-hal internal dan eksternal melalui permainan mengungkapkan pikiran dan perasaan negatifnya selama proses bermain (Zamani et al., 2020).

Perubahan kognitif pada remaja pelaku perundungan berkontribusi terhadap pengelolaan emosi yang lebih baik dan membuat perilaku mereka lebih adaptif. Muslim et al. (2019) menemukan terapi ini membantu pelaku perundungan memperoleh pemahaman baru mengenai perundungan sehingga dapat menciptakan kondisi emosional yang positif. Pada kesempatan yang sama dapat membantu pelaku perundungan bersikap dan berperilaku lebih adaptif.

Penelitian lain menunjukkan CBPT efektif dalam mengurangi perilaku merundung pada anak usia pra – sekolah dengan kelompok usia 4 – 6 tahun (Zamani et al., 2020). Proses pengenalan kognitif melalui media bermain memudahkan anak untuk mengenali pikiran negatif dan membantu mengelola pikirannya. Dengan begitu dapat mengurangi suasana negatif dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi ketika dalam kondisi emosional. Melalui pengelolaan emosi yang baik maka dapat mengurangi perilaku intimidasi pada orang lain (Zamani et al., 2020). Badamian dan Moghaddam (2017) dalam penelitiannya, CBPT dengan setting kelompok menunjukkan *cognitive behavioral play therapy* kelompok dapat mengurangi respon yang salah serta meningkatkan respon yang benar dan fleksibilitas pada anak yang agresif. Selain itu, penggunaan permainan dalam terapi diharapkan memudahkan pelaku perundungan untuk memahami makna perundungan dan proses intervensi.

Pada penelitian sebelumnya telah dipaparkan mengenai efektivitas CBPT dalam berbagai setting dan usia. Sementara itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas CBPT dalam mengatasi kesalahan berpikir, pengelolaan emosi yang buruk dan perilaku tidak adaptif pada remaja pelaku perundungan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan referensi penelitian lain mengenai penggunaan CBPT pada remaja pelaku perundungan.

KAJIAN PUSTAKA

Perundungan

Perundungan dapat didefinisikan sebagai bentuk agresi di mana satu atau lebih anak bermaksud menyakiti atau mengganggu anak lain yang dianggap tidak mampu membela dirinya sendiri (Smokowski & Kopasz, 2005). Perundungan tidak hanya terjadi sekali atau dua kali saja namun seringkali terjadi secara berulang sehingga menimbulkan dampak yang serius. Hubungan antara pelaku dan korban perundungan cenderung tidak seimbang, terdapat dominasi kekuatan pada pelaku sementara korban memiliki posisi yang lebih lemah sehingga mudah diintimidasi. Tindakan perundungan biasanya dilakukan untuk menunjukkan kekuatan mereka diantara anak – anak lainnya atau untuk mendapatkan perhatian

dari teman, guru maupun orang dewasa.

Islam sendiri menganggap perundungan sebagai perbuatan tercela karena terdapat unsur merendahkan orang lain dan dapat memecah belah persatuan umat. Dalam bahasa Arab merendahkan sama artinya dengan kata رحق yang seringkali dimaknai sama dengan perbuatan yang merendahkan subjek lain berupa makhluk hidup atau benda mati (Saefulloh, 2020). Kata tersebut juga dapat dimaknai sebagai menurunkan pangkat, menghina, melecehkan, merendahkan, meremehkan atau menyakiti hati. Selain itu, Hamka (1982; Ru'iyah & Thontowi, 2020) menafsirkan beberapa kata dalam ayat Al – Quran memiliki makna yang dapat menjelaskan perundungan, seperti kata sakharah, istahza'a dan lamiza. Beberapa kata tersebut memiliki makna mirip yaitu merendahkan orang lain dengan cara memberi julukan buruk, mengumpat, mencemooh, menghina orang lain atau memanfaatkan orang lain. Dalam hal ini, dapat diketahui bahwa Islam memaknai perundungan sebagai perbuatan merendahkan orang lain sehingga menghancurkan martabat korbannya, membuat merasa malu dan dirinya tidak berharga sebagai manusia.

Secara umum Smokowski dan Kopasz (2005) mengungkapkan bahwa pelaku perundungan memiliki karakteristik yang cenderung mirip. Mereka cenderung menunjukkan karakteristik seperti mendominasi anak – anak lain, agresivitas dalam berbagai kondisi baik secara verbal maupun non verbal, cenderung impulsif, kesulitan memproses informasi sehingga seringkali salah menafsirkan perilaku orang lain serta cenderung tidak memiliki empati terhadap korbannya (Carney & Merrell, 2001; Olweus, 1993; Olweus & Pellegrini, 1996). Lebih lanjut pada penelitian di Indonesia menunjukkan perilaku yang nampak pada pelaku perundungan berupa memanggil nama teman dengan nama binatang atau nama orang tua, mengejek dan membentak, memukul, melempar barang pada teman atau memandang sinis temannya di depan umum (Dewi, 2023; Sa'adah et al., 2021; Sari et al., 2020). Terlepas dari perilaku mana yang dipilih, perundungan ditandai dengan intimidasi intens yang menciptakan pola penghinaan, pelecehan, dan ketakutan bagi korban.

Perilaku merundung muncul tidak terlepas dari adanya keyakinan dan pemahaman yang kurang tepat mengenai perundungan. Pelaku perundungan

meyakini perilaku mereka tidak merugikan orang lain dan justru memberikan kesenangan tersendiri ketika sedang merundung temannya (Muslim et al., 2019). Gökkaya & Sütcü (2018) mengidentifikasi beberapa karakteristik kognitif pelaku perundungan yaitu pelaku meyakini dirinya lebih kuat, perlu melakukan balas dendam jika diejek orang lain dan menganggap kekerasan sebagai solusi permasalahan dengan teman sebaya. Keyakinan tidak tepat terhadap perundungan menentukan cara pelaku menanggapi peristiwa di sekitar mereka. Seperti ketika sedang diejek temannya, pelaku menganggap bahwa tindakan tersebut harus dibalas untuk membuktikan mereka lebih kuat. Sejalan dengan itu, penelitian lain menemukan perilaku merundung jauh lebih parah dilakukan oleh pelaku yang sebelumnya mendapat ejekan dari temannya (Sari et al., 2020). Emosi mereka memuncak hingga akhirnya memukul atau menendang temannya. Pelaku dapat secara spontan melakukan ini dengan pemikiran teman merendahkan dirinya dan merasa harus membalasnya perbuatan mereka.

Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT)

CBPT menggabungkan intervensi kognitif dan perilaku dalam paradigma terapi bermain dengan kegiatan bermain serta bentuk komunikasi verbal dan nonverbal digunakan dalam menyelesaikan masalah (Knell, 1995). Konsep dasar pada terapi ini berdasarkan pendekatan psikopatologi yang luas dan rincian interaksi timbal balik yang rumit antara kognisi, emosi, perilaku dan lingkungan (O'Connor & Liza, 1997). CBPT menempatkan penekanan kuat pada keterlibatan remaja dalam penanganan permasalahan dengan cara yang mudah dipahami dan menempatkan remaja sebagai subjek aktif dalam proses intervensi.

Knell (1995) merumuskan enam sifat yang berpengaruh dalam keberhasilan CBPT. Pertama, CBPT melibatkan anak dalam pengobatan melalui permainan sehingga anak berpartisipasi aktif dalam terapi, masalah penolakan dan ketidakpatuhan dapat diatasi secara langsung. Kedua, CBPT berfokus pada pikiran, perasaan, fantasi, dan lingkungan anak yang tidak terfokus pada perasaan atau pikiran secara eksklusif, atau hanya pada situasi atau keadaan lingkungan. Ketiga, CBPT mengajarkan anak strategi baru untuk menghadapi situasi dan juga

perasaan., seperti pemodelan pernyataan diri yang positif melalui mainan dan boneka. Keempat, CBPT membangun kerjasama anak dan terapis untuk menetapkan tujuan dan membantu anak bekerja menuju tujuan tersebut. Kelima, CBPT menggabungkan teknik yang didemonstrasikan secara empiris, seperti penggunaan pemodelan menggunakan boneka. Keenam, CBPT memungkinkan pemeriksaan pengobatan secara empiris dengan menggunakan teknik yang dapat dievaluasi dan tidak dilebih-lebihkan.

Penelitian sebelumnya menggunakan 7 – 10 sesi CBPT untuk menangani permasalahan perundungan, perilaku agresif dan kemarahan pada anak (Ghodousi et al., 2017; Zamani et al., 2020). Metode bermain pada terapi ini diberikan dengan harapan tujuan inti terapi dapat dikomunikasikan kepada anak-anak secara tidak langsung. Misalnya, boneka dan boneka hewan dapat digunakan untuk model strategi kognitif seperti melawan keyakinan menyesuaikan diri dan membuat pernyataan positif diri, emotional words game untuk mengekspresikan emosi dan mendiagnosa masalah dan game balon kemarahan untuk menunjukkan cara mengendalikan dan melepaskan amarah dengan benar (Zamani et al., 2020) serta membuat topeng emosi untuk meningkatkan kemampuan komunikasi (Ghodousi et al., 2017).

Prosedur CBPT untuk pelaku perundungan dalam penelitian ini mengacu pada penelitian Daneshvar et al. (2022) yang ditujukan untuk mengurangi agresivitas. Prosedur yang dijelaskan pada penelitian tersebut terdiri dari 1) pengenalan lingkungan terapi pada subjek melalui kegiatan menggambar, 2) identifikasi empat emosi dan pengembangan keterampilan pengendalian emosi melalui *role play* dan *play dough*, 3) pelatihan dan identifikasi perilaku, pikiran dan emosi melalui kegiatan menggambar dan mewarna, 4) mengajarkan hubungan perilaku, pikiran dan emosi dengan permainan lego, 5) pelatihan kesalahan berpikir dengan teknik restrukturisasi kognitif melalui menggambar, *modelling* dan permainan boneka, 6) identifikasi perilaku adaptif dan melatih respon adaptif melalui permainan bola dan ember, 7) membangun kerjasama dan harga diri melalui boneka puppet dan permainan binatang, dan 8) melatih relaksasi mental dan relaksasi diafragma melalui tiupan gelembung, memainkan lagi dan memberi

penghargaan pada siswa lain (Daneshvar et al., 2022). Penelitian Daneshvar et al. (2022) memang tidak ditujukan secara khusus pada pelaku perundungan namun peneliti berasumsi prosedur intervensi penelitian ini paling mendekati strategi dalam regulasi emosi.

***Cognitive Behavioral Play Therapy* untuk Mengatasi Kesalahan Berpikir, Pengelolaan Emosi yang Buruk dan Perilaku Tidak Adaptif pada Remaja Pelaku Perundungan**

Perundungan pada remaja menjadi salah satu permasalahan yang tidak bisa diabaikan di Indonesia selama beberapa tahun terakhir. Pelaku perundungan juga beresiko mengalami permasalahan akibat perilaku merundungnya. Beberapa penelitian mengemukakan pelaku mengalami rendahnya empati, mengalami antisosial, pembangkangan terhadap peraturan hingga kriminalitas (Nurida, 2018; Sa'adah et al., 2021; Shiba & Mokwena, 2023). Selain itu, remaja pelaku perundungan di sekolah pada masa mendatang cenderung terlibat dalam kejahatan dan kekerasan, berperilaku impulsif dan memiliki kinerja rendah (Bettencourt et al., 2023). Permasalahan – permasalahan yang timbul akibat merundung orang tidak berdampak jangka panjang dan berkelanjutan sepanjang perkembangan hidup seseorang.

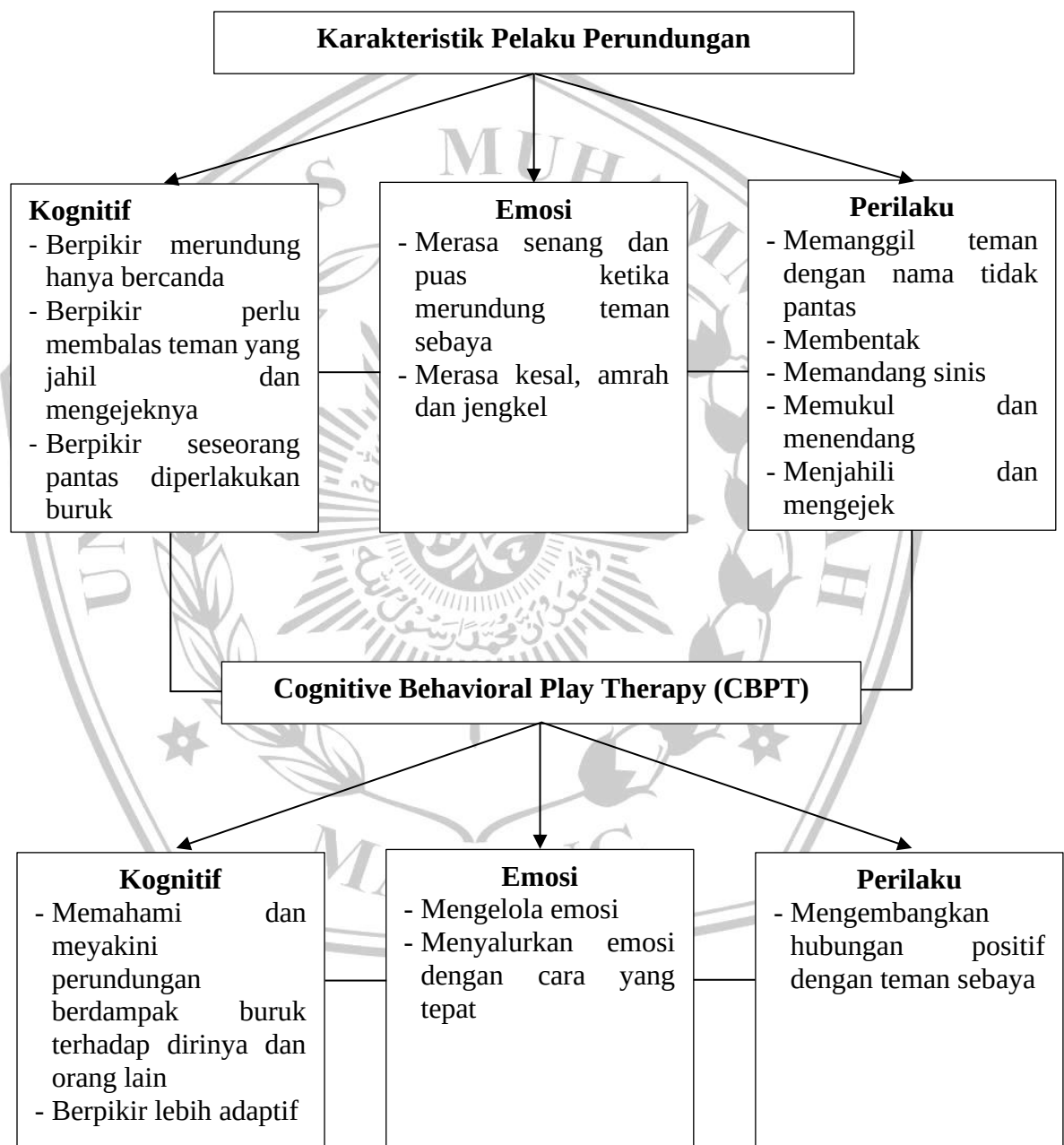
Secara umum perundungan pada remaja ditunjukkan pelaku mengejek teman dengan nama orang tua atau kata-kata jelek, menendang atau memukul teman yang mengejek serta memberikan tatapan sinis pada teman yang tidak disukainya (Sa'adah et al., 2021; Sari et al., 2020). Pelaku perundungan memiliki keyakinan dan pemahaman yang tidak tepat terhadap perundungan. Mereka meyakini bahwa dirinya lebih kuat dari korban, korban pantas menerima perilaku tersebut, menganggap perundungan menyenangkan dan tidak merugikan korban (Doll & Swearer, 2006; Gökkaya & Sütçü, 2015, 2018). Pelaku yang meyakini perundungan sebagai tindakan biasa atau bahkan memuaskan beresiko melakukan tindakan agresif dan impulsif secara berulang tanpa mempertimbangkan dampaknya. Oleh karena itu keyakinan tidak tepat berdampak jangka panjang apabila tidak mendapat penanganan yang tepat.

Peneliti ingin menguji efektivitas CBPT untuk mengatasi keyakinan tidak tepat pada pelaku perundungan. Perubahan keyakinan diharapkan membuat mereka dapat mengelola emosi dan perilaku mereka lebih adaptif. Dalam CBPT, pelaku belajar untuk mengidentifikasi keyakinan tidak tepat saat akan merundung temannya (Muslim et al., 2019). Identifikasi keyakinan ini akan membantu mengetahui lebih jauh penyebab dan dampak perilakunya berdasarkan analisis mereka sendiri. Akhirnya keyakinannya berubah bertambahnya pengetahuan atas dampak tindakan mereka sendiri. Selain itu, melatih respon perilaku dan emosi juga diberikan untuk mengembangkan sikap positif terhadap lingkungan mereka (Muslim et al., 2019; Sa'adah et al., 2021). Pendekatan bermain yang digunakan akan membantu remaja merasa lebih aman dan leluasa dalam proses penanganan (Knell, 2009). Hal tersebut sesuai dengan sifat CBPT yang melibatkan penuh peran klien selama proses penanganan.

