

## KONSELING KELOMPOK BEHAVIOR TEKNIK *TIME OUT* UNTUK MERUBAH PERILAKU *BULLYING*

Chanelia Rista Devitasari<sup>1\*</sup>, Ibnu Mahmudi<sup>2</sup>, Asroful Kadafi<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Madiun  
Email : \*chaneliarista1@gmail.com

Kata Kunci / Keywords	Abstrak / Abstract :
Perilaku <i>Bullying</i> , Konseling Kelompok Behavior teknik <i>time out</i>	<p><i>Bullying</i> berkembang dilingkungan pelajar dapat dilihat dari adanya perilaku-perilaku mengolok-olok teman yang dilakukan sekelompok siswa terhadap teman satu kelasnya sebagai korban <i>bullying</i>, tindakan tersebut terjadi disaat jam pembelajaran berlangsung, dimana kelompok siswa tersebut mengolok-olok temanya dan menjauhi siswa yang menjadi korban <i>bullying</i> tersebut. Hal tersebut berpengaruh buruk kepada korban serta pelakunya, ketika hal ini terus menerus berlalu tanpa adanya penanganan, sekolah menjadi tempat yang kurang ramah bisa jadi menyeramka untuk pelajar yang menjadi korban <i>bullying</i>. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok behavior teknik <i>time out</i>, dalam menurunkan perilaku <i>bullying</i> (Y) pada siswa kelas X SMK Negeri 2 Madiun. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen dengan desain eksperimen yang digunakan <i>pre-eksperimental design</i>. Hasil analisis yang didapati dari jumlah sampel 9 orang dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai signifikansi 2-tailed sebesar <math>0,007 &lt; 0,05</math> hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok behavior teknik <i>time out</i> efektif dalam menurunkan perilaku <i>bullying</i> pada siswa kelas X SMK Negeri 2 Madiun tahun pelajaran 2021/2022.</p>
Bullying Behavior, Group Counseling Behavior time out technique.	<p>/ <i>Bullying develops in the student environment, it can be seen from the behavior of making fun of friends by a group of students against their classmates as victims of bullying, these actions occur during learning hours, where the group of students makes fun of their theme and stays away from students who are victims of bullying. the. This has a negative impact on the victim and the perpetrator, if this continues without any handlers, the school will become an uncomfortable place and even tend to be scary for students who are victims of bullying. This study aims to determine the effectiveness of group counseling behavior time out technique, in reducing bullying behavior (Y) in class X SMK Negeri 2 Madiun. This study uses quantitative research with experimental research methods with experimental design used pre-experimental design. The results of the analysis obtained from a sample of 9 people with a significance level of 5%, a 2-tailed significance value was obtained of <math>0.007 &lt; 0.05</math>, this indicates that the behavior group counseling service time out technique is effective in reducing bullying behavior in class X students of SMK Negeri 2 Madiun for the academic year 2021/2022.</i></p>

### PENDAHULUAN

*Bullying* adalah perilaku manipulatif yang disadari dan memiliki tujuan, yaitu dilakukan oleh satu maupun banyak orang pada satu maupun beberapa orang. Dilakukan secara sengaja untuk melukai orang lain, dilakukan secara fisik ataupun psikologis guna

merasakan kepuasan sebab memiliki prinsip lebih berkuasa, korbannya adalah mereka yang cenderung lemah tidak memiliki perlindungan sosial dalam melawannya. Prasetyo (dalam Amanda, 2020). Menjelaskan perilaku *bullying* adalah perlakuan negatif satu orang maupun lebih pada korban dilakukan terus-menerus, berlangsung dalam kurun waktu yang lama untuk menyakiti secara fisik maupun mental. Selain itu menurut Wiyanti (dalam Sukarti, 2018) *Bullying* merupakan tindakan agresi dan negatif seseorang atau sekelompok orang secara berulang kali yang menyalah gunakan ketidak seimbangan kekuatan dengan menyakiti korbannya secara mental atau secara fisik. Pemicu perilaku *bullying* tidak lepas dari lingkungan sekolah, siswa merupakan pemicu utama pada tindakan *bully* yang memperoleh dukungan penguatan pada perlakuan mereka andaikata sekolah membiarkan perilaku *bullying*, selain itu sekolah yang didalamnya terdapat perilaku diskriminatif baik dikalangan guru dan petugas sekolah, terdapat kesenjangan yang besar antara siswa yang kaya dan miskin, adanya pola kedisiplinan yang sangat kaku ataupun yang terlalu lemah, bimbingan yang tidak layak dan peraturan yang tidak konsisten.