Prosedur intervensi CBPT mengacu pada penelitian Daneshvar et al. (2022) yang menjelaskan intervensi dalam delapan prosedur. Penelitian ini menggunakan prosedur dan teknik permainan yang disesuaikan kondisi subjek yaitu remaja pelaku perundungan. Prosedur yang digunakan yaitu 1) memperkenalkan terapis kepada subjek, membuat subjek merasa aman dan nyaman, mendorong dan meningkatkan hubungan melalui bermain dan menggambar. 2) Mengenalkan dan mengidentifikasi empat emosi utama (sedih, marah, bahagia dan takut) dan ekspresi non verbal, mengajarkan pentingnya keterampilan pengendalian diri melalui penggunaan gambar manekin, dan bermain peran. 3) Melatih dan mengidentifikasi perilaku, pikiran dan emosi melalui krayon, kertas berwarna dan latihan mewarna dunia untuk membedakan antara pikiran dan emosi. 4) Mengajarkan hubungan antara perilaku, pikiran dan emosi melalui permainan lego kelompok, bentuk geometri dan afirmasi positif. 5) Pelatihan dalam mengatasi kesalahan berpikir dan pikiran negatif, termasuk agresi melalui metode rekonstruksi kognitif dengan menggambar dan modelling untuk menghentikan pikiran negatif dengan positif. 6) Mengidentifikasi perilaku adaptif dan berlatih respon adaptif melalui bermain bola dan ember (video keterampilan ramah tamah) dan permainan kursi musik. 7) Kerjasama dan membangun harga diri, meningkatkan kepercayaan diri dan

ketegasan di hadapan publik dengan pertunjukan boneka puppet, roleplay membaca berita dan bermain dengan hewan. 8) Pelatihan relaksasi mental dan mengendalikan pernapasan melalui menghembuskan gelembung, memainkan lagi dan memberikan penghargaan kepada siswa.

KERANGKA BERPIKIR



Gambar 1. Kerangka berpikir

Kerangka berpikir pada penelitian ini ditunjukkan pada gambar 1. Berdasarkan kerangka berpikir dapat diketahui pelaku perundungan secara kognitif menunjukkan cenderung menilai peristiwa secara negatif. Penilaian negatif pelaku perundungan menimbulkan emosi negatif sehingga melakukan intimidasi pada teman sebayanya. Permasalahan tersebut diatasi menggunakan *cognitive behavioral play therapy* (CBPT) dengan 8 sesi intervensi. Output yang diharapkan dari intervensi adalah subjek mengalami perubahan keyakinan mengenai perundungan. Perubahan keyakinan ini akan mempengaruhi kondisi emosional mereka sehingga meminimalisir perilaku agresif dan impulsif terhadap orang lain.

HIPOTESIS

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah *cognitive behavioral play therapy* (CBPT) dapat mengatasi keyakinan yang salah, pengelolaan emosi yang buruk, dan perilaku tidak adaptif pada remaja pelaku perundungan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan *case studies* dengan jenis *systematic case studies*. Penggunaan desain penelitian ini dirasa komprehensif karena dapat memberikan cara yang akurat untuk memeriksa efektivitas sebuah intervensi (Edwards, 2024). Terutama pada intervensi klinis dengan penelitian kasus tunggal model penelitian ini dinilai lebih sistematis dalam menjelaskan perubahan klien dan penyebabnya (Barker et al., 2015). Oleh karena itu, desain penelitian ini digunakan untuk melihat sejauh mana intervensi berdampak pada perubahan subjek penelitian secara lebih akurat dan sistematis.

Systematic case studi design bertujuan untuk melihat perubahan pada subjek setelah proses intervensi dan memeriksa proses terapi yang berkontribusi terhadap perubahan tersebut. Oleh karena itu Barker et al. (2015) mengajukan lima syarat untuk meningkatkan kualitas penelitian. Syarat tersebut yaitu tipe data yang sistematis, asesmen berulang, *past and future projection*, tipe perubahan masalah, serta jumlah dan heterogenitas subjek penelitian. Pada syarat pertama, tipe data

menekankan keberagaman data penelitian sehingga dapat memberikan informasi dan kesimpulan objektif terhadap perilaku subjek. Penelitian ini menggunakan data wawancara dan *self report* untuk mengetahui perubahan kondisi sebelum dan setelah intervensi. Syarat selanjutnya asesmen berulang meliputi jumlah dan waktu pelaksanaan asesmen yang dilakukan secara berkelanjutan perubahan diketahui secara pasti sebagai akibat pemberian intervensi. Pengukuran pada penelitian ini dilakukan secara berulang ketika sebelum pelaksanaan intervensi, selama proses intervensi berlangsung dan setelah intervensi. Asesmen berulang dilakukan untuk mengetahui perubahan subjek secara bertahap.

Syarat selanjutnya *past and future projection*, perubahan subjek secara signifikan terjadi karena kontribusi intervensi yang diberikan. Dalam hal ini peneliti menelusuri kondisi subjek saat berada di kelas 7 dan 8 untuk memastikan tindakan perundungan juga terjadi selama rentang waktu tersebut. Tidak adanya perubahan kognitif, perilaku dan emosi subjek selama kelas 7 dan 8 dilakukan untuk memastikan bahwa intervensi berpeluang mempengaruhi perubahan subjek. Keempat, intervensi harusnya memiliki tipe perubahan masalah yang cepat dan besar untuk melihat kontribusi yang lebih besar dari intervensi terhadap permasalahan subjek. Dampak perubahan pada subjek penelitian ini ditinjau dengan data wawancara dan *self-report* untuk melihat besarnya dan lamanya perubahan pada subjek. Selain itu, perlunya jumlah dan heterogenitas subjek penelitian agar dapat menarik kesimpulan yang lebih kuat terhadap hasil penelitian. Hal ini dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin, bentuk perundungan dan penyebab perundungan terjadi.

Metode pengumpulan data

Data penelitian ini diperoleh menggunakan wawancara, observasi dan *self-report* yang diisi oleh subjek. Wawancara menjadi sumber bukti yang esensial pada strategi penelitian *case studi*. Metode ini digunakan untuk menggali data perundungan yang dilakukan subjek meliputi keyakinan, perilaku, emosi dan dampaknya terhadap orang di sekitar subjek. Selain itu, wawancara juga digunakan untuk melihat perubahan subjek secara bertahap selama proses asesmen hingga

intervensi. Wawancara dilakukan pada subjek sebagai data utama penelitian dan guru subjek sebagai data tambahan penelitian. Metode selanjutnya *self-repport* berupa buku harian pemikiran dan perilaku. Pemberian *self-repport* dilakukan untuk mengetahui perubahan kognitif dan perilaku subjek selama berkala terhadap perundungan yang merka lakukan. Metode ini akan membantu subjek memperoleh pandangan baru mengenai diri mereka sendiri ketika sedang melakukan perundungan terhadap teman sebayanya.

Subjek Penelitian

Teknik pemilihan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Metode ini merupakan metode pengambilan sampel berdasarkan tujuan tertentu sesuai kriteria yang ditentukan (Sugiyono, 2015). Kriteria subjek yang diajukan dalam penelitian ini adalah remaja berusia 13 – 16 tahun yang sedang menempuh pendidikan sekolah menengah pertama (SMP) di Malang dan terindikasi sebagai pelaku perundungan di lingkungan sekolahnya.

Pemilihan subjek berdasarkan rekomendasi guru BK atau wali kelas dan pemberian *Adolescent Peer Relation Instrument* (APRI). Peneliti melakukan wawancara pada guru BK mengenai ketersediaan subjek dan ciri perilaku perundungan yang ditunjukkan oleh subjek selama di sekolah. Setelah mendapatkan data, subjek yang terdata melakukan wawancara dan mengisi 18 item APRI. Selain itu, peneliti melakukan wawancara pada guru dan teman subjek untuk pengecekan ulang data yang diperoleh dari subjek. Berdasarkan hasil asesmen penelitian memperoleh 6 subjek penelitian sudah sesuai dengan kriteria penelitian. Deskripsi permasalahan subjek penelitian diuraikan sebagai berikut :

Subjek 1 dengan inisial AI seorang perempuan berusia 15 tahun. Saat ini subjek memasuki kelas 9 di SMP Malang. Subjek berpikir memperoleh kepuasan dan kesenangan saat melihat respon teman yang sedang dijahilinya. Selain itu, subjek juga berpikir bahwa membalas teman yang menjahili tidak masalah untuk dilakukan karena dia menganggap temannya sedang bercanda. Hal tersebut akhirnya mebuat subjek sering membuat temannya tersandung saat sedang berjalan di lorong, menyolek teman saat pelajaran, memanggil teman tanpa alasan, memukul

dan menarik jilbab temannya saat dijahili oleh teman. Perilaku ini sudah dilakukan sejak subjek masuk sekolah dan sudah mendapat penangan dari pihak sekolah namun tidak berdampak pada subjek.

Subjek 2 dengan inisial TL adalah remaja perempuan berusia 14 tahun dengan jenjang pendidikan kelas 9 SMP di Malang. Kecenderungan subjek berperilaku merundung temannya terjadi ketika sedang dijahili atau temannya menuduh subjek melakukan sesuatu yang tidak dilakukan. Hal tersebut membuatnya berpikir bahwa perlu membalas perbuatan temannya yang berbicara tidak sesuai fakta atau jahil. Subjek akan menunjukkan emosi marah, menarik kerah baju teman tersebut dan mengatakan kata-kata tidak pantas. Selain itu, subjek juga memiliki permasalahan dengan salah satu anak perempuan di kelasnya. Permasalahan tersebut membuat subjek merasa kesal, tidak suka, bersikap sinis dan terkadang menggunjing orang tersebut dengan kelompoknya.

Subjek 3 adalah seorang laki – laki berusia 15 tahun dengan inisial DN. Subjek saat ini bersekolah di SMP Malang dengan jenjang kelas 9. Subjek sering mengejek dan mengabaikan seorang teman perempuan yang ada di kelasnya. Perundungan tersebut dilakukan subjek karena dia berpikir sikap temannya menjengkelkan sehingga pantas untuk diejek atau tidak didengarkan saat temannya berbicara. Selain dengan itu subjek juga sering terlibat perkelahian dengan beberapa teman laki – laki di kelasnya. Perkelahian tersebut dilakukan untuk membalas dendam temannya yang tiba-tiba jahil dan mengejek atau hanya sekedar bercanda dengan teman yang tidak satu pandangan.

Subjek 4 seorang laki – laki berusia 14 tahun dengan inisial AL dan menempuh pendidikan SMP kelas 8. di Batu. Subjek berpikir menjahili teman adalah perbuatan menyenangkan terutama ketika temannya bereaksi kesal terhadap subjek. Selain itu, subjek juga berpikir bahwa tindakan jahil atau bahkan saat bertengkar dengan teman sebagai tindakan wajar karena temannya pantas mendapatkan hal tersebut. Pemikiran bahwa perlu membalas perbuatan teman saat mengganguya juga dimiliki oleh subjek. Pemikiran tersebut membuat subjek menirukan perkataan teman dengan nada mengejek, menunjukkan ekspresi mengejek saat teman yang tidak disukai berbicara, memanggil temannya dengan

tidak sopan dan menghadang temannya saat berjalan.

Subjek 5 berinisial AD adalah seorang laki – laki berusia 14 tahun yang sedang bersekolah kelas 8 di SMP Batu. Subjek berpikir bahwa orang lain harus mengikuti keinginannya dan meyakini orang lain sering menuduhnya padanya melakukan kesalahan. Pemikiran tersebut membuat subjek seringkali berdebat hingga berkata kasar pada guru. Selain pada guru, subjek juga membentak dan bertengkar dengan teman yang dianggap menuduhnya melakukan sesuatu yang tidak dilakukan. Subjek juga sering berbuat jahil seperti memanggil temannya dengan nama orang tua, mengejek dan mengganggu teman yang sedang melakukan sesuatu. Selain itu subjek membalas temannya yang sedang usil dengan mengusili balik hingga timbul perkelahian. Perilaku tersebut membuat subjek merasa puas dan senang setelah melakukannya.

Subjek 6 adalah laki – laki remaja berusia 13 tahun berinisial XV, sedang menempuh pendidikan SMP kelas 8 di Batu. Subjek merundung temannya sedang mengalami kegagalan dalam perlombaan basket yang dia ikut ketika kelas 7. Subjek berpikir bahwa orang lain mengejeknya dan menganggap dirinya tidak kompeten untuk bermain basket. Akhirnya subjek memukul hingga mendorong meja ke arah temannya yang salah menyebutkan nama tokoh pemain basket favoritnya atau saat teman menirukan gerakan bermain basket. Subjek juga tiba-tiba marah ketika mengalami kegagalan dalam memasukkan bola dalam ring saat berolah raga. Selain itu, subjek mengambil makanan temannya secara tiba – tiba ketika teman sedang makan dan menepuk pantat atau mengejek teman perempuannya. Subjek meyakini perbuatannya tersebut pada temannya sebagai bercanda dan biasa saja.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini mengajukan lima langkah dasar untuk melakukan penelitian yaitu fase asesmen, formulasi kasus, perencanaan intervensi, kontrak serta implementasi dan evaluasi dampak intervensi (Edwards, 2024). Fase asesmen dimulai dengan peneliti membuat rancangan penelitian berupa menentukan topik penelitian, subjek, metode penelitian dan analisis data sebelum melakukan asesmen. Penelitian dilanjutkan dengan melakukan survey lokasi penelitian untuk melihat kelayakan

dan screening awal data penelitian. Selain itu, peneliti melakukan wawancara dengan guru, siswa dan calon subjek untuk menentukan subjek penelitian.

Peneliti dilanjutkan dengan melakukan formulasi kasus dengan pengelompokan data wawancara dan observasi yang telah diperoleh. Peneliti mengelompokkan lokasi penelitian menjadi dua sekolah yaitu SMP Batu dan SMP Malang. Selain itu, subjek penelitian yang berjumlah 12 orang direduksi menjadi 6 orang berdasarkan keparahan kasus dan penyebabnya. Peneliti kemudian membuat rencana intervensi dengan menentukan bentuk dan perangkat intervensi berdasarkan permasalahan yang dialami subjek.

Fase keempat dilanjutkan dengan peneliti mengkomunikasikan permasalahan pada calon subjek dan memaparkan rencana intervensi yang dilakukan. Subjek selanjutnya dapat memberikan persetujuan mengikuti intervensi dengan menandatangani *inform consent*. Peneliti melanjutkan asesmen mendalam dan melaksanakan intervensi selama 8 sesi pada subjek yang bersedia mengikuti proses intervensi. Pada fase terakhir, peneliti melakukan evaluasi pelaksanaan intervensi dengan subjek. Evaluasi yang digali pada subjek berupa perubahan yang dirasakan selama proses intervensi, intervensi yang bermakna bagi subjek dan rencana setelah intervensi. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan guru mengenai kondisi subjek secara berkala untuk menilai perubahan subjek secara lebih objektif.

Tahapan Intervensi

Prosedur CBPT pada untuk mengatasi permasalahan pelaku perundungan dalam penelitian ini mengacu pada penelitian Daneshvar et al. (2022). Prosedur yang dilakukan selama intervensi sebagai berikut :

1. Membangun *rapport* melalui kegiatan menggambar dan melukis. Pada sesi 1 dilakukan pengenalan lingkungan terapi pada subjek agar subjek merasa aman dan nyaman selama pelaksanaan terapi. Selain itu juga dilakukan peningkatan *rapport* antara terapis dan subjek. Pengenalan lingkungan terapi pada subjek dilakukan melalui kegiatan menggambar dan melukis.
2. Mengidentifikasi emosi menggunakan *feeling card*. Sesi 2 diberikan untuk pengembangan keterampilan pengelolaan emosi sehingga subjek mampu

menyalurkan emosi dengan cara yang tepat. Sesi dimulai dengan belajar bersama mengenai emosi, jenis – jenisnya dan cara penyampaian yang tepat. Subjek yang telah mengetahui emosi akan diajak untuk mengidentifikasi jenis emosi yang dirasakan ketika terjadi peristiwa yang dianggap tidak menyenangkan bagi subjek. Hal ini diharapkan dapat membantu subjek menyadari emosi yang dirasakan. Sesi diakhiri dengan mengajari subjek keterampilan mengelola emosi.

3. Melatih identifikasi perilaku, pikiran dan emosi melalui menggunakan *trick or truth*. Sesi 3 dilakukan untuk mengajari subjek mengenai pikiran yang tidak tepat menggunakan analogi *dirty trick* (trik kotor) yang disajikan melalui gambar dan tulisan. Hal ini dilakukan agar subjek dapat mengidentifikasi pikiran tidak tepat yang membuatnya merundung orang lain.
4. Mengajari hubungan kognitif, perilaku dan emosi menggunakan permainan lego. Sesi ini mengajari siswa mengenai perundungan yang dilakukan siswa terjadi berasal dari pikiran tidak tepat terhadap suatu peristiwa. Hal tersebut membuat siswa merasakan emosi negatif seperti marah dan kesal secara berlebihan sehingga mereka berperilaku agresif dan impulsif. Mengajari siswa hubungan antara kognitif, emosi dan perilaku menjadi proses yang penting agar siswa mengetahui darimana perilaku merundung yang mereka lakukan berasal yaitu pikiran yang tidak tepat ketika merespon suatu peristiwa.
5. Latihan identifikasi kesalahan berpikir dan mengelola pikiran negatif dengan menggunakan rekonstruksi kognitif melalui *trick or truth* dan *lenses*. Sesi ini menekankan pada perubahan cara berpikir menjadi lebih adaptif pada subjek. Sesi akan dimulai dari mencari tahu pikiran tidak tepat yang muncul pada subjek sebagai respon suatu peristiwa. Pikiran tidak tepat akan diketahui dengan melihat kembali Buku harian “Trick or Truth” pada pertemuan sebelumnya. Lalu subjek akan dibantu untuk menghasilkan pikiran – pikiran yang lebih adaptif dalam merespon orang lain sehingga mampu mengendalikan emosinya.
6. Mengidentifikasi perilaku adaptif dan berlatih respon adaptif melalui video keterampilan kehidupan dan etika ramah tamah serta *roleplay*. Sesi ini diberikan untuk melatih subjek berperilaku adaptif sebagai respon dari peristiwa yang tidak menyenangkan. Subjek akan mengidentifikasi perilaku non adaptif dan

adaptif berdasarkan buku harian “Trick or Truth”. Kemudian subjek belajar mengembangkan perilaku adaptif melalui tugas keterampilan sosial dan bekerjasama dengan orang lain.