*Bullying* berkembang dilingkungan pelajar dapat dilihat dari adanya perilaku-perilaku mengolok-olok teman yang dilakukan sekelompok siswa terhadap teman satu kelasnya sebagai korban *bullying*, tindakan tersebut terjadi disaat jam pembelajaran berlangsung, dimana kelompok siswa tersebut mengolok-olok temanya dan menjauhi siswa yang menjadi korban *bullying* tersebut. Perilaku *bullying* yang dilakukan secara verbal yang dilakukan oleh penindas. *Bullying* verbal yaitu suatu bentuk tindakan mal adaptif yang bisa di deteksi atau dikenali dan sangat mencolok. *Bullying* verbal dilakukan saat seseorang secara tidak langsung di rugikan melalui perkataan, salah satunya mengolok-olok, menyindir, dll. yang dilakukan oleh pelaku. Pemilihan sasaran difokuskan pada pelaku *bullying* karena pelaku *bullying* melihat ada siswa yang layak menjadi korban, sehingga *bullying* merupakan awal dari perilaku *bullying*. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan dalam menangani perilaku verbal *bullying* adalah konseling kelompok behavior dengan menggunakan teknik *time-out*.

Konseling kelompok behavior adalah upaya untuk membantu mencegah dan mengembangkan keterampilan individu maupun berkelompok untuk memecahkan masalah sama dari seorang konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan tingkah laku (behavior). *Time out* adalah strategi untuk mengubah perilaku dengan mengambil kesempatan individu untuk penguatan positif. Teknik ini dapat digunakan di dalam kelas, karena siswa yang berperilaku tidak terduga akan dikucilkan atau dipindahkan dari siswa lain pada waktu tertentu dan terbatas. Melalui teknik *time out* konselor dapat membantu siswa dalam menurunkan perilaku *bullying* verbal. Hal ini dikarenakan tujuan dari *time out* adalah untuk mengubah perilaku dengan cara menyisihkan atau mengasingkan penindas pada waktu yang spesifik dan terbatas, sehingga pada saat keadaan terasingkan tersebut, individu/penindas tidak lagi berupaya untuk melakukan perilaku yang dapat menarik perhatian teman-temannya.

Dari hasil observasi awal yang sudah dilakukan dengan siswa pelaku *bullying* mereka mengatakan bahwa perilaku *bullying* yang mereka lakukan kepada teman mereka dikarenakan mereka merasa ingin dihargai, dan merasa memiliki rasa kepuasan tersendiri apabila korban merasa ketakutan dan tunduk kepada mereka. Maka dari itu apabila tidak mendapatkan penanganan akan menjadi semakin parah sehingga dapat menimbulkan dampak negatif baik bagi pelaku maupun korbannya. Adapun beberapa definisi mengenai perilaku *bullying* serta penerapan konseling kelompok behavior teknik *Time Out* sebagai berikut :

1. Perilaku *Bullying*
  - a. Pengertian Perilaku *Bullying*

Menurut Prasetyo (dalam Amanda, 2020) *Bullying* adalah perilaku negatif oleh satu orang atau lebih terhadap korban yang dilakukan berulang-ulang dengan cara menyakiti fisik maupun mental. Menurut Coloroso (dalam Nasir, 2018) *Bullying*

merupakan aktivitas yang dilakukan secara sadar, disengaja dan bertujuan untuk melukai, menanamkan rasa ketakutan melalui ancaman, dan menciptakan teror yang dapat terjadi jika penindas meningkat tanpa henti. Selain itu menurut Wiyanti ( dalam Sukarti, 2018) *Bullying* adalah perilaku agresi dan negatif seseorang atau sekelompok orang secara berulang kali yang menyalah gunakan ketidak seimbangan kekuatan dengan menyakiti korbannya secara mental atau secara fisik.