7. Melatih relaksasi mental dan mengendalikan pernapasan melalui *rage balloon game* dan memberikan penghargaan kepada siswa. Sesi ini mengajarkan keterampilan mengelola emosi dan menenangkan diri ketika sedang emosi tingkat tinggi.
8. Penyimpulan dan terminasi melalui kegiatan menggambar dan melukis. Sesi terakhir intervensi melakukan menyimpulkan hasil intervensi secara keseluruhan dan perubahan yang dirasakan subjek selama intervensi. Sesi ini juga dilakukan untuk mengakhiri proses intervensi.

Analisis Data

Data penelitian yang diperoleh selama penelitian dianalisis secara kualitatif dengan menginterpretasi keseluruhan data sehingga mengetahui perubahan subjek dan penyebabnya. Barker et al. (2015) mengajukan beberapa kaidah dalam melakukan analisis data penelitian *systematic case studies design* yaitu perubahan yang terjadi pada subjek sebelum dan setelah intervensi, perubahan selama proses terapi, dan teknik terapi yang menghasilkan perubahan. Perubahan subjek pada penelitian ini dijabarkan secara deskriptif berdasarkan hasil wawancara dan *self-repport* sebelum, selama proses dan setelah intervensi. Selain itu, teknik terapi yang menghasilkan perubahan dilihat berdasarkan respon subjek terhadap teknik tersebut selama intervensi, hasil wawancara dan *self-repport*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian diuraikan berdasarkan data wawancara, observasi dan *self-repport* buku harian pemikiran & perilaku yang diisi oleh subjek yang telah dianalisis. Oleh karena itu hasil penelitian disajikan dalam beberapa bagian yaitu 1) perubahan kognitif, emosi dan perilaku subjek setelah dan sesudah intervensi, 2) perubahan kognitif, emosi dan perilaku selama proses intervensi dan 3) evaluasi teknik intervensi. Data yang diperoleh selama penelitian dipaparkan dibawah ini.

Perubahan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Peneliti memaparkan perubahan sebelum dan sesudah intervensi pada domain kognitif, emosi dan perilaku pelaku perundungan. Secara umum keseluruhan subjek penelitian mengalami perubahan cara berpikir terhadap perundungan, cenderung dapat mengelola emosi dan berperilaku jauh lebih adaptif setelah intervensi diberikan. Paparan secara rinci dijelaskan pada bagian – bagian berikut ini :

Perubahan kesalahan berpikir

Hasil intervensi CBPT dengan tahap restrukturisasi kognitif menunjukkan adanya perubahan dan perbaikan keyakinan subjek mengenai perundungan. Tahapan ini membantu subjek dalam mengidentifikasi keyakinan subjek mengenai perundungan hingga dapat merunding temannya. Subjek juga belajar kethubungan antara kognitif, perilaku dan emosi. Dengan begitu subjek dapat mengetahui dampak dan penyebab perundungan yang dilakukannya. Hal ini dapat memberi penguatan bagi subjek untuk merubah keyakinannya menjadi lebih adaptif dengan situasi yang dialami.

Ringkasan perubahan pada masing – masing subjek dijelaskan pada tabel 1 berikut ini :

Tabel 1. Perubahan kesalahan berpikir pelaku perundungan

Subjek	Sebelum intervensi	Setelah intervensi
Subjek 1	• Subjek tidak menganggap merundung berdampak serius sehingga dapat dilakukan ketika bosan dan ingin bercanda dengan temannya. • Subjek juga berpikir perlu membalas dendam terhadap teman yang menjahili dan mengejeknya.	• Subjek berpikir dapat melakukan aktivitas lain saat bosan pelajaran dan bergurau dengan aman • Subjek berpikir dampak yang terjadi saat membalas perbuatan jahil temannya sehingga lebih baik dia melaporkan pada guru.
Subjek 2	• Subjek berpikir harus membalas orang yang merendahnya dan keluarganya. • Subjek berpikir temannya pantas mendapat perlakuan buruk karena sikapnya yang membuatnya kesal dan jijik.	• Subjek berpikir akan menahan emosinya karena perbuatan dan kata-katanya bisa jadi membuat orang lain terluka. Mereka melakukan itu karena tidak mengetahui tentangnya. Subjek akan mendiamkan orang yang mengejeknya. • Subjek berpikir untuk mengabaikan temannya karena tidak berdampak apapun untuknya.
Subjek 3	• Subjek berpikir temannya pantas diperlakukan buruk karena sikapnya yang menjengkelkan. • Subjek berpikir perlu membalas orang yang jahil dan mengejeknya.	• Subjek berpikir semua orang tidak pantas mendapat perbuatan buruk karena itu pasti juga melukainya sehingga subjek akan mendiamkannya dan fokus pada diri sendiri. • Subjek berpikir untuk menahan rasa kesalnya dan mengatakan bahwa perbuatan temannya membuat subjek tidak nyaman.
Subjek 4	• Subjek berpikir tindakannya hanya gurauan saja. • Subjek berpikir orang yang membuatnya kesal harus diperlakukan buruk agar merasa kesal seperti dirinya.	• Subjek baru mengetahui tindakannya dapat berdampak buruk terhadap orang lain sehingga dia berpikir untuk menahan diri ketika ingin menjahili atau membalas perbuatan temannya.

Subjek	Sebelum intervensi	Setelah intervensi
Subjek 5	• Subjek berpikir orang lain menuduhnya melakukan sesuatu yang tidak dilakukannya sehingga harus dibalas. • Subjek berpikir tindakannya kepada temannya hanya bercanda.	• Subjek berpikir untuk mencaritahu menyeluruh alasan orang tersebut mengatakan itu kepadanya karena bisa jadi dia hanya ingin mengkonfirmasi pada subjek saja. • Setelah memikirkan lebih jauh dampak yang terjadi saat melakukan tindakan tersebut, subjek berpikir untuk memanggil temannya dengan sopan dan mengurangi mengejek temannya.
Subjek 6	• Subjek berpikir teman kelasnya mengejek karena kalah pertandingan basket • Subjek menganggap perilakunya hanya bercanda saja	• Subjek mengakui dirinya memang gagal dalam pertandingan tersebut. Namun mencoba berpikir tidak akan ada yang mengejek. Dan subjek tidak masalah bila diejek karena bisa jadi mereka hanya bercanda. • Subjek berpikir tersebut tidak buruk dan melakukan tindakan lain untuk berteman.

Tabel 1 memaparkan mengenai perubahan keyakinan mengenai perundungan yang dimiliki oleh subjek dari sebelum dan setelah intervensi. Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui secara umum sebelum pelaksanaan intervensi seluruh subjek berpikir bahwa merundung teman sebayanya sebagai tindakan yang biasa saja, bahkan dianggap sebagai bentuk bercanda. Sebagian subjek juga menunjukkan perundungan terjadi karena perasaan tidak terima perbuatan temannya dan harus membalasnya dengan perlakuan yang sama. Bahkan terdapat subjek yang berpikir temannya pantas mendapatkan perlakuan buruk hanya karena bersikap berbeda dibandingkan teman yang lainnya.

Pemberian intervensi dilakukan selama beberapa pertemuan. Hasil intervensi berdasarkan tabel 1 menunjukkan terjadi perubahan keyakinan menjadi lebih adaptif terhadap kondisi yang tidak sesuai dengan subjek. Seluruh subjek mengetahui tindakan mereka merugikan orang lain dan diri sendiri. Oleh karena itu,

mereka berpikir ulang mengenai peristiwa yang dialami sebelum merespon. Hal ini seperti temannya bisa saja memang berjalan dengan cara seperti itu tanpa ada tujuan tertentu dan tindakannya tidak berpengaruh terhadap keseharian subjek sendiri.

Perubahan pengelolaan emosi

Penelitian ini menemukan beberapa karakteristik emosional pelaku perundungan diantaranya merasa puas dan senang saat merundung orang lain, tidak mampu menahan emosi dan perasaan jijik berlebihan terhadap seseorang yang tidak disukainya. Kondisi ini dipicu oleh keyakinan yang tidak tepat mengenai perundungan sehingga mempengaruhi kondisi emosional mereka. Oleh karena itu, pelaku perundungan diberikan pengenalan beragam jenis emosi dan latihan mengelola emosi. Ringkasan perubahan emosi pada masing – masing subjek dijelaskan pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 2. Perubahan emosi pelaku perundungan

Subjek	Sebelum intervensi	Setelah intervensi
Subjek 1	• Merasa senang dan puas saat mengganggu temannya	• Merasa lebih nyaman saat mengobrol dengan teman
Subjek 2	• Marah ketika mendengar orang lain merendahnya dan keluarga • Jijik dan kesal terhadap teman yang tidak disukai	• Terkadang masih merasa kesal dengan teman tersebut namun masih bisa ditahan dibandingkan sebelumnya
Subjek 3	• Jengkel mendengarkan teman yang tidak disukai berbicara • Kesal dan marah terhadap ejekan temannya	• Cuek dengan teman yang tidak disukai • Dapat mengelola emosi
Subjek 4	• Kesal dan tidak menyukai temannya • Senang ketika merundung orang lain	• Menahan rasa kesalnya pada teman kelas yang tidak disukai
Subjek 5	• Tidak mampu menahan emosi marah dan sakit hati • Muncul perasaan senang ketika sedang mengejek temannya	• Dapat mengelola emosinya dengan baik • Memahami kondisi emosi teman saat dirundung
Subjek 6	• Kesulitan mengelola emosi • Senang ketika menjahili orang lain	• Merasa lebih baik dan senang karena diterima oleh temannya • Masih sedikit jengkel atau marah tapi masih bisa diatasi

Tabel 2 menunjukkan hasil perubahan emosional subjek sebelum dan setelah intervensi. Sebelum intervensi dapat diketahui subjek cenderung kesulitan untuk mengatur kondisinya. Mereka memiliki kecenderungan kondisi emosional seperti merasa puas dan senang saat merundung orang lain, tidak mampu menahan emosi dan perasaan jijik berlebihan terhadap seseorang yang tidak disukainya. Kondisi setelah intervensi berdasarkan hasil wawancara menunjukkan sebagian subjek dapat mengelola emosinya walaupun masih memiliki perasaan jengkel atau kesal. Disamping itu, intervensi yang diberikan juga membantu subjek mendapatkan perasaan positif ketika menjalin hubungan dengan orang lain maupun terhadap orang yang tidak disukainya.

Perubahan perilaku

Penelitian ini memberikan intervensi latihan perilaku adaptif untuk perubahan perilaku subjek. Hasil intervensi membantu subjek untuk memberikan respon yang tepat atau tidak impulsif dan mempertimbangkan dampak perilakunya secara berulang. Hasil penelitian ini menunjukkan subjek memiliki perilaku yang beragam sesuai dengan keyakinan dan situasi yang sedang dihadapinya. Ringkasan perubahan pada masing – masing subjek dijelaskan pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Perubahan perilaku pelaku perundungan

Subjek	Sebelum intervensi	Setelah intervensi
Subjek 1	Mengganggu teman di kelas, membuat teman tersandung, menarik jilbab dan menggelitik badan.	Subjek mengurangi intensitas untuk mengganggu teman. Subjek diam saat pelajaran atau memainkan alat tulis untuk menghilangkan rasa bosannya.
Subjek 2	Membanting, menarik kerah baju, sinis dan menggunjing.	Subjek diam saja dan tidak mendengarkan saat temannya mengejek. Terkadang membela diri namun tidak bertindak berlebihan seperti sebelumnya.
Subjek 3	Mengejek dan memukul temannya.	Saat temannya jahil subjek tidak memukul tapi mengejek secara verbal saja.

Subjek	Sebelum intervensi	Setelah intervensi
Subjek 4	Menirukan dengan nada mengejek, memanggil bukan dengan nama asli dan menghadang teman.	Subjek mendiamkan temannya yang bersikap aneh dan sesekali mengajaknya berbicara.
Subjek 5	Membantah, membentak, merendahkan dan memanggil teman bukan dengan nama asli.	Subjek cenderung mendengarkan terlebih dahulu ketika seseorang mengatakan sesuatu tentangnya, tidak langsung membentak atau membantah. Subjek mengurangi untuk berkata-kata tidak pantas
Subjek 6	Menjahili dan memukul teman, tiba-tiba membalikkan meja di kelas.	Subjek mulai berinteraksi secara positif dengan teman kelasnya.

Tabel 3 dipaparkan mengenai perubahan hasil intervensi perilaku, sebelum dan setelah intervensi berlangsung. Sebelum intervensi dilakukan, subjek mengungkapkan perasaan yang cenderung serupa satu dengan yang lainnya yaitu marah, kesal atau jijik untuk situasi yang dianggap tidak menyenangkan. Keyakinan tidak tepat dan perasaan negatif menimbulkan perilaku agresif dan impulsif sebagai respon yang muncul terhadap situasi atau kondisi tertentu. Sedangkan untuk subjek yang berpikir merunding sebagai bercanda menunjukkan perasaan sedang dan puas ketika melakukan perundingan terhadap temannya.

Kondisi setelah intervensi berdasarkan hasil wawancara, subjek menunjukkan mulai membangun interaksi yang positif dengan temannya. Seperti memanggil dengan sopan, sudah tampak tidak menjahili teman atau mengabaikan teman yang tidak disukai. Kemudian saat merasa kesal sebagian dari mereka memilih untuk diam, memikirkan kembali kejadian yang dialami, mempraktikkan latihan pernafasan balon. Selain itu perubahan yang dialami subjek membuat mereka merasa nyaman saat berinteraksi dengan teman kelas karena tidak saling mengejek.

Perubahan Subjek Selama Proses Intervensi

Perubahan subjek selama proses intervensi diperoleh berdasarkan wawancara dan observasi selama 8 sesi intervensi. Subjek 1 pada awal proses intervensi menunjukkan belum memahami dampak perilaku mengganggu terhadap temannya. Hal tersebut diungkapkan ketika menceritakan gambarnya, bahwa mengganggu teman yang sedang belajar atau berjalan di lorong sebagai sesuatu yang menyenangkan. Selama edukasi subjek merespon dengan tersenyum dan sedikit tertawa. Selanjutnya ketika sesi refleksi mengenai emosinya dan orang lain, subjek mengungkapkan baru memahami perasaan temannya yang diganggu. Walaupun begitu subjek masih menganggap tindakannya menyenangkan, biasa saja dan tidak merugikan orang lain. Perubahan pada subjek yang paling nampak dilihat setelah sesi identifikasi dan latihan mengelola pikiran. Menurutnya latihan ini membantu mengidentifikasi dampak lebih jauh dari tindakannya sehingga membuatnya mengurangi intensitas mengganggu teman.

Subjek 2 memulai sesi awal dengan menceritakan gambar dan edukasi singkat mengenai perundungan. Selama sesi awal ini subjek banyak memberikan respon dengan mengangguk dan tersenyum. Kemudian pada sesi pengenalan emosi, subjek nampak tertarik dan antusias terutama ketika menceritakan mengenai kondisi dirinya. Menurutnya sesi mengenal emosi membantunya mengetahui perasaannya sehingga melalui ceritanya dia belajar mengelompokkan perasaan yang muncul dari masing – masing orang dalam ceritanya. Selanjutnya pada sesi 3 subjek memulai dengan kesulitan mengidentifikasi pemikiran yang salah. Namun *list dirty trick* memberikan pandangan baru bagi subjek dalam memahami pemikirannya yang salah mengenai perundungan. Perubahan pada sesi 3 ini menurut subjek cukup berdampak dalam kehidupan sehari – harinya karena membantunya menahan diri untuk tidak balas dendam atau menjahili teman kelasnya. Selain itu, subjek mulai belajar membela diri ketika terdapat orang lain yang mengejek atau mengakatan hal tidak bena dibandingkan langsung menarik kerah baju temannya.

Subjek 3 pada sesi awal menunjukkan sedikit bingung menuangkan ceritanya dalam gambar namun subjek dapat menceritakan pengalaman bertemanannya dengan antusias. Lalu sesi selanjutnya subjek belajar mengenal emosi melalui

merefleksikan pengalamannya berinteraksi dengan teman kelas. Subjek mengungkapkan kekesalannya terhadap sikap temannya dan beranggapan perbuatannya jahil atau membalas kejahatan sebagai hal yang wajar. Menurutnya sesi mengenal emosi ini membantunya untuk memperkirakan perasaan orang lain saat subjek akan berbuat jahil. Kemudian pada sesi identifikasi pemikiran subjek membutuhkan waktu lama untuk memahami keyakinan tentang merundung itu salah. Namun setelah mempelajari *list dirty trick*, subjek mengungkapkan *list* tersebut memudahkan memahami pemikirannya terhadap temannya kurang tepat. Sesi selanjutnya, dengan pemahaman yang baru membuat subjek memiliki keyakinan baru bahwa tindakannya pada teman yang menjengkelkan kurang tepat dan dapat melukainya, serta subjek berpikir untuk menyampaikan ketidaknyamanannya saat teman menjahili. Terakhir, sesi latihan mengelola emosi dan perilaku, subjek mengungkapkan latihan yang diperoleh sebelumnya cukup membantu subjek untuk mengelola emosi dan perilakunya menjadi lebih baik dan adaptif lagi.