Dari pemaparan diatas yang dimaksud *bullying* adalah, suatu perbuatan atau sikap yang dilakukan secara sadar oleh seseorang atau sekelompok orang dengan tujuan untuk melukai baik secara fisik maupun mental untuk mencapai kepuasan perasaan yang kuat, sehingga subjek seringkali adalah mereka yang lebih lemah dan tidak memiliki dukungan sosial yang cukup untuk melawan, menyiratkan ketidak seimbangan hak kekuasaan dan otoritas, membuat korban tidak berdaya. untuk secara efektif melindungi terhadap tindakan negatif yang diterima oleh korban. Faktor Penyebab *Bullying*

b. Faktor Penyebab Bullying

Ariesto, (dalam Zakiyah, 2017) Faktor-faktor penyebab terjadinya *bullying* antara lain :

- 1) Keluarga.
- 2) Sekolah
- 3) Faktor Kelompok Sebaya.
- 4) Kondisi lingkungan sosial
- 5) Tayangan televisi dan media cetak

Simbolon (dalam Herawati, 2019) Faktor penyebab terjadinya perilaku *bullying* yaitu faktor eksternal dan internal.

- 1) Faktor internal
  - a) Karakteristik kepribadian
  - b) Kekerasan pada masa lalu
  - c) Sikap orang tua yang terlalu memanjakan anak
- 2) Faktor eksternal
  - a) Lingkungan sosial
  - b) Budaya

c. Bentuk-bentuk Bullying

Coloroso, (dalam Nasir, 2018) *Bullying* juga terjadi dalam beberapa bentuk tindakan dan dibagi menjadi tiga jenis yaitu :

- 1) Bullying Verbal
- 2) Bullying Fisik
- 3) Bullying Relasional

Saifullah (dalam Sartika, 2016) Bentuk *bullying* dibagi menjadi tiga yaitu :

- 1) *Over Bullying* atau intimidasi terbuka
- 2) *Indirect Bullying* atau intimidasi tidak langsung
- 3) *Cyber Bullying* atau intimidasi dunia maya

Dari pendapat tersebut bentuk-bentuk *bullying* dibagi menjadi dua yaitu bullying secara verbal berupa menyakiti teman dengan membuat julukan, senang mengetahui kejelekan teman, mengejek teman, menghina teman, menjahili dan menertawakan teman dan non verbal berupa menjauhi, memisahkan seseorang dari pergaulan, memilih teman yang selevel, mengancam dan memukul teman, dan merebut barang milik teman.

2. Konseling Kelompok Behavior Teknik Time Out

a. Konseling Kelompok Behavior

Menurut Kurmanto, (dalam Hanum 2017) Konseling kelompok adalah suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang untuk pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Pratama, Kadafi and Suharni, 2019; Kadafi *et al.*, 2020). Menurut Suherman (dalam Andiani, 2020) Konseling kelompok adalah suatu proses membantu individu dalam suasana kelompok yang memungkinkan individu untuk lebih memahami tentang suatu masalah tertentu, menggali dan mengidentifikasi alternatif pemecahan masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi.

Wibowo, (dalam sukarti 2018) Konseling kelompok adalah hubungan interpersonal yang menekankan proses berpikir, perasaan, dan perilaku yang disadari anggotanya untuk memperbaiki perilakunya, kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya, dalam konseling kelompok terdapat dukungan konseling, yang meliputi penyediaan kondisi, fasilitas, dan keterampilan untuk membantu klien mencapai rasa aman, cinta, harga diri, pengambilan keputusan, mendefinisikan dan mengaktualisasikan dirinya.