Subjek 4 saat awal sesi menunjukkan menolak bahwa tindakannya sebagai perundungan dan menganggapnya sebagai tindakan biasa yang tidak merugikan temannya. Saat mendapatkan edukasi subjek hanya tersenyum dan tertawa. Lalu pada sesi selanjutnya subjek tampak antusias mengikuti sesi, terutama ketika menceritakan pengalaman berkaitan dengan *feeling card* yang diperolehnya. Subjek juga mengungkapkan bahwa kartu emosi membantunya untuk mengidentifikasi setiap perasaannya dan orang lain. Kemudian pada sesi identifikasi dan restrukturisasi kognitif subjek tampak mengalami pada awal sesi namun selama berjalannya sesi subjek menunjukkan perubahan, seperti mulai berpikir menahan diri untuk tidak menjahili teman karena mengetahui dampaknya. Selanjutnya pada sesi latihan perilaku adaptif subjek mulai belajar mendinginkan temannya dan fokus pada dirinya untuk membantu mengelola emosinya.

Subjek 5 mengungkapkan sesi mengelola emosi membantunya untuk mengenal emosinya sendiri dan orang lain. Kemudian pada sesi identifikasi pemikiran yang salah subjek awalnya mengalami kesulitan. Namun setelah mempelajari *dirty trick* subjek merasa terbantu untuk lebih memahami apa yang

dipikirkan ketika temannya menuduh. Menurutnya, perumpamaan yang dipelajari saat sesi identifikasi membantunya berpikir lebih adaptif dibandingkan sebelumnya. Lalu saat sesi latihan perilaku adaptif subjek belajar menjalin hubungan baik dengan teman – teman, seperti memanggil nama teman dengan sopan. Subjek juga mengungkapkan bahwa ternyata dirinya dapat berinteraksi secara positif dengan teman – temannya setelah mencoba selama beberapa hari. Terakhir, pada latihan dengan balon subjek mengungkapkan menjadi lebih memahami pengelolaan emosi yang tepat dilakukan apabila memproses terlebih dahulu dan dikeluarkan dengan pelan. Karena apabila langsung meledak akan membuat orang lain dan diri sendiri ikut terdampak atas ledakan yang terjadi.

Subjek 6 menunjukkan ketika awal sesi masih menganggap tindakan balas dendam yang dilakukan sebagai tindakan wajar ketika orang lain mengejeknya. Berdasarkan *feeling card* yang dipilih, subjek mengungkapkan kesedihannya atas kegagalan dalam pertandingan basket dan kesal dengan temannya yang tampak mengejek. Subjek kesulitan merefleksikan kesulitan temannya yang diganggu tersebut karena menurutnya dia pantas dipukul dan dijahili. Lalu pada sesi selanjutnya subjek belajar untuk memilah pemikiran negatifnya. Dari sesi ini, subjek menjadi mengetahui bahwa wajar merasa sedih dan kesal saat kalah main basket. Subjek juga menemukan kesimpulan bahwa “dia bermain basket bukan berarti dia sedang mengejekku, jadi aku tidak perlu membalas atau melakukan sesuatu untuknya?”. Subjek menyadari bahwa tindakannya pada temannya kurang tepat dan perlu melakukan perubahan. Sementara itu, sesi latihan berteman baik, membantu subjek mengungkapkan keinginan berteman dengan cara yang baik pada teman kelasnya.

Teknik Intervensi yang Memberikan Perubahan

CBPT diberikan pada subjek terdiri dari beberapa tahapan yaitu pengenalan emosi, identifikasi kognitif, penanaman hubungan kognitif perilaku dan emosi, latihan restrukturisasi kognitif, identifikasi dan latihan perilaku adaptif, latihan relaksasi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek terhadap tiga tahapan yang berkesan sehingga membantu perubahan dalam diri mereka. Tahapan tersebut

yaitu pengenalan emosi dengan media kartu emosi, identifikasi dan latihan kognitif menggunakan media *dirty trick* & buku harian pemikiran, serta latihan perilaku adaptif. Evaluasi teknik intervensi pada masing – masing subjek disampaikan pada bagian selanjutnya.

Subjek 1 mengungkapkan semua sesi intervensi yang sudah dilakukan memudahkannya mengetahui perasaan orang lain dan mengubah pemikirannya saat peristiwa berjalan tidak sesuai dengan keinginannya. Terdapat beberapa aktivitas yang berkesan dan membantunya beraktivitas sehari – hari yaitu mengenal emosi dengan *feeling card*, identifikasi pemikiran dengan *dirty trick*, dan latihan perilaku adaptif. Terutama pada aktivitas identifikasi pemikiran, subjek mengungkapkan kesulitan saat pertama kali mengidentifikasi pemikirannya dan masih menganggapnya sebagai hal wajar. Namun ketika menggunakan *list dirty trick* menjadi jauh lebih mudah mengidentifikasi dan mengubah pemikirannya menjadi lebih adaptif.

Menurut subjek 2 diantara banyak teknik yang dipelajari selama sesi intervensi, sesi identifikasi pemikiran yang salah dengan *list dirty trick* menjadi sesi yang berkesan untuknya. Baginya memberikan pandangan baru mengenai pemikirannya yang salah yang membuatnya mengganggu teman kelasnya. Walaupun pada awal sesi subjek masih menganggap tindakannya benar dan tidak berdampak buruk terhadap orang lain. Perubahan pemikiran ini, menurutnya didukung oleh latihan mengelola emosi dan perilaku. Latihan yang diperoleh membantunya menahan emosi kesal atau marah dan membuatnya dapat membela diri dengan cara yang tepat.

Subjek 3 menganggap mengidentifikasi pemikiran dan melatihnya menjadi adaptif sebagai kegiatan yang sulit dipahami dan dilakukan. Kesulitan ini dialami subjek 3 saat awal sesi sehingga membutuhkan waktu untuk memahami walaupun sudah menggunakan *list dirty trick*. Selain itu, subjek 3 mengungkapkan tahapan identifikasi pemikiran pada akhirnya membantunya untuk melakukan tahap – tahap selanjutnya. Seperti ketika menerapkan latihan pernapasan menjadi lebih fokus lagi dengan dirinya karena memahami pemikirannya kurang tepat untuk membalas perlakuan temannya.

Subjek 4 mengungkapkan kartu emosi membantunya mengklasifikasikan jenis – jenis emosi yang dirasakan sesuai dengan pengalamannya. Hal ini memudahkan subjek untuk merasakan emosi lawan bicara atau temannya. Selain itu, kemampuannya dalam mengidentifikasi emosi menjadi berkembang setelah latihan mengelola pernafasan dengan balon. Subjek 4 dapat memfokuskan dirinya saat melatih pernafasan sehingga rasa kesal pada temannya bisa ditahan dan terkadang malah membuatnya dapat berinteraksi dengan teman yang dianggap menjengkelkan.

Subjek 5 juga mengungkapkan hal serupa dengan beberapa subjek lainnya. Saat awal sesi indentifikasi pemikiran, dia mengalami kesulitan dalam menentukan bentuk – bentuk pemikiran salah yang dirasakan. Menurut subjek 5, perumpamaan – perumpamaan dalam *list dirty trick* cukup membantunya untuk memahami berbagai pemikiran salah mengenai tindakannya pada teman yang diganggu. Seperti pemikiran saat orang lain menuduhnya subjek menganggap harus dibalas sama seperti *dirty trick* “terlalu cepat”.

Terakhir, subjek 6 pada awal sesi cenderung menganggap pemikirannya tentang merundung teman sebagai tindakan biasa dan tidak mempertimbangkan. Namun *list dirty trick* memberikan pandangan baru mengenai pemikiran yang tidak tepat saat menghadapi permasalahan. Pandangan tersebut membantunya memberikan respon yang tepat pada temannya. Terutama ditambah dengan latihan berteman baik yang membantunya mengungkapkan keinginan berteman dengan cara yang baik pada teman kelasnya.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menguji intervensi *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) untuk mengatasi permasalahan kognitif, pengelolaan emosi yang buruk dan perilaku tidak adaptif pada pelaku perundungan. Hasil penelitian menunjukkan CBPT membantu subjek mengubah keyakinan yang salah mengenai perundungan, pengelolaan emosi menjadi lebih baik dan perilaku adaptif pada teman sebayanya. Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa perubahan kognitif dalam terapi berbasis kognitif perilaku berkontribusi terhadap menurunnya perilaku perundungan yang dilakukan

oleh remaja (Muslim et al., 2019). Remaja pelaku perundungan memperoleh pemahaman baru mengenai perundungan (Sa'adah et al., 2021). Pemahaman baru mengenai perundungan, penyebab dan dampaknya, membuat mereka mengubah sikap dan pandangan mereka terhadap perundungan itu sendiri.

Penelitian ini menggunakan 8 tahap intervensi yang berdasarkan adaptasi dari Daneshvar et al. (2022). Tahapan tersebut diterapkan setelah *tryout* dengan meringkas pertemuan menjadi 8 sesi dan melakukan penyesuaian dengan kondisi subjek yang diteliti. Dari 8 tahapan intervensi terdapat 3 tahap yang bermakna dan memungkinkan berkontribusi pada perubahan subjek. Tahapan tersebut yaitu pengenalan emosi, identifikasi dan latihan kognitif serta latihan perilaku adaptif. Berdasarkan tahapan tersebut dapat diketahui perubahan subjek tidak hanya disebabkan oleh faktor kognitif saja namun berhubungan dengan perubahan pengelolaan emosi dan pembentukan perilaku yang adaptif. Gökkaya & Sütcü (2015) mengungkapkan pendekatan kognitif perilaku membuat pelaku perundungan membangun hubungan pikiran-emosi-perilaku serta mengenali dan mengganti pemikiran yang salah mengenai perundungan. Penelitian lain dengan pelaku *cyberbullying* menunjukkan terapi ini dapat membantu mereka membedakan distorsi kognitif dan tindakan merundungan yang disebabkan oleh distorsi kognitif yang mereka miliki (Yükse & Çekiç, 2019).

Tahapan intervensi yang berpengaruh pada perubahan subjek salah satunya dengan mengenalkan emosi melalui kartu emosi dan belajar dari pengalaman emosional yang mereka miliki. Hal ini menjadi upaya pengenalan emosi negatif dan positif yang berkaitan dengan hubungan teman sebaya pada remaja. Selain itu, menceritakan pengalaman yang berkaitan dengan kartu membuat subjek jauh lebih memahami emosi yang sedang dirasakan. Subjek mengetahui cara mengekspresikan emosi yang tepat dan kurang tepat ketika terjadi suatu peristiwa di masa mendatang, terutama berkaitan dengan teman sebayanya. Metode bercerita sebagai media penyembuhan membuat remaja dapat mengeksplorasi emosi mereka dan orang lain berdasarkan situasi dan karakter cerita (Daneshvar et al., 2022; Erickson, 2019). Disamping itu, cerita juga membantu mereka meringankan masalah yang sedang dihadapi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Damayanti et al. (2021) bahwa menggunakan kartu emosi membuat remaja mampu mengidentifikasi kemampuan diri, menyelesaikan masalah dan berfokus pada masa depan. Walaupun pada subjek dengan karakteristik berbeda menunjukkan hasil yang tidak sama, seperti pada subjek dengan *autism spectrum disorder* (ASD). Subjek ASD menunjukkan menggunakan permainan komputer jauh lebih signifikan meningkatkan regulasi emosi dibandingkan menggunakan kartu non komputer. Shams et al. (2023) mengungkapkan anak ASD memiliki kekurangan dalam komunikasi dan interaksi sosial memungkinkan mereka lebih nyaman berinteraksi dengan layar elektronik dibandingkan manusia.

Perubahan kognitif yang menjadi inti terapi perilaku kognitif menjadi faktor utama perubahan perilaku pada pelaku perundungan. Peneliti menggunakan permainan *dirty trick* dan *trick or truth* untuk mengenalkan, mengidentifikasi dan mengubah distorsi kognitif pada subjek. Permainan ini menyajikan 12 jenis trik kotor berisi metafora atas distorsi kognitif yang dimiliki oleh remaja (Friedberg et al., 2009). Pada awalnya subjek mengalami kesulitan memahami bentuk-bentuk pemikiran negatif dan cenderung menganggapnya sebagai hal biasa saja. Namun pemberian list *dirty trick*, menurut mereka memberikan pandangan baru mengenai pemikiran yang tidak tepat saat menghadapi permasalahan. Sejalan dengan itu, dasar trik kotor yang menggunakan metafora memudahkan mereka untuk memahami kesalahan berpikir mereka. Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan metafora membuat remaja memahami pikiran mereka sekaligus meningkatkan wawasan terhadap distorsi kognitif yang dimiliki (Hu et al., 2018). Secara tidak langsung hal tersebut membantu seseorang merestrukturisasi pemikiran dan menemukan solusi permasalahan yang dihadapi.

Aktivitas lain yang membantu subjek adalah latihan mengelola emosi dan perilaku adaptif. Kebanyakan pelaku perundungan hanya mengekspresikan emosi negatif dan menunjukkan perilaku cenderung agresif. Subjek mengembangkan dan mengeluarkan udara dari balon secara tidak langsung mengembangkan cara mengelola emosi negatif dan melepaskannya dengan cara yang benar (Zamani et al., 2020). Pada prosesnya subjek belajar mengambil jeda untuk memproses setiap

kejadian yang dialami. Subjek meninjau ulang setiap kejadian dan mengevaluasi setiap emosi yang dirasakan hingga tahap menerima dan mengubah emosi mereka.

Tidak berhenti berhenti disitu, subjek juga dilatih untuk memberikan respon yang adaptif. Latihan perilaku adaptif dilakukan melalui roleplay bersama peneliti selama satu sesi dan dipraktekkan secara langsung dengan teman – temannya setelah sesi berakhir. Latihan ini membantu mereka untuk menjalin interaksi positif dengan teman – teman di kelas. Temuan penelitian sejalan dengan penelitian lain yang menggunakan teknik bermain peran sebagai latihan untuk mengurangi perilaku merundung dan agresif pada teman kelasnya (Bagès et al., 2020). Secara bersamaan subjek yang terlibat penelitian juga mengembangkan empati dan memahami perasaan korban perundungan menjadi lebih baik. Selain itu menurunnya perilaku impulsif dan agresivitas pada pelaku perundungan juga membuat mereka dapat berinteraksi secara positif dengan teman sebaya (Han et al., 2020; Kasmaei & Asghari, 2017). Seperti memanggil nama temannya dengan sopan, mendengarkan terlebih dahulu sebelum merespon ejekan teman dan tidak memukul teman yang mengejek.

Temuan penelitian ini menunjukkan hasil telah memenuhi hipotesis yang telah diajukan. Pelaku perundungan mengalami perubahan keyakinan dan perilaku setelah pemberian intervensi CBPT. Penelitian ini menekankan pada tiga tahap yaitu pengenalan emosi, perubahan kognitif hingga belajar cara mengelola emosi dan perilaku. Terlepas banyak manfaat yang diberikan pada subjek, penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan yang harus diperbaiki pada penelitian selanjutnya. Hal tersebut meliputi pengukuran tindakan perundungan yang tepat agar tidak ada laporan data palsu dari subjek, pengukuran hasil intervensi secara kuantitatif seperti menggunakan *self* report dengan *rating* scale. Selain itu, mempertimbangkan permainan lain yang menyesuaikan dengan latarbelakang kondisi subjek penelitian.

SIMPULAN & IMPLIKASI

Hasil penelitian ini menunjukkan *Cognitive Behavior Play Therapy* (CBPT) dapat mengatasi permasalahan keyakinan yang salah, pengelolaan emosi yang buruk dan

perilaku tidak adaptif pada remaja pelaku perundungan. Terdapat 3 tahapan inti yang memberikan pengaruh pada perubahan subjek yaitu pengenalan emosi menggunakan *emotion card*, restrukturisasi kognitif menggunakan *dirty trick* dan *trick or truth* serta melatih perilaku adaptif. Setiap tahapan memberikan dampak perubahan pada subjek mulai dari mengenal emosi yang dirasakan, perubahan cara berpikir hingga memiliki cara yang lebih baik dalam mengekspresikan emosinya.

Hasil penelitian memiliki implikasi penting dalam mengatasi permasalahan perundungan di kalangan remaja. Secara khusus terhadap pihak sekolah, memberikan gambaran kondisi siswa yang melakukan perundungan dan berperilaku agresif terhadap teman sebayanya. Gambaran tersebut membantu pihak sekolah untuk memperhatikan lebih khusus siswa lain dengan kondisi serupa. Serta membuat penanganan integratif bagi siswa yang terlibat perundungan, baik berperan sebagai korban pelaku maupun saksi. Tentunya penanganan perundungan yang diberikan harus disesuaikan dengan kondisi masing-masing siswa. Pemberian CBPT pada 6 subjek penelitian tidak semata-merta dapat menjadi faktor utama perubahan perilaku pelaku merundung, perlu mempertimbangkan keparahan kasus dan penyebab perundungan.

Pada subjek, penelitian berkontribusi memberikan pemahaman mengenai kondisi mereka meliputi keyakinan yang salah, perilaku tidak adaptif dan pengelolaan emosi yang buruk. Selain itu, mereka juga memiliki keterampilan baru dalam mengelola emosi dan berinteraksi secara positif dengan teman sebaya. Terakhir, bagi penelitian selanjutnya memberikan acuan referensi tambahan dalam mengembangkan intervensi pada pelaku perundungan. Meskipun banyak yang perlu disempurnakan pada penelitian selanjutnya. Seperti pengukuran perubahan subjek penelitian yang dibuat lebih sistematis, tidak hanya secara kualitatif tapi menggunakan alat ukur kuantitatif. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan subjek yang lebih beragam dari berbagai latarbelakang sekolah dan ragam bentuk perundungan.