Berdasarkan pendapat tersebut maka yang dimaksud dengan adalah upaya untuk membantu mencegah dan mengembangkan keterampilan individu sebagai sebuah tim atau untuk memecahkan masalah umum dari konselor ke klien. Memberikan dukungan juga mencakup kesediaan konselor untuk mendengarkan perjalanan hidup klien, masa lalunya, harapannya, keinginannya yang belum terpenuhi. , kegagalan yang dialami, trauma dan konflik yang harus dihadapi klien.

b. Teknik *Time Out*

Menurut Gentina, (2011) Teknik *Time out* adalah teknik yang digunakan untuk Ambil kesempatan pribadi untuk penguatan positif. Teknik timeout ini sering digunakan di ruang kelas, di mana siswa yang berperilaku tidak terduga dikucilkan atau dipindahkan dari siswa lain untuk waktu tertentu yang terbatas. Sedemikian rupa sehingga dalam keadaan terisolasi ini, individu tidak lagi mencoba untuk terlibat dalam perilaku yang mungkin menarik perhatian teman-temannya.

Menurut Wolf & Williams (dalam Sinaga 2015) *Time Out* adalah teknik berbasis hukuman untuk mengubah perilaku siswa bermasalah dengan menempatkan siswa dalam lingkungan yang terbatas namun diawasi untuk mengurangi perilaku menyimpang. Sedangkan menurut Sinaga (dalam Watul, 2018) *Time out* merupakan salah satu teknik mengubah perilaku bermasalah anak, berbasis hukuman dengan cara menempatkan anak dalam lingkungan yang terbatas tetapi tetap dalam pantauan untuk menurunkan perilaku menyimpang.

Dari pendapat tersebut maka konseling kelompok behavior terknik time out, merupakan bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan untuk memecahkan permasalahan secara kelompok dengan menggunakan teknik *time out* yang dilakukan untuk mengurangi atau menghentikan perilaku yang tidak diinginkan agar perilaku yang tidak diinginkan tersebut bisa dikurangkan bahkan dihilangkan.

c. Tahapan konseling kelompok behavior teknik *time out*

Khairunisa (dalam Syamila, 2021) Dalam proses pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui beberapa tahap agar menjadi tujuan bersama yang dapat tercapai dengan baik. Konseling kelompok dibagi menjadi empat tahapan yaitu :

- 1) Tahap Awal
- 2) Tahap Peralihan
- 3) Tahap Kegiatan
- 4) Tahap Pengakhiran

Dewi, (2020) Konseling kelompok terdapat empat tahapan konseling kelompok yaitu:

- 1) Tahap Permulaan (Beginning Stage)
- 2) Tahap Transisi (Transition Stage)
- 3) Tahap Kegiatan (Working Stage)
- 4) Tahap Pengakhiran (Termination Stage)

Gantina, (2011) Terdapat Beberapa langkah yang dapat dijadikan acuan bagi pembimbing dan guru dalam menerapkan timeout, yaitu:

- 1) Memilih perilaku tertentu yang akan dimodifikasi, misalnya melompat dari bangku cadangan.
- 2) Memaksimalkan kondisi untuk menghasilkan perilaku alternatif, sehingga individu dapat menawarkan penguatan saat ini untuk menggantikan perilaku yang tidak diinginkan.
- 3) Minimalkan penyebab perilaku hukuman dengan mengidentifikasinya di awal program. Dan hilangkan peluang penguatan untuk munculnya perilaku tak terduga.
- 4) Pilih hukuman yang efektif, pastikan hukuman itu segera dihukum ketika perilaku itu tidak seharusnya terjadi, dan itu diterapkan setiap kali perilaku itu terjadi, dan tanpa penguatan.
- 5) Penerapan hukuman dilakukan menurut aturan yang jelas; beri tahu mentee semua program akan dijalankan, dan katakan bahwa dia akan segera dihukum setiap kali perilaku yang tidak diinginkan terjadi, dan bahwa dia akan didukung. Hindari hukuman yang diberikan dengan penguatan, kelola hukuman dengan benar.
- 6) Program dilaksanakan dengan langkah dan aturan yang jelas, pencatatan dan pemantauan data.