REFERENSI

- Badamian, R., & Moghaddam, E. N. (2017). The effectiveness of cognitive-behavioral play therapy on flexibility in aggressive children. *J. Fundamentals of Ment. Health*, 19(special issue), 133.
- Bagès, C., Hoareau, N., & Guerrien, A. (2020). Play to reduce bullying! Role-playing games are a useful tool for therapists and teachers. *Journal of Research in Childhood Education*, 35(4), 631–641. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02568543.2020.1810834>
- Barker, C., Pistrang, N., & Elliott, R. (2015). *Research methods in clinical [s]ychology: An introduction for students and practitioners* (3rd Editio). Wiley-Blackwell.
- Bettencourt, A. F., Clary, L. K., Ialongo, N., & Musci, R. J. (2023). Long-term consequences of bullying involvement in first grade. *Journal of School Psychology*, 97, 63–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.01.004>
- Butar, H. S. B., & Karneli, Y. (2022). Persepsi pelaku terhadap bullying dan humor. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 372–380. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.1843>
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Arias, B., Calderero, M., Irurtia, M. J., Ollendick, T. H., Colussa, P., Flores, C., Brandani, L., Chiapetti, N., Fernandes, K., Lourenço, L., Rocha, C., Senra, L., Chesta, S., López, N., Vásquez, C., Veliz, A., Aldaz, L., ... Piña, C. (2016). The social anxiety questionnaire for children: cross-cultural assessment with a new self-report measure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 695–709. <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9562-x>
- Carney, A. G., & Merrell, K. W. (2001). Bullying in schools: Perspectives on understanding and preventing an international problem. *School Psychology International*, 22(3), 364–382. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0143034301223011>
- Damayanti, E., Nur, F., Shabir, M., Samad, R., & Hasan, R. (2021). Efektivitas pelatihan pengenalan diri menggunakan kartu poin of you pada remaja. *JMM (Journal Masyarakat Mandiri)*, 5(6), 3338–3353. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v5i6.5801>
- Daneshvar, A. J., Hosseininasab, S. D., & Azmoudeh, M. (2022). Comparing the efficacy of cognitive-behavioral play therapy and narrative therapy on aggression and assertiveness of students with an educable intellectual disability. *Iranian Journal of Learning and Memory*, 5(17), 13–23.
- Dewi, P. F. S. (2023). Pelatihan empati untuk menurunkan perilaku bullying pada pelaku bullying siswa SMP. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 15(1), 52–62. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss1.art5>
- Doll, B., & Swearer, S. S. (2006). Cognitive behavioral interventions for participants in bullying and coercion. In R. B. Mennuti & A. Freeman (Eds.), *Cognitive-behavioral interventions in educational settings* (pp. 183–201). Routledge.

- Edwards, D. J. A. (2024). Systematic case study research in clinical and counselling psychology. In S. Laher, A. Fynn, & S. Kramer (Eds.), *Transforming Research Methods in the Social Sciences* (pp. 151–167). Wits University Press. <https://www.jstor.org/stable/10.18772/22019032750.15>
- Erickson, M. (2019). The role of story in changing life and personality. In *Story therapy*. Circle.
- Friedberg, R. D., McClure, J. M., & Garcia, J. H. (2009). *Cognitive therapy techniques for children and adolescents : Tools for enhancing practice*. The Guilford Press.
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 17(1), 143. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/cl2.1143>
- Ghodousi, N., Sajedi, F., Mirzaie, H., & Rezasoltani, P. (2017). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Play Therapy on Externalizing Behavior Problems Among Street and Working Children. *Iranian Rehabilitation Journal*, 14(4), 359–366. <https://doi.org/10.18869/nrip.irj.15.4.359>
- Gökkaya, F., & Sütcü, S. T. (2015). Development and evaluation of psychometric characteristics of the inventory of cognitions related bullying for children. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16(1), 54–63. <https://doi.org/10.5455/apd.174346>
- Gökkaya, F., & Sütcü, S. T. (2018). Developing a cognitive behavioral intervention program to reduce bully tendencies in primary school children and the program effectiveness. *Education and Science*, 43(193), 91–108. <https://doi.org/10.15390/EB.2018.6731>
- Habsy, B. A., Faricha, I. N., & Suroso, D. H. (2019). Konseling kelompok rasional emotif perilaku dalam membantu mengatasi regulasi emosi siswa SMP, efektifkah? *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jp.v4n1.p25-32>
- Hamka, B. (1982). *Tafsir al-azhar juzu'*. Panji MAsyarakat.
- Han, J., Seo, Y., Hwang, H., Kim, S., & Han, D. (2020). Efficacy of cognitive behavioural therapy for internet gaming disorder. *Clin Psychol Psychother*, 27(2), 203–213. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/cpp.2419>
- Hu, J., Zhang, W., Zhang, J., Yu, F., & Zhang, X. (2018). The brief intervention effect of metaphorical cognitive restructuring on alleviating mental distress: a randomised controlled experiment. *Applied psychology: health and well-being*, 10(3), 414–433. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/aphw.12133>
- Jannah, R. (2018). Pertanggungjawaban pidana oleh anak pelaku bullying. *Lex Crimen VII*, 7(3), 1–9. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/lexcrimen/article/view/20008/19616>
- Kasmaei, S. K., & Asghari, F. (2017). Comparative study of the effects of narrative therapy

and play therapy by group approach on inhibiting impulsivity, reducing aggression and increasing interpersonal relations. *Lume 7, issue 10 original contribution/clinical investigation world family medicine/middle east journal of family medicine*, 15(4), 24–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.5742/MEWFM.2017.92956>

Knell, S. M. (1995). *Cognitive-Behavioral Play Therapy*. Jason Aronson, Inc.

Knell, S. M. (2009). Cognitive behavioral play therapy : theory. In A. A. Drewe (Ed.), *Blending play therapy with cognitive behavioral therapy: Evidence-based and other effective treatments and techniques* (p. 117). John Wiley & Sons, Inc.

Limber, S. P., Olweus, D., Wang, W., Masiello, M., & Breivik, K. (2018). Evaluation of the olweus bullying prevention program: A large scale study of U.S. students in grades 3–11. *Journal of School Psychology*, 69, 56–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.04.004>

Mann, M. ., Kristjansson, A. ., Sigfusdottir, I. ., & Smith, M. . (2015). The role of community, family, peer, and school factors in group bullying: Implications for school-based intervention. *Journal of School Health*, 85(7), 477–486. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/josh.12270>

Merrell, K. W., Gueldner, B. A., Ross, S. W., & Isava, D. M. (2008). How effective are school bullying intervention programs? A metaanalysis of intervention research. *School Psychology Quarterly*, 23(1), 23. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1045-3830.23.1.26>

Muslim, Neviyarni, & Karneli, Y. (2019). Effectiveness of cognitive behavior therapy in improving students' understanding of bullying. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 94–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.32698/0732>

Nickerson, A. B. (2017). Preventing and intervening with bullying in schools: a framework for evidence-based practice. *School Mental Health*, 11, 15–28. <https://doi.org/10.1007/s12310-017-9221-8>

Nurida, N. (2018). Analisis perilaku pelaku bullying dan upaya penanganannya (studi kasus pada siswa man 1 barru). *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 1(1), 25–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.31605/ijes.v1i1.128>

Nwabueze, A., Adekeye, O., Adejumo, G. O., Adeusi, S. O., Omumu, F., & Chenube, O. (2022). Efficacy of therapeutic role-play on bullying perpetration among secondary school students in lagos state. *Journal of Medical Sciences*, 10(E), 1707–1712. <https://doi.org/https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.10317>

O'Connor, K. J., & Liza, M. B. (1997). *Play therapy theory and practice: a comparative presenting*. Jhon Wills & Sons.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishers - MIT Press.

Olweus, D., & Pellegrini, A. (1996). Bullying at school. *Aggressive Behavior*, 22(2), 150–154. <http://www.szkolabezprzemocy.pl/pliki/237-olweus-eng.pdf>

- Ramadhanti, & Hidayat, M. T. (2022). Strategi guru dalam mengatasi perilaku bullying siswa di sekolah das. *Jurnal Basic Education*, 6(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2892>
- Rini, M. P., & Iswara, A. (2020). Effectiveness of group counseling role playing techniques to reduce student bullying behavior. *Proceedings of the 2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019)*, 108–110. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.024>
- Ru'iya, S., & Thontowi. (2020). Tafsir ayat-ayat anti bullying dalam pandangan buya hamka. *Seminar Nasional LPPM 2020 Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 2(0), 419–424.
- Sa'adah, S., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2021). The effectiveness of cognitive behavior therapy counseling to reduce bullying behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 112–122.
- Saefulloh, A. (2020). *Bullying dalam pandangan islam*.
- Sari, A. P. K., Prihartanti, N., & Uyun, Z. (2020). Teknik sinema edukasi untuk meningkatkan empati pada siswa smp pelaku perundungan. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 4(1), 39–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.36341/psi.v4i1.1284>
- Shams, Z., Kashani-Vahid, L., & Moradi, H. (2023). Comparing the effectiveness of “emogalaxy video game” with “card games” on emotion regulation of children with autism spectrum disorder. *2023 Fifth International Conference on Electrical, Computer and Communication Technologies (ICECCT)*, 1–5. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/9375321>
- Shiba, D., & Mokwena, K. E. (2023). The profile of bullying perpetrators and victims and associated factors among high school learners in tshwane district, south africa. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20(4916), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph20064916>
- Smokowski, P. R., & Kopasz, K. H. (2005). Bullying in school: An overview of types, effects, family characteristics, and intervention strategies. *National Association of Social Workers*, 27(2), 102–110.
- Soraya, A., & Rizaldi, Y. (2015). Kampanye sosial bahaya bullying dalam pergaulan remaja. *Jurnal Proporsi*, 1(1), 77–89.
- Sugiyono, D. (2015). *Metode penelitian kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lo'sel, F., & Loebel, R. (2011). Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Aggression Conflict and Peace Research*, 3, 63–73. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1108/17596591111132873>
- UNICEF. (2020). *Perundungan di Indonesia : Fakta kunci, solusi dan rekomendasi*. [https://www.unicef.org/indonesia/media/5691/file/Fact Sheet Perkawinan Anak di Indonesia.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/5691/file/Fact%20Sheet%20Perkawinan%20Anak%20di%20Indonesia.pdf)

- Utami, R. (2019). Path analysis of factors affecting bullying behavior in school age children in smpn 1 rambipuji jember. *Proceding : The 4th International Conference*. <https://doi.org/>. <https://doi.org/10.32528/inc.v0i0.2704>
- Volk, A. A., Dane, A. V., & Marini, Z. A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Developmental Review*, 34(4), 327–343. <https://doi.org/><https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.09.001>
- Yükse, K. K., & Çekiç, A. (2019). The effect of the cognitive behavioral therapy based cyberbullying prevention program. *International Journal of Human and Behavioral Science*, 5(2), 18–31. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.19148/ijhbs.659107>
- Zamani, N., Tavallaei, M., & Kahdouei, S. (2020). Cognitive-behavioral play therapy in children with reactive attachment disorder: help reduce anxiety, impulsivity, bullying and antisocial behaviors. *J Adv Pharm Edu Res*, 10(4), 115–122.
- Zuroida, C. N. (2020). Pengaruh penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konselingkelompok terhadap sikap bullying siswa kela IX B SMP Wardhani Surabaya. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/><https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.40>



LAMPIRAN

Lampiran instrumen penelitian

Adolescent Peer Relation Instrument								
Aspek 1	No	Pernyataan	1	2	3	4	5	6
Perundungan fisik	1	Mendorong atau mendorong siswa lain lain						
	2	Memukul atau menendang siswa lain lain dengan keras						
	3	Menabrak siswa lain lain dengan sengaja saat mereka lewat						
	4	Bertengkar fisik dengan seorang siswa lain lain karena saya tidak menyukai mereka						
	5	Melemparkan sesuatu kepada siswa lain untuk memukul mereka						
	6	Mengancam akan menyakiti atau mencelakai siswa lain secara fisik						
Aspek 1 Perundungan Verbal	7	Menggoda siswa lain dengan mengatakan sesuatu menyakiti hati mereka						
	8	Membuat komentar kasar pada siswa lain						
	9	Membuat lelucon tentang seorang siswa lain						
	10	Mengatakan hal-hal tentang penampilan mereka yang tidak mereka sukai						
	11	Mengolok-olok siswa lain dengan memanggil mereka nama						
	12	Menyebut mereka dengan nama yang tidak mereka sukai						

Lampiran Data Subjek Penelitian

Subjek	JK	Kelas	Usia	Sekolah
AI	Perempuan	9	15 tahun	SMP Malang
TL	Perempuan	9	14 tahun	SMP Malang
DN	Laki-laki	9	15 tahun	SMP Malang
AL	Laki-laki	8	14 tahun	SMP Batu
AD	Laki-laki	8	14 tahun	SMP Batu
XV	Laki-laki	8	13 tahun	SMP Batu



Lampiran Cek Plagiasi

Tesis (Aula Rahma Nuraini) 1

ORIGINALITY REPORT

0%
SIMILARITY INDEX

0%
INTERNET SOURCES

0%
PUBLICATIONS

0%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

Exclude quotesOff

Exclude matches< 2%

Exclude bibliographyOn

Lampiran Panduan Pelaksanaan Intervensi

Pendahuluan

Pada tahun 2018, sebanyak 41% remaja mengalami perundungan setidaknya satu kali dalam sebulan berupa dipukul, diancam, dikucilkan, menyebarkan rumor tidak baik tentang teman sebaya dan mengambil atau menghancurkan barang teman (UNICEF, 2020). Data tersebut menunjukkan di Indonesia banyak remaja mengalami perundungan. Beberapa penelitian memunculkan perilaku merundung berupa memanggil nama teman dengan nama binatang atau nama dan pekerjaan orang tua, mengejek dan membentak, terlihat sinis pada korban hingga menghasut teman satu bangku (Dewi, 2023; Sa'adah et al., 2021). Penelitian lain menemukan terdapat perundungan secara fisik berupa memukul, menendang ataupun melempar barang sebagai bentuk balas dendam terhadap teman yang mengejek (Sari et al., 2020).

Beberapa penelitian menggali lebih lanjut penyebab seseorang melakukan perundungan, salah satunya terjadi karena adanya kesalahan berpikir (Gökkaya & Sütçü, 2018; Muslim et al., 2019). Pelaku perundungan umumnya berpikir bahwa merundung hanya perilaku bercanda dan bermain – main saja (Utami, 2019). Mereka juga menganggap merundung teman sebagai tindakan biasa bahkan dapat memberikan kepuasan dan tidak merugikan bagi korban. Sa'adah et al. (2021) dalam penelitiannya menemukan pelaku perundungan juga menjadi korban sehingga mereka merundung untuk melawan dan membuktikan kekuatan mereka di kelas. Kesalahan berpikir ini biasanya bersifat menetap sehingga merundung menjadi aktivitas yang biasa dilakukan dan memunculkan perasaan senang ketika membuat orang lain menderita.

Penelitian saat ini, peneliti ingin menguji *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) untuk mengubah cara berpikir yang salah pada pelaku perundungan. Muslim et al. (2019) menemukan terapi ini membantu pelaku perundungan memperoleh pemahaman baru mengenai perundungan sehingga dapat menciptakan kondisi emosional yang positif. Pada kesempatan yang sama dapat membantu pelaku perundungan bersikap dan berperilaku lebih adaptif. Badamian & Moghaddam (2017) dalam penelitiannya, CBPT dengan setting kelompok menunjukkan *cognitive behavioral play therapy* kelompok dapat mengurangi respon yang salah serta meningkatkan respon yang benar dan fleksibilitas pada anak yang agresif. Selain itu, penggunaan permainan dalam terapi diharapkan memudahkan pelaku perundungan untuk memahami makna perundungan dan

proses intervensi

Sasaran Intervensi

Sasaran dalam intervensi adalah remaja pelaku perundungan yang memiliki kriteria yaitu 1) berusia 13 – 16 tahun, 2) sedang menempuh pendidikan sekolah menengah pertama dan 3) terindikasi sebagai pelaku perundungan di sekolah. Subjek yang sesuai dengan kriteria akan diperoleh melalui proses *screening* yang terdiri beberapa kegiatan yaitu rekomendasi guru kelas & guru BK dan memberikan *Adolescent Peer Relation Instrument* (APRI) untuk mengukur perundungan jenis dan tingkat.

Tujuan Intervensi

Tujuan intervensi adalah untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja pelaku perundungan menggunakan *cognitive behavioral play therapy*. Intervensi diberikan dengan asumsi dasar bahwa regulasi emosi yang buruk pada remaja pelaku perundungan terjadi karena cara berpikir yang tidak tepat. Melalui CBPT, remaja pelaku perundungan diajarkan untuk melakukan penilaian ulang atas situasi yang tidak sesuai harapannya sehingga mereka dapat menyampaikan perasaan dan emosinya dengan cara yang lebih adaptif.

Waktu dan Durasi

Intervensi direncanakan dalam 10 sesi dengan durasi 45 – 90 menit setiap pertemuan.