Dari pemaparan diatas proses konseling kelompok memiliki tahapan-tahapan yaitu, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, tahap pengakhiran dengan menggunakan langkah-langkah kegiatan pada teknik *time out* yang dapat digunakan untuk mengurangi atau menghapuskan perilaku *bullying*.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode *Pre-eksperimental designs* yaitu *one-Group Pretest-Postes Designs*. Eksperimen dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah eksperimen (*post test*). Peneliti memberikan layanan konseling kelompok behavioral teknik kontrak perilaku pada siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi, diperoleh dari hasil penyebaran instrument penelitian (angket). Layanan diberikan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup. Menurut Sudjiono (dalam Marlina 2019) Kueioner/angket tertutup adalah jenis angket yang setelah rumusan pertanyaannya disediakan pula alternatif jawaban yang di pilih oleh responden. Kemudian data tersebut dianalisis untuk mendeskripsikan skor dari setiap aspek yang diamati. Data yang sudah di peroleh kemudian dihitung jumlah prentaseny. Adapun pernyataan favorable yang merupakan pernyataan pendukung dan pernyataan unforable merupakan pernyataan yang tidak mendukung. Angket ini digunakan untuk mengambil data kecemasan menghadapi ujian.

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji validasi, dan uji reliabilitas. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan sebelum menyebarkan angket agar diketahui layak atau tidak nya angket tersebut disebarkan kepada siswa. Kemudian setelah disebarkan peneliti

melakukan uji Wilcoxon untuk mengetahui efektif atau tidaknya penerapan konseling kelompok behavioral teknik *time out* untuk menurunkan perilaku *bullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 2 Madiun tahun pelajaran 2021/2022. Peneliti juga memberikan pretest dan posttest berupa pemberian layanan konseling kelompok behavioral teknik *time out*. Setelah memberikan layanan tersebut peneliti menyebarkan angket kembali untuk mengetahui hasil skor perbandingan sebelum dan setelah diberikan layanan konseling. Hasil dari skor pretes dan postes digunakan untuk mengolah data selanjutnya seperti mencari mean, median, modus, standar deviasi dan lain sebagainya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari uji analisis frekuensi data menunjukkan bahwa jumlah sample (N) terdiri dari 9 orang, hasil *pretest* nilai minimum (73), maksimum (80), mean (77.00), dan median (78.00). Setelah hasil *pretest* diketahui peneliti memberikan treatment berupa layanan konseling kelompok behavioral teknik *time out* sebanyak 2 kali pertemuan dengan waktu 30 menit setiap pertemuan. Kemudian peneliti memberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen untuk mengetahui efektif atau tidak layanan konseling kelompok behavior teknik kontrak perilaku tersebut. Pada hasil *posttest* nilai minimum (29), maksimum (35), mean (31.00) dan median (31.00). Adapun hasil grafik perbandingan hasil tersebut.



Dari hasil grafik diatas menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang cukup signifikan berdasarkan hasil perbedaan *pretest* dan *posttest* yang sudah dilakukan. Secara keseluruhan rata-rata skor posttest menunjukkan bahwa siswa mengalami penurunan perilaku *bullying*, yang berarti hasil layanan konseling kelompok behavioral teknik *time out* dapat menurunkan perilaku *bullying* pada siswa, walaupun saat pelaksanaan layanan ada beberapa hambatan.

Hasil perbandingan skor antara *pretest* dan *posttest* diatas dikuatkan dengan hasil uji wilcoxon signed rank test menunjukkan *Negative Ranks* menunjukkan hasil *mean rank* (5.00), *sum of ranks* (45.00) dan *Positive Ranks* 0. Hal tersebut membuktikan bahwa terjadi penurunan perilaku *bullying*, dan efektifitas konseling kelompok behavioral teknik *time out* untuk menurunkan perilaku *bullying* tercapai, yakni dengan adanya perubahan hasil *pretest* dan *posttest* pada perilaku *bullying* pada siswa kela X SMK Negeri 2 Madiun Tahun Pelajaran 2021/2022. Aturan yang digunakan adalah menguji hipotesis alternative (H1) layanan konseling kelompok behavior teknik *time out* dapat digunakan dalam menurunkan perilaku *bullying* siswa SMK