Rancangan Intervensi

Kegiatan	Permainan	Tujuan	Deskripsi kegiatan
Sesi 1 Pengenalan lingkungan terapi pada subjek	Menggambar dan melukis	1. Membangun hubungan dan rasa percaya dengan subjek agar subjek merasa aman dan nyaman selama proses terapi, 2. Mengumpulkan informasi mengenai permasalahan yang dialami.	1. Remaja akan diajak untuk menggambar dan melukis bebas (pengalaman atau hal – hal yang dipikirkan dan diraskan ketika merunding temannya), 2. Remaja menceritakan gambar yang dibuat dan diberikan apresiasi setelah menggambar dan bercerita.
Sesi 2 Identifikasi emosi	<i>Feeling card</i>	1. Mengajak remaja untuk mengenal dan mengidentifikasi jenis – jenis emosi, 3. Mengajarkan remaja mengenai pentingnya mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat.	1. Remaja ditunjukkan peralatan pada kegiatan ini berupa dadu dan 2 kacamata berbeda warna sebagai tanda perbedaan emosi, 2. Selanjutnya dijelaskan masing – masing fungsi peralatan yaitu membantu mengidentifikasi jenis – jenis emosi dan respon, 3. Remaja diminta menuliskan emosi yang dirasakan ketika merunding temannya pada dadu yang sudah disediakan dengan kategori emosi baik dan buruk, 4. Remaja diminta melempar dadu yang sudah diberikan label emosi,

			5. Kemudian remaja diberikan kacamata berwarna sesuai emosi yang muncul dan diminta menceritakan pengalaman merunding teman sesuai dengan emosi yang muncul pada dadu (kegiatan diulang beberapa kali), 3. Jika sudah, remaja akan diajak untuk merefleksikan setiap cerita mengenai dampak yang dirasakan dan dampak emosi terhadap orang lain
Sesi 3 Pelatihan identifikasi perilaku, pikiran dan emosi	<i>Trick or truth</i>	Mengajak remaja mengidentifikasi perilaku, pikiran dan emosi berkaitan dengan perilaku merunding yang dilakukan.	1. Remaja diberikan sebuah Buku Harian Pikiran lalu dijelaskan isinya yang terdiri beberapa kolom untuk mengidentifikasi pikiran negatif meliputi : waktu, situasi, perasaan, pemikiran, ditry trick*, truth* or trick, penyelesaian masalah/strategi pembersihan dan pemikiran baru *trick adalah tipuan kotor, pemikiran tidak tepat yang muncul *truth adalah pemikiran yang sesuai dengan kenyataan 2. Sebelum mengisi buku harian remaja juga akan diberikan penjelasan mengenai perilaku, pikiran dan emosi yang

			berkaitan dengan perilaku mendorong teman sebayanya, 3. Remaja diminta mulai mengisi buku dari peristiwa perundungan terdekat yang dilakukan sampai respon pemikiran, perasaan dan perilaku yang muncul.
Sesi 4 Mengajari hubungan kognitif, perilaku dan emosi	Permainan lego	Mengajarkan remaja hubungan perilaku, pikiran dan emosi ketika merunding temannya. Sehingga remaja menyadari keterkaitan antara ketiganya ketika melakukan perundungan pada orang lain.	1. Praktikan dan remaja bersama membaca buku harian untuk melihat hasil identifikasi perilaku, pikiran dan perasaan, 2. Selanjutnya remaja akan diajak untuk bermain lego dengan membangun sesuatu yang disepakati bersama peneliti, 3. Hasil lego yang telah dibuat bersama akan direfleksikan sebagai proses mental individu dan keterkaitan antara stimulus, pikiran dan emosi sehingga menghasilkan perilaku merunding teman sebaya.
Sesi 5 Mengidentifikasi kesalahan berpikir dan melatih cara mengubahnya	<i>Lenses & Trick or truth</i>	1. Mengajarkan remaja perundungan terjadi karena kesalahan berpikir 2. Mengajak mengidentifikasi	1. Hasil buku harian remaja akan diajak untuk mengisi bagian selanjutnya yaitu <i>dirty trick</i> dan <i>trick or truth</i>. Kacamata berwarna akan kembali digunakan untuk membantu remaja mengidentifikasi respon yang muncul dan mengajarkan

		pikiran yang tidak tepat dan situasinya. 3. Mengajarkan remaja mengubah pikiran yang tidak tepat menjadi lebih adaptif.	memberikan respon yang tepat dari peristiwa, 2. Selanjutnya remaja akan mengisi kolom penyelesaian masalah untuk menentukan perilaku yang tepat jika kolom <i>trick or truth</i> diidentifikasi sebagai sebuah kebenaran, 3. Bila kolom <i>trick or truth</i> diidentifikasi sebagai sebuah trik kotor maka remaja akan mengisi dengan pemikiran dan emosi yang tepat serta menuliskan penyelesaian masalah yang diambil.
Sesi 6 Mengidenifikasi perilaku adaptif dan berlatih respon adaptif	<i>Modelling roleplay</i> video keterampilan kehidupan dan etika ramah tamah	1. Mengajarkan dan melatih respon perilaku adaptif pada remaja 2. Mengajarkan remaja untuk membangun kerjasama dengan orang lain melalui cara yang tepat	1. Remaja akan diberikan video mengenai cara membangun kerjasama atau berteman yang tepat dengan teman sebaya, 2. Selanjutnya remaja akan diberikan <i>cue card</i> berisi tugas – tugas untuk meningkatkan keterampilan sosial, 3. Sebelum melakukan roleplay remaja dan praktikan menyepakati terlebih dahulu <i>reinforcement</i> yang diperoleh ketika remaja berhasil dan gagal melakukan roleplay, 4. Remaja melakukan roleplay dari video yang ditonton selama 20 menit,

			5. Setelah remaja selesai roleplay, remaja akan diminta untuk menceritakan pengalaman berinteraksi dengan cara yang tepat 6. Pada akhir sesi, remaja akan diberikan tugas untuk melakukan interaksi sosial yang sehat (bekerja sama dan mengobrol dengan teman kelas) dan diminta menuliskan hasil kegiatan pada lembar tugas. Pelaksanaan tugas remaja akan melibatkan guru dan teman kelas untuk memberikan <i>reinforcement</i> pada lembar tugas jika remaja dapat melakukan tugasnya.
Sesi 7 Melatih relaksasi mental dan mengendalikan pernapasan	<i>Rage balloon game</i>	Mengajarkan keterampilan mengelola emosi dan menenangkan diri ketika sedang emosi tingkat tinggi.	1. Remaja akan dibacakan kartu situasi perundungan dan diminta untuk memberikan respon terhadap situasi tersebut dengan kaca warna yang sama pada sesi sebelumnya 2. Bila remaja memberikan respon dengan kaca yang menunjukkan emosi buruk maka remaja akan diajak untuk mengembangkan balon dan mengeluarkan udara secara perlahan lalu meledakkan balon,

			3. Remaja diminta menjelaskan perasaannya setelah mengembangkan dan mengeluarkan udara dengan meminta membandingkan jika langsung meledakkan, 4. Bila remaja memberikan respon dengan kaca mata yang menunjukkan emosi baik maka remaja akan mendapatkan apresiasi dari praktikan. Dan diminta merefleksikan perasaannya jika emosi baik yang muncul sebagai respon setiap kejadian.
Sesi 8 Terminasi	Menggambar dan melukis.	Mengajak remaja menyimpulkan seluruh kegiatan intervensi dan hal – hal yang diperoleh selama intervensi.	Pada sesi ini, subjek diajak untuk menyimpulkan semua kegiatan terapi melalui kegiatan melukis dan menggambar bersama.
Sesi 9 Follow up		Mengetahui perubahan remaja setelah intervensi diberikan.	

Prosedur Pelaksanaan Intervensi

TAHAP PRA INTERVENSI

Pada tahap ini dilakukan pengumpulan subjek praktikanan. Proses pengumpulan subjek dilakukan melalui wawancara dan memberikan instrumen *Adolescent Peer Relation Instrument* (APRI) sebagai bentuk *screening*. Berikut langkah – langkah pelaksanaan kegiatan pada tahap ini :

1. Praktikan menjalskan gambaran praktikanan meliputi kegiatan, bentuk, tujuan dan hasil akhir yang diinginkan,
2. Melakukan wawancara pada guru BK dan guru kelas mengenai siswa yang melakukan perundungan pada siswa lain. Hal ini dilakukan untuk memperoleh subjek praktikanan yang tepat sasaran sesuai dengan data yang dimiliki sekolah tentang siswa yang merundung siswa lain. Data yang ingin diperoleh dari guru yaitu identitas siswa pelaku perundungan, bentuk dan frekuensi perundungan dan penanganan yang sudah diberikan.
3. Selanjutnya, jika sudah mendapatkan siswa yang melakukan perundungan maka siswa diminta mengisi *Adolescent Peer Relation Instrument* (APRI) versi pelaku perundungan. Hal ini dilakukan untuk mengukur frekuensi tindakan perundungan dan kekerasan pada siswa (fisik, verbal dan sosial),
4. Wawancara pada teman kelas calon subjek untuk memperoleh data mendalam dan objektif mengenai bentuk perundungan yang dilakukan oleh calon subjek. Selain itu, teman kelas juga diberikan *Adolescent Peer Relation Instrument* (APRI) versi target perundunga untuk memperkuat data wawancara,
5. Kegiatan dilanjutkan dengan pengumpulan siswa pelaku perundungan yang memenuhi kriteria yang diinginkan oleh praktikan,
6. Praktikan memberikan penjelasan intervensi dan *informed consent* untuk mengikuti dan menghadiri proses praktikanan kepada calon subjek. Selain itu, subjek juga diberikan instrumen regulasi emosi sebagai *pre test* sebelum diberikan intervensi.

Sesi 1 - Pengenalan lingkungan terapi pada subjek

Pada sesi 1 dilakukan pengenalan lingkungan terapi pada subjek agar subjek merasa aman dan nyaman selama pelaksanaan terapi. Selain itu juga dilakukan peningatan

rapport antara terapis dan subjek. Pengenalan lingkungan terapi pada subjek dilakukan melalui kegiatan menggambar dan melukis.

Fase : Sesi 1

Waktu : 45 menit

Alat dan bahan : a. Kertas gambar,
b. Kanvas,
c. Pensil,
d. Pensil warna dan crayon,
e. Cat dan alat lukis.

Bentuk permainan : Menggambar dan melukis

Tujuan :

4. Membangun hubungan dan rasa percaya dengan subjek agar subjek merasa aman dan nyaman selama proses terapi,
5. Mengumpulkan informasi mengenai perilaku merundung yang dilakukan (peristiwa yang mengawali, cara merespon dan upaya untuk menghentikan tindakan tersebut).

Target :

1. Subjek merasa aman dan percaya pada terapis sehingga dapat mengungkapkan pikiran dan perasaannya saat melakukan perundungan pada teman,

Langkah kegiatan :

1. Pembukaan

- a. Memperkenalkan diri kepada subjek dan meminta subjek untuk memperkenalkan dirinya,
- b. Memberikan penjelasan kepada subjek mengenai kegiatan intervensi (tujuan dan rangkaian kegiatan yang akan dilakukan),
- c. Memberikan penjelasan mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan pertama.

2. Kegiatan inti

- a. Memberikan alat menggambar dan melukis kepada subjek,
- b. Mengajak subjek menggambar dan melukis bebas (pengalaman atau hal – hal yang dipikirkan dan dirasakan mengenai hubungan pertemanan dengan orang lain dan mengingat kejadian perundungan yang dilakukan pada temannya),

- c. Subjek diminta untuk menceritakan gambar yang dibuat (cerita dari gambar dan perasaan subjek ketika menggambar, ingatan – ingatan tertentu yang sesuai dengan gambar),
- d. Memberikan apresiasi setelah menggambar dan bercerita.

3. Penutup

- a. Menyimpulkan pembicaraan pada pertemuan ini,
- b. Mendiskusikan pertemuan selanjutnya,
- c. Mengucapkan terima kasih sudah mengikuti kegiatan hingga selesai.

Sesi 2 – Identifikasi emosi

Sesi 2 diberikan untuk pengembangan keterampilan pengelolaan emosi sehingga subjek mampu menyalurkan emosi dengan cara yang tepat. Sesi dimulai dengan belajar bersama mengenai emosi, jenis – jenisnya dan cara penyampaian yang tepat. Subjek yang telah mengetahui emosi akan diajak untuk mengidentifikasi jenis emosi yang dirasakan ketika terjadi peristiwa yang dianggap tidak menyenangkan bagi subjek. Hal ini diharapkan dapat membantu subjek menyadari emosi yang dirasakan. Sesi diakhiri dengan mengajari subjek keterampilan mengelola emosi.

Fase	: Sesi 5
Waktu	: 60 menit
Alat dan bahan	: a. Lensa b. Dadu emosi c. Balon berwarna merah
Bentuk permainan	: <i>Feeling dice, Lenses dan Rage ballon game</i>
Tujuan	: 2. Mengajak subjek untuk mengenal dan mengidentifikasi jenis – jenis emosi, 3. Mengajarkan subjek mengenai pentingnya mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat, 4. Mengajarkan keterampilan mengelola emosi dengan cara yang tepat dan menenangkan diri ketika sedang merasakan emosi negatif tingkat tinggi.
Target	: 1. Subjek mengetahui tentang emosi dan jenis – jenisnya,

2. Subjek menyadari pentingnya mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat,
3. Subjek memiliki keterampilan baru dalam mengelola emosinya.

Langkah kegiatan :

1. Pembukaan

- a. Membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek dan kegiatan yang dilakukan sebelumnya,
- b. Mengajak subjek merefleksikan kegiatan sebelumnya,
- c. Menjelaskan kegiatan pertemuan ini pada subjek.

2. Kegiatan inti

- a. Subjek ditunjukkan peralatan pada kegiatan ini berupa dadu dan 2 kacamata berbeda warna sebagai tanda perbedaan emosi,
- b. Menjelaskan pada subjek, fungsi masing – masing peralatan yaitu membantu mengidentifikasi jenis – jenis emosi dan respon,
- c. Subjek diberikan penjelasan mengenai jenis – jenis emosi
- d. Subjek menuliskan emosi yang dirasakan ketika merunding temannya pada dadu yang sudah disediakan dengan kategori emosi baik dan buruk,
- e. Subjek diminta melempar dadu yang sudah diberikan label emosi,
- f. Subjek diberikan kacamata berwarna sesuai emosi yang muncul dan diminta menceritakan pengalaman merunding teman sesuai dengan emosi yang muncul pada dadu (kegiatan diulang beberapa kali),
- g. Bila subjek mendapatkan dadu emosi negatif, subjek juga akan diajak untuk mengembangkan balon dan mengeluarkan udara secara perlahan lalu membuat balon mengempis,
- h. Subjek diminta menjelaskan perasaannya setelah mengembangkan dan mengeluarkan udara dengan meminta membandingkan jika langsung meledakkan,
- i. Bila subjek mendapat dadu emosi positif dan dapat menceritakan pengalaman baik dengan teman maka mendapatkan apresiasi dari praktikan. Dan diminta merefleksikan perasaannya jika emosi baik yang muncul sebagai respon setiap kejadian,
- j. Jika sudah, subjek akan diajak untuk merefleksikan setiap cerita mengenai dampak yang dirasakan dan dampak emosi terhadap orang lain.

3. Penutup

- a. Menyimpulkan pembicaraan pada pertemuan ini
- b. Mendiskusikan pertemuan selanjutnya
- c. Mengucapkan terima kasih sudah mengikuti kegiatan hingga selesai



Sesi 3 - Pelatihan identifikasi perilaku, pikiran dan emosi

Sesi 3 dilakukan untuk mengajari subjek mengenai pikiran yang tidak tepat menggunakan analogi *dirty trick* (trik kotor) yang disajikan melalui gambar dan tulisan. Hal ini dilakukan agar subjek dapat mengidentifikasi pikiran tidak tepat yang membuatnya merundung orang lain.

Fase : Sesi 2

Waktu : 60 menit

Alat dan bahan : a. Lembar “*Dirty trick* yang dimainkan pikiran”
b. Tas kecil dengan label *dirty trick*
c. Buku harian “Trick or Truth”
d. Alat tulis

Bentuk permainan : *Trick or truth*

Tujuan :

1. Mengenalkan subjek pikiran yang menyimpang sehingga membuatnya melakukan perundungan,
2. Mengajak subjek mengidentifikasi perilaku, pikiran dan emosi berkaitan dengan perilaku merundung yang dilakukan.

Target :

1. Subjek mengetahui pikiran tidak tepat yang membuatnya melakukan perundungan,
2. Subjek dapat mengidentifikasi perilaku, pikiran dan emosi ketika melakukan perundungan.

Langkah kegiatan :

1. Pembukaan

- a. Membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek dan kegiatan yang dilakukan sebelumnya,
- b. Menjelaskan kegiatan pertemuan ini pada subjek.

2. Kegiatan inti

- a. Memberikan lembar “*Dirty trick* yang dimainkan pikiran” dan mempelajari bersama lembaran tersebut,
- b. Memberikan 12 tas kecil yang sudah diberi label “trik kotor” dan kertas yang berisi pikiran tidak tepat pada subjek,

- c. Subjek akan diminta memasukkan pikiran tidak tepat sesuai dengan tas kecil berlabel “trik kotor”,
- d. Memberikan buku harian “Trick or Truth” pada subjek,
- e. Meminta subjek memikirkan dan menuliskan peristiwa yang terjadi sebelum merunding temannya,
- f. Mengajak subjek untuk mengidentifikasi perasaan dan pikiran yang muncul pada buku harian lalu menempatkan trik kotor yang sesuai,
- g. Selanjutnya subjek diajak mengidentifikasi perilaku yang muncul saat itu.

3. Penutup

- a. Menyimpulkan pembicaraan pada pertemuan ini
- b. Mendiskusikan pertemuan selanjutnya
- c. Mengucapkan terima kasih sudah mengikuti kegiatan hingga selesai

Sesi 4 - Mengajari hubungan kognitif, emosi dan perilaku

Sesi 4 mengajari subjek hubungan kognitif, perilaku dan emosi. Perundungan yang dilakukan siswa terjadi berasal dari pikiran tidak tepat terhadap suatu peristiwa. Hal tersebut membuat siswa merasakan emosi negatif seperti marah dan kesal secara berlebihan sehingga mereka berperilaku agresif dan impulsif. Mengajari siswa hubungan antara kognitif, emosi dan perilaku menjadi proses yang penting agar siswa mengetahui darimana perilaku merunding yang mereka lakukan berasal yaitu pikiran yang tidak tepat ketika merespon suatu peristiwa.

Fase	: Sesi 3
Waktu	: 45 menit
Alat dan bahan	: a. Permainan lego b. Buku harian “Trick or Truth” c. Alat tulis
Bentuk permainan	: Permainan lego
Tujuan	:

1. Mengajarkan subjek hubungan perilaku, pikiran dan emosi ketika merundung temannya. Hal tersebut membantu subjek menyadari keterkaitan antara ketiganya ketika melakukan perundungan pada orang lain.

Target :

1. Subjek dapat mengetahui keterkaitan antara pikiran tidak tepat terhadap emosinya sehingga membuatnya merundung orang lain,
2. Subjek mengetahui asal perilaku merundung yang dilakukan yaitu pikiran yang tidak tepat ketika merespon peristiwa.

Langkah kegiatan :

1. Pembukaan

- a. Membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek dan kegiatan yang dilakukan sebelumnya,
- b. Mengajak subjek merefleksikan kegiatan sebelumnya,
- c. Menjelaskan kegiatan pertemuan ini pada subjek.

2. Kegiatan inti

- a. Praktikan dan subjek bersama membaca buku harian untuk melihat hasil identifikasi perilaku, pikiran dan perasaan,
- b. Selanjutnya Subjek akan diajak untuk bermain lego dengan membangun sesuatu yang disepakati bersama praktikan,
- c. Hasil lego yang telah dibuat bersama akan direfleksikan sebagai proses mental subjek dan keterkaitan antara stimulus, pikiran dan emosi sehingga menghasilkan perilaku merundung teman sebaya.

3. Penutup

- a. Menyimpulkan pembicaraan pada pertemuan ini,
- b. Mendiskusikan pertemuan selanjutnya,
- c. Mengucapkan terima kasih sudah mengikuti kegiatan hingga selesai.

Sesi 5 - Mengidentifikasi kesalahan berpikir dan melatih cara mengubahnya

Sesi 5 melakukan identifikasi kesalahan berpikir. Sesi ini menekankan pada perubahan cara berpikir menjadi lebih adaptif pada subjek. Sesi akan dimulai dari menceritakan pikiran tidak tepat yang muncul pada subjek sebagai respon suatu peristiwa. Pikiran

tidak tepat akan diketahui dengan melihat kembali Buku harian “Trick or Truth” pada pertemuan sebelumnya. Lalu subjek akan dibantu untuk menghasilkan pikiran – pikiran yang lebih adaptif dalam merespon orang lain sehingga mampu mengendalikan emosinya.

Fase : Sesi 4

Waktu : 60 menit

Alat dan bahan : a. Buku harian “Trick or Truth”
b. Kacamata berwarna
c. Alat tulis

Bentuk permainan : *Lenses* dan “Trick or Truth”

Tujuan :

4. Mengajarkan Subjek mengenai perundungan terjadi karena kesalahan berpikir,
5. Mengajak mengidentifikasi pikiran yang tidak tepat dan situasinya,
6. Mengajarkan Subjek mengubah pikiran yang tidak tepat menjadi lebih adaptif.

Target :

1. Subjek mengetahui pikiran tidak tepat yang muncul pada dirinya sehingga kesulitan mengendalikan emosinya,
2. Subjek belajar mengelola pikirannya agar menjadi lebih adaptif ketika mengalami peristiwa yang tidak sesuai dengan dirinya.

Langkah kegiatan :

1. Pembukaan

- a. Membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek dan kegiatan yang dilakukan sebelumnya,
- b. Mengajak subjek merefleksikan kegiatan sebelumnya,
- c. Menjelaskan kegiatan pertemuan ini pada subjek.

2. Kegiatan inti

- a. Subjek akan diajak melihat kembali isi buku harian pada bagian trik kotor dan pikiran negatif. Hal ini dilakukan agar subjek mengetahui pikiran tidak tepat yang muncul sehingga membuatnya sulit mengelola emosi,
- b. Subjek diberikan penjelasan mengenai pentingnya mengubah pikirannya menjadi lebih adaptif. Subjek juga akan diberikan beberapa contoh pikiran

adaptif yang membantunya dalam mengelola emosi saat terjadi peristiwa tertentu,

- c. Subjek diberikan kacamata berwarna untuk melakukan roleplay sebagai pelaku dan korban perundungan. Kacamata yang diberikan berwarna gelap dan terang yang berkaitan dengan cara pandang cerah dan suram dari subjek terhadap suatu peristiwa,
- d. Subjek diberikan penjelasan mengenai fungsi masing – masing kacamata yang diberikan, menjelaskan kata perspektif dan penerapannya dalam aktivitas sehingga mempengaruhi pengelolaan emosinya,
- e. Subjek diajak melihat kembali pada buku harian “Trick or Truth” pada bagian peristiwa/situasi yang membuat subjek merasakan emosi dan perilaku, serta pemikiran yang muncul saat itu,
- f. Setelah itu subjek diminta menggunakan kaca mata yang sesuai dengan responnya saat itu. Praktikan mengajak subjek berdialog mengenai sesuatu yang membuatnya merasakan emosi negatif dan kesulitan cara mengelolanya,
- g. Jika pemikirannya termasuk dalam trik kotor maka akan ditulis jenis trik kotor yang muncul. Subjek akan diajak untuk meragukan pemikiran tersebut dan menentukan strategi/koping baru yang adaptif. Namun jika pemikirannya adalah kebenaran maka subjek akan diajak untuk mencari solusi yang tepat,
- h. Kegiatan akan diulangi beberapa kali dan diakhiri dengan memberikan penugasan pada subjek untuk merapkan pemikiran yang adaptif terhadap peristiwa yang dianggap tidak menyenangkan.

3. Penutup

- a. Menyimpulkan pembicaraan pada pertemuan ini
- b. Mendiskusikan pertemuan selanjutnya
- c. Mengucapkan terima kasih sudah mengikuti kegiatan hingga selesai

Sesi 6 - Mengidentifikasi perilaku adaptif dan berlatih respon adaptif

Sesi 6 melakukan identifikasi perilaku adaptif dan berlatih respon adaptif. Sesi ini diberikan untuk melatih subjek berperilaku adaptif sebagai respon dari peristiwa yang tidak menyenangkan. Subjek akan mengidentifikasi perilaku non adaptif dan adaptif

berdasarkan buku harian “Trick or Truth”. Kemudian subjek belajar mengembangkan perilaku adaptif melalui tugas keterampilan sosial dan bekerjasama dengan orang lain.

Fase : Sesi 6
Waktu : 60 menit
Alat dan bahan : Video keterampilan kehidupan dan etika ramah tamah
Cue card – tugas keterampilan sosial
Lembar tugas

Bentuk permainan : *Modelling* dan *roleplay*

Tujuan :

3. Subjek melakukan identifikasi perilaku tidak adaptif dan adaptif
4. Subjek belajar dan berlatih memberikan respon perilaku adaptif
5. Subjek belajar membangun kerjasama dengan orang lain melalui cara yang tepat

Target :

1. Subjek mengetahui bentuk perilaku tidak adaptif dan adaptif,
2. Subjek memiliki keterampilan baru dalam keterampilan sosial dan bekerja sama dengan orang lain.

Langkah kegiatan :

1. Pembukaan

- a. Membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek dan kegiatan yang dilakukan sebelumnya,
- b. Mengajak subjek merefleksikan kegiatan sebelumnya,
- c. Menjelaskan kegiatan pertemuan ini pada subjek.

2. Kegiatan inti

- a. Subjek akan diberikan video mengenai cara membangun kerjasama atau berteman yang tepat dengan teman sebaya,
- b. Selanjutnya remaja akan diberikan *cue card* berisi tugas – tugas untuk meningkatkan keterampilan sosial,
- c. Sebelum melakukan roleplay remaja dan praktikan menyepakati terlebih dahulu *reinforcement* yang diperoleh ketika remaja berhasil dan gagal melakukan roleplay,

- d. Subjek melakukan roleplay dari video yang ditonton sesuai dengan *cue card* yang diperoleh, waktu yang diberikan untuk roleplay selama 1 jam,
- e. Setelah remaja selesai roleplay, remaja akan diminta untuk menceritakan pengalaman berinteraksi dengan cara yang tepat,
- f. Pada akhir sesi, remaja akan diberikan tugas untuk melakukan interaksi sosial yang sehat (bekerja sama dan mengobrol dengan teman kelas) dan diminta menuliskan hasil kegiatan pada lembar tugas. Pelaksanaan tugas remaja akan melibatkan guru dan teman kelas untuk memberikan *reinforcement* pada lembar tugas jika remaja dapat melakukan tugasnya.

3. Penutup

- a. Menyimpulkan pembicaraan pada pertemuan ini,
- b. Mendiskusikan pertemuan selanjutnya,
- c. Mengucapkan terima kasih sudah mengikuti kegiatan hingga selesai.

Sesi 7 - Penyimpulan dan terminasi

Sesi terakhir intervensi melakukan menyimpulkan hasil intervensi secara keseluruhan dan perubahan yang dirasakan subjek selama intervensi. Sesi ini juga dilakukan untuk mengakhiri proses intervensi.

Fase : Sesi 8
Waktu : 45 menit
Alat dan bahan : Kertas gambar, kanvas, pensil, pensil warna dan crayon, cat dan alat lukis.
Bentuk permainan : Menggambar dan melukis.

Tujuan :

1. Subjek diajak menyimpulkan seluruh kegiatan intervensi dan hal – hal yang diperoleh selama intervensi serta perubahan yang dirasakan setelah intervensi.

Target :

1. Subjek mengetahui perubahan yang dirasakan sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Langkah kegiatan :

1. Pembukaan

- a. Membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek dan kegiatan yang dilakukan sebelumnya,
- b. Mengajak subjek merefleksikan kegiatan sebelumnya,
- c. Menjelaskan kegiatan pertemuan ini pada subjek.

2. Kegiatan inti

- a. Memberikan alat menggambar dan melukis kepada subjek,
- b. Mengajak subjek menggambar dan melukis mengenai pengalamannya yang dirasakan dan dipikirkan selama mengikuti kegiatan intervensi,
- c. Subjek diminta untuk menceritakan gambar yang dibuat,
- d. Praktikan memberikan apresiasi pada subjek setelah menggambar dan bercerita,
- e. Subjek diberikan instrumen regulasi emosi untuk mengukur regulasi emosi setelah diberikan intervensi,
- f. Selanjutnya praktikan menanyakan rencana subjek setelah intervensi selesai. Praktikan memberikan motivasi pada subjek agar dapat melakukan rencana – rencananya setelah intervensi selesai.

3. Penutup

- a. Menyimpulkan pembicaraan pada pertemuan ini,
- b. Mengakhiri intervensi dengan memberikan apresiasi karena telah mengikuti intervensi sampai selesai, memberi motivasi subjek untuk tetap mempertahankan hasil intervensi yang sudah dilakukan sebelumnya dan menyampaikan pelaksanaan sesi *follow up*.

Sesi 8 – Follow up

Sesi *follow up* dilakukan 1 – 2 minggu setelah intervensi selesai diberikan.. Metode yang digunakan pada sesi ini adalah wawancara. Sesi ini dilakukan untuk mengetahui konsistensi perubahan pada subjek setelah intervensi selesai. Selain itu, praktikan juga melakukan wawancara pada teman kelas, guru kelas atau guru BK untuk mendapatkan data yang lebih objektif mengenai kondisi subjek pasca intervensi.

Fase : Sesi 8
Waktu : 45 menit (Dilakukan 1 – 2 minggu setelah sesi terminasi)

Langkah kegiatan :

1. Praktikan membuka kegiatan dengan menanyakan kabar subjek dan aktivitas yang dilakukan akhir – akhir ini
2. Praktikan menanyakan hubungan subjek dengan teman – teman di kelas dan kesulitan yang dialami dalam menerapkan tugas yang sudah dijalankan selama intervensi
3. Praktikan memberikan *feedback* dan motivasi terhadap pengalaman yang diceritakan oleh subjek



Guideline Asesmen Wawancara

Subjek

1. Identitas subjek (nama, asal dan kelas)
2. Bagaimana hubungan dengan keluarga saat ini ?
3. Bagaimana hubunganmu dengan teman kelas dan guru di sekolah ?
4. Apakah memiliki teman yang dekat denganmu ? Biasanya apa yang dilakukan dengan teman – teman ?
5. Pernah merasa kesal atau marah dengan teman – temanmu ?
 - Biasanya hal apa yang membuatmu merasa kesal dan marah dengan mereka ?
 - Apa yang kamu pikirkan dan rasakan saat itu ?
 - Setelah itu, apa yang kamu lakukan ?
6. Apa yang dilakukan temanmu ketika kamu melakukan itu ?
 - Apa yang kamu pikirkan dan rasakan saat itu ?
 - Apa yang kamu lakukan saat itu ?
7. Pernah mengejek, memukul atau menendang teman mu ?
 - Hal apa yang membuatmu melakukan itu ? Apa yang dilakukan oleh temanmu sehingga kamu melakukan tindakan itu ?
 - Apa yang kamu pikirkan sebelum melakukan perilaku tersebut ?
 - Apa yang kamu rasakan sebelum melakukan perilaku tersebut ?
8. Pernahkan kamu mencoba untuk melakukan hal lainnya ketika temanmu membuatmu kesal ? Atau mungkin mencoba untuk diam, tidak memberikan respon apapun ?
 - Jika pernah, apa yang kamu lakukan saat itu ?
 - Apa yang kamu pikirkan dan rasakan sehingga melakukan hal tersebut ?
9. Bagaimana pendapatmu mengenai perundungan atau aktivitas membully orang lain ?

Guru

1. Bagaimana subjek selama di sekolah ?
2. Bagaimana hubungan subjek dengan teman – temannya ?
3. Bagaimana respon teman subjek saat dibully oleh subjek ?
 - Jika melawan, respon seperti apa yang diberikan oleh subjek terhadap temannya ?
 - Apa yang membuat subjek melakukan hal tersebut ?
4. Bagaimana hubungan subjek dengan keluarganya ?
5. Upaya apa yang biasaya diberikan atau dilakukan oleh pihak sekolah terhadap perilaku subjek saat itu ?



REFERENSI

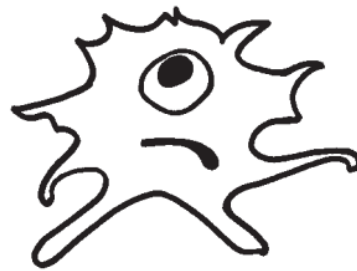
- Badamian, R., & Moghaddam, E. N. (2017). The effectiveness of cognitive-behavioral play therapy on flexibility in aggressive children. *J. Fundamentals of Ment. Health*, 19(special issue), 133.
- Dewi, P. F. S. (2023). Pelatihan empati untuk menurunkan perilaku bullying pada pelaku bullying siswa SMP. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 15(1), 52–62. <https://doi.org/10.20885/intervensi psikologi.vol15.iss1.art5>
- Gökkaya, F., & Sütcü, S. T. (2018). Developing A Cognitive Behavioral Intervention Program to Reduce Bully Tendencies in Primary School Children and The Program Effectiveness. *Education and Science*, 43(193), 91–108. <https://doi.org/10.15390/EB.2018.6731>
- Muslim, Neviyarni, & Karneli, Y. (2019). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy in Improving Students' Understanding of Bullying. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 94–100. <https://doi.org/10.32698/0732>
- Sa'adah, S., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2021). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Counseling to Reduce Bullying Behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 112–122.
- Sari, A. P. K., Prihartanti, N., & Uyun, Z. (2020). Teknik Sinema Edukasi untuk Meningkatkan Empati pada Siswa SMP Pelaku Perundungan. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 4(1), 39–49. <https://doi.org/10.36341/psi.v4i1.1284>
- UNICEF. (2020). *Perundungan di Indonesia : Fakta kunci, solusi dan rekomendasi*. <https://www.unicef.org/indonesia/media/5691/file/Fact Sheet Perkawinan Anak di Indonesia.pdf>
- Utami, R. (2019). Path Analysis of Factors Affecting Bullying Behavior in School Age Children in Smpn 1 Rambipuji Jember. *Proceding : The 4th International Conference*. <https://doi.org/10.32528/inc.v0i0.2704>

SELUSIN TRIK KOTOR YANG DIPERMAINKAN PIKIRAN ANDA

dozen
Dirty
fricks

OGRE BERMATA SATU :

Melihat sesuatu hanya dari satu sisi dan mengabaikan semua sisi lainnya.



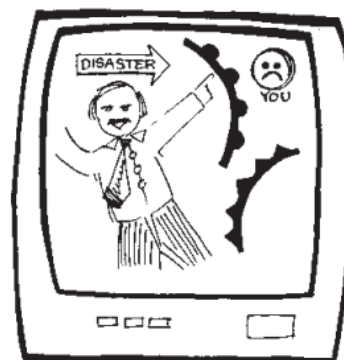
TAHANAN PERASAAN :

Menggunakan perasaan Anda sebagai panduan utama tindakan dan pikiran Anda.



PERAMAL BENCANA :

Percaya secara keliru bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi jika Anda tidak mendukung ide-ide Anda.



MAXI-ME THINKING :

Salah mempercayai semua hal buruk yang terjadi pada diri Anda atau orang lain adalah kesalahan Anda.

**LAME BLAMING****(MENYALAHKAN) :**

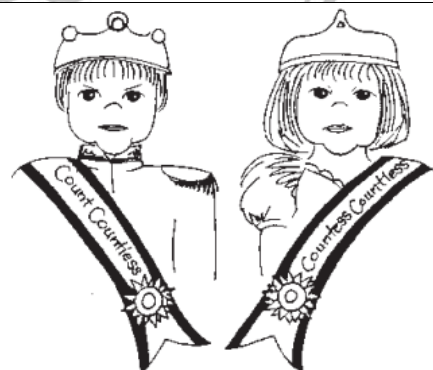
Menggunakan label untuk diri sendiri (“Saya jahat”) atau orang lain (“Dia penyihir. Itu semua salahnya.”).

**MULES RULES :**

Bersikukuh dengan keras kepala bahwa gagasan Anda tentang bagaimana Anda, orang lain, dan dunia harus bertindak adalah satu-satunya gagasan yang benar.

**COUNTLESS THINKING :**

Meyakinkan diri sendiri bahwa kekuatan, kesuksesan, dan pengalaman baik tidak berarti apa-apa.



PEMIKIRAN AJAIB TRAGIS :

Salah meyakini bahwa Anda tahu persis apa yang ada dalam pikiran orang lain tanpa memeriksanya atau menanyakannya.

**BERPIKIR TINGGI :**

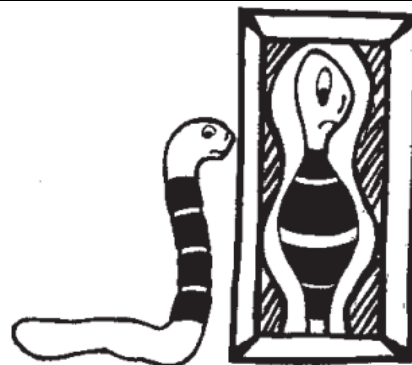
Memercayai sesuatu meskipun hanya ada sedikit hal yang mendukung gagasan tersebut.

**TANPA RIDDLE TENGAH :**

Melihat sesuatu hanya dalam dua cara, seperti Anda sempurna atau Anda benar-benar pecundang.

**BERPIKIR CERMIN SIRKUS :**

Ketika Anda melihat diri sendiri, orang lain, atau apa yang terjadi pada Anda, Anda mengecilkan hal positif (+) atau memperbesar hal negatif (-).



TERLALU CEPAT:

Mengambil kesimpulan besar dengan menggunakan sedikit informasi. Tidak menunggu untuk mendapatkan semua hasil atau informasi yang Anda butuhkan.



Lembar Buku Harian Pemikiran

Pembuatan lembar pada Buku Harian Pemikiran berdasarkan buku Cognitive Therapy Techniques For Children And Adolescents : Tools For Enhancing Practice (Friedberg et al., 2009).

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilaku	Dirty trick	Trick or truth	Penyelesaian masalah	Pemikiran yang baru

Lembar Buku Harian Pemikiran – Identifikasi Distorsi Kognitif (Sesi 3)

Subjek 1

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick
	Teman sedang berjalan di lorong	Senang, puas	Saya sedang bercanda dengannya	Menyelonjorkan kaki ditengah jalan	Tahanan perasaan
	Guru sedang menerangkan materi pelajaran di kelas	Senang, puas	Saya bosan maka saya ingin mengusili teman	Memanggil teman yang sedang fokus mendengarkan materi Mencoret buku atau menyolek badan teman	Tahanan perasaan
	Teman menarik jilbab saya tiba-tiba	Puas	Saya harus membalasnya	Menarik jilbab teman dan menggelitik badannya	Without the midle riddle

Subjek 2

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick
	Teman memanggil saya dengan nama orang tua	Marah dan kesal	Mereka merendahkan orang tua saya jadi saya harus membalasnya	Membentak temannya	Sihir tragis Tahanan emosi
	Teman yang tidak disukai sedang lewat	Kesal, jijik	Dia sedang mencari perhatian kepada teman – teman yang lainnya dari cara berjalannya	Sinis dan menggunjing dengan gangnya	Orge bermata satu Tahanan perasaan
	Teman berkata buruk tentang saya dan keluarga	Marah dan kesal	Mereka merendahkan orang tua dan mengatakan sesuatu yang tidak benar tentang saya	Menarik kerah baju teman dan menasehati teman dengan nada tinggi	Sihir tragis

Subjek 3

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick
	Teman yang tidak disukai subjek sedang berbicara dalam keompok atau kelas	Jengkel	Dia berpikir sikap temannya menjengkelkan sehingga pantas untuk diejek	Mengejek dan tdk mendengarkan teman tersebut	Ogre bermata satu
	Teman sedang bercanda pada subjek dan tidak sengaja mengejeknya	Kesal, marah dan jengkel	Mereka menjahili dan mengejek saya sehingga saya harus membalasnya	Mengejek, memukul temannya	Tahanan perasaan

Subjek 4

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick
	Teman perempuan sedang mengutarakan pendapatnya	Jijik dan kesal	Dia sedang mencari perhatian teman kelas, saya harus membuatnya kesal karena dia telah membuat saya kesal	Menirukan temannya dengan nada dan ekspresi mengejek Mengabaikan temannya	Orge bermata satu
	Teman sedang berjalan melewatinya	Senang	Saya hanya bercanda jadi tidak masalah jika menjahilinya	Menghadang atau memanggil teman dengan tidak sopan	Tahanan perasaan

Subjek 5

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick
	Saya dituduh bendahara kelas tidak membayar uang kas	Marah, sakit hati	Pokok saya sudah membayar tapi mereka menuduh saya dan saya tidak terima dengan tuduhannya	Membantah argumen teman yang menuduh dengan cara membentak	Role mules (bagal)

	Guru menasehati subjek untuk tidak berkata kotor saat main game	Kesal	Dia menganggap saya nakal dan tidak menyukai saya sehingga menuduh saya berkata kotor	Membantah guru dengan nada tinggi	Sihir tragis
	Berkumpul dengan teman kelompok/gang saya dan mereka mengejek saya	Kesal	Mereka merendahkan saya jadi saya harus membalasnya	Merendahkan teman dan memukulnya	Tahanan perasaan
	Berkumpul dengan teman	Senang dan puas	Saya hanya bercanda pada mereka	Memanggil nama teman dengan istilah buruk	Tahanan perasaan

Subjek 6

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick
	Memasuki kelas setelah perlombaan basket	Tsayat, cemas	Saya telah gagal dalam pertandingan tersebut, teman-teman pasti akan mengejek dan menyalahkan saya karena kalah.	Menjahili teman Membalikkan meja teman	Without the midle riddle Countless thinking
	Teman bermain basket	Marah dan kesal	Dia sedang mengejek saya	Memukulnya	Tahanan perasaan Countless thinking
	Teman sedang makan atau melsayakan aktivitas di kelas	Senang	Saya bercanda dengannya	Mengambil makanannya dan menepuk pantatnya	Tahanan perasaan

Lembar Buku Harian Pemikiran – Penguatan Identifikasi Distorsi Kognitif (Sesi 3)

Subjek 1

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick	Trick or truth	Penyelesaian Masalah
	Teman sedang berjalan di lorong	Senang, puas	Saya sedang bercanda dengannya	Menyelonjorkan kaki ditengah jalan	Tahanan perasaan	Trick	
	Guru sedang menerangkan materi pelajaran di kelas	Senang, puas	Saya bosan maka saya ingin mengusili teman	Memanggil teman yang sedang fokus mendengarkan materi Mencoret buku atau menyolek badan teman	Tahanan perasaan	Trick	
	Teman menarik jilbab saya tiba-tiba	Puas	Saya harus membalasnya	Menarik jilbab teman dan menggelitik badannya	Without the midle riddle	Trick	

Subjek 2

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick	Trick or truth	Penyelesaian Masalah
	Teman memanggil saya dengan nama orang tua	Marah dan kesal	Mereka merendahkan orang tua saya jadi saya harus membalasnya	Membentak temannya	Sihir tragis Tahanan emosi	Trick	
	Teman yang tidak disukai sedang lewat	Kesal, jijik	Dia sedang mencari perhatian kepada teman – teman yang lainnya dari cara berjalannya	Sinis dan menggunjing dengan gangnya	Orge bermata satu Tahanan perasaan	Trick	

	Teman berkata buruk tentang saya dan keluarga	Marah dan kesal	Mereka merendahkan orang tua dan mengatakan sesuatu yang tidak benar tentang saya	Menarik kerah baju teman dan menasehati teman dengan nada tinggi	Sihir tragis	Trick	
--	---	-----------------	---	--	--------------	-------	--

Subjek 3

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick	Trick or truth	Penyelesaian Masalah
	Teman yang tidak disukai subjek sedang berbicara dalam keompok atau kelas	Jengkel	Dia berpikir sikap temannya menjengkelkan sehingga pantas untuk diejek	Mengejek dan tidak mendengarkan teman tersebut	Ogre bermata satu	Trick	
	Teman sedang bercanda pada subjek dan tidak sengaja mengejeknya	Kesal, marah dan jengkel	Mereka menjahili dan mengejek saya sehingga saya harus membalasnya	Mengejek, memukul temannya	Tahanan perasaan	Trick	

Subjek 4

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick	Trick or truth	Penyelesaian Masalah
	Teman perempuan sedang mengutarakan pendapatnya	Jijik dan kesal	Dia sedang mencari perhatian teman kelas, saya harus membuatnya kesal karena dia telah membuat saya kesal	Menirukan temannya dengan nada dan ekspresi mengejek	Ogre bermata satu	Trick	

				Mengabaikan temannya			
	Teman sedang berjalan melewatinya	Senang	Saya hanya bercanda jadi tidak masalah jika menjahilinya	Menghadang atau memanggil teman dengan tidak sopan	Tahanan perasaan	Trick	

Subjek 5

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick	Trick or truth	Penyelesaian Masalah
	Saya dituduh bendahara kelas tidak membayar uang kas	Marah, sakit hati	Pokok saya sudah membayar tapi mereka menuduh saya dan saya tidak terima dengan tuduhannya	Membantah argumen teman yang menuduh dengan cara membentak	Role mules (bagal)	Trick	
	Guru menasehati subjek untuk tidak berkata kotor saat main game	Kesal	Dia menganggap saya nakal dan tidak menyukai saya sehingga menuduh saya berkata kotor	Membantah guru dengan nada tinggi	Sihir tragis	Trick	
	Berkumpul dengan teman kelompok/gang saya dan mereka mengejek saya	Kesal	Mereka merendahkan saya jadi saya harus membalasnya	Merendahkan teman dan memukulnya	Tahanan perasaan	Trick	
	Berkumpul dengan teman	Senang dan puas	Saya hanya bercanda pada mereka	Memanggil nama teman dengan istilah buruk	Tahanan perasaan	Trick	

Subjek 6

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick	Trick or truth	Penyelesaian Masalah
	Memasuki kelas setelah perlombaan basket	Tsayat, cemas	Saya telah gagal dalam pertandingan tersebut, teman-teman pasti akan mengejek dan menyalahkan saya karena kalah.	Menjahili teman Membalikkan meja teman	Without the midle riddle Countless thinking	Trick	
	Teman bermain basket	Marah dan kesal	Dia sedang mengejek saya	Memukulnya	Tahanan perasaan Countless thinking	Trick	
	Teman sedang makan atau melsayakan aktivitas di kelas	Senang	Saya sedang bercanda dengannya	Mengambil makanannya dan menepuk pantatnya	Tahanan perasaan	Trick	

Lembar Buku Harian Pemikiran – Restrukturisasi Kognitif (Sesi 5)

Subjek 1

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick	Clean-up strategy	Fresh thought
	Teman sedang berjalan di lorong	Senang, puas	Saya sedang bercanda dengannya	Menyelonjorkan kaki ditengah jalan	Tahanan perasaan		Bila ingin bercanda dengannya saya bisa melsayakan hal lain yang tidak membuatnya terluka.
	Guru sedang menerangkan materi pelajaran di kelas	Senang, puas	Saya bosan maka saya ingin mengusili teman	Memanggil teman yang sedang fokus mendengarkan materi Mencoret buku atau menyolek badan teman	Tahanan perasaan		Saat bosan saya akan mencari aktivitas lain yang tidak merugikan teman dan diriku saat pelajaran berlangsung.
	Teman menarik jilab saya tiba-tiba	Puas	Saya harus membalasnya	Menarik jilbab teman dan menggelitik badannya	Without the midle riddle		Saya tidak harus membalas perbuatannya bisa jadi dia merasa kesakitan saat diperlsayakan sama seperti denganku. Saya perlu melaporkan pada guru atau orang dewasa.

Subjek 2

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick	Clean-up strategy	Fresh thought
	Teman memanggil saya dengan nama orang tua	Marah dan kesal	Mereka merendahkan orang tua saya jadi saya harus membalasnya	Membentak temannya	Sihir tragis Tahanan emosi	Saya memiliki kekuatan dari kemarahanku sehingga membuatku membentakny.	Perbuatanku dan kata – katsaya bisa jadi membuatnya terluka, sama sepertiku yang terluka dan kesal dengan kata-katanya. Dan bisa jadi dia melsayakan itu karena tidak tahu tentangku . Saya akan mencoba menahan perasaan merahku dan mendiamkan dia.
	Teman yang tidak disukai sedang lewat	Kesal, jijik	Dia sedang mencari perhatian kepada teman – teman yang lainnya dari cara berjalannya	Sinis dan menggunjing dengan gangnya	Orge bermata satu Tahanan perasaan	Memikirkan dia tidak memberikan perubahan apapun pada saya.	Saya akan mengabaikannya.
	Teman berkata buruk tentang saya dan keluarga	Marah dan kesal	Mereka merendahkan orang tua dan mengatakan sesuatu yang tidak benar tentang saya	Menarik kerah baju teman dan menasehati teman dengan nada tinggi	Sihir tragis Tahanan emosi	Saya memiliki kekuatan dari kemarahanku sehingga membuatku membentakny.	Perbuatanku dan kata – katsaya bisa jadi membuatnya terluka, sama sepertiku yang terluka dan kesal dengan kata-katanya. Dan bisa jadi dia melsayakan

							itu karena tidak tahu tentangku . Saya akan mencoba menahan perasaan merahku terhadapnya dan mendiamkan dia.
--	--	--	--	--	--	--	--

Subjek 3

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick	Clean-up strategy	Fresh thought
	Teman yang tidak disukai subjek sedang berbicara dalam kelompok atau kelas	Jengkel	Dia berpikir sikap temannya menjengkelkan sehingga pantas untuk diejek	Mengejek dan tidak mendengarkan teman tersebut	Ogre bermata satu		Semua orang tidak pantas mendapat perbuatan buruk karena itu pasti juga melukainya. Saya berpikir untuk mendiamkannya dan fokus pada diri sendiri.
	Teman sedang bercanda pada subjek dan tidak sengaja mengejeknya	Kesal dan jengkel	Mereka menjahili dan mengejek saya sehingga saya harus membalasnya	Mengejek, memukul temannya	Tahanan perasaan		Saya berpikir untuk menahan rasa kesal saya dan mengatakan bahwa perbuatannya membuat saya tidak nyaman.

Subjek 4

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick	Clean-up strategy	Fresh thought
	Teman perempuan sedang mengutarakan pendapatnya	Jijik dan kesal	Dia sedang mencari perhatian teman kelas, saya harus membuatnya kesal karena dia telah membuat saya kesal	Menirukan temannya dengan nada dan ekspresi mengejek Mengabaikan temannya	Orge bermata satu		Saya baru tahu bahwa hal tersebut dapat berdampak buruk terhadap orang lain. Mungkin di masa mendatang saya kan menahan diri ketika ingin menjahili atau membalas perbuatan temannya.
	Teman sedang berjalan melewatinya	Senang	Saya hanya bercanda jadi tidak masalah jika menjahilinya	Menghadang atau memanggil teman dengan tidak sopan	Tahanan perasaan		

Subjek 5

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick	Clean-up strategy	Fresh thought
	Saya dituduh bendahara kelas tidak membayar uang kas	Marah, sakit hati	Pokok saya sudah membayar tapi mereka menuduh saya dan saya tidak terima dengan tuduhannya	Membantah argumen teman yang menuduh dengan cara membentak	Role mules (bagal)		Subjek berpikir untuk mencari tahu menyeluruh alasan orang tersebut mengatakan itu kepadanya karena bisa jadi dia hanya ingin mengkonfirmasi pada subjek saja.
	Guru menasehati subjek untuk tidak berkata kotor saat main game	Kesal	Dia menganggap saya nakal dan tidak menyukai saya sehingga menuduh saya berkata kotor	Membantah guru dengan nada tinggi	Sihir tragis		
	Berkumpul dengan teman kelompok/gang saya dan mereka mengejek saya	Kesal	Mereka merendahkan saya jadi saya harus membalasnya	Merendahkan teman dan memukulnya	Tahanan perasaan		
	Berkumpul dengan teman	Senang dan puas	Saya bercanda hanya pada mereka	Memanggil nama teman dengan istilah buruk	Tahanan perasaan		Setelah memikirkan lebih jauh dampak yang terjadi saat melakukan tindakan tersebut, subjek berpikir untuk memanggil temannya dengan sopan dan mengurangi mengeje temannya.

Subjek 6

Tanggal	Situasi	Perasaan	Pemikiran	Perilsaya	Dirty trick	Clean-up strategy	Fresh thought
	Memasuki kelas setelah perlombaan basket	Tsayat, cemas	Saya telah gagal dalam pertandingan tersebut, teman-teman pasti akan mengejek dan menyalahkan saya karena kalah.	Menjahili teman Membalikkan meja teman	Without the midle riddle Countless thinking		Saya memang gagal dalam pertandingan tersebut. Saya mencoba berpikir tidak akan ada yang mengejek. Walaupun diejek tidak masalah, itu tidak akan menyakiti perasaan saya, mereka hanya bercanda.
	Teman bermain basket	Marah dan kesal	Dia sedang mengejek saya	Memukulnya	Tahanan perasaan Countless thinking	Hanya karena dia bermain basket bukan berarti dia sedang mengejekku.	Saya mencoba berpikir tidak akan ada yang mengejek. Walaupun diejek tidak masalah, itu tidak akan menyakiti perasaan saya, mereka hanya bercanda.
	Teman sedang makan atau melsayakan aktivitas di kelas	Senang	Saya sedang bercanda dengannya	Mengambil makanannya dan menepuk pantatnya	Tahanan perasaan	Ada aktivitas lain yang bisa dilsayakan untuk berteman dengan mereka, perbantuan saya merugikan.	Perilaku saya tersebut buruk. Mungkin saya akan melakukan cara lain untuk berteman dengan mereka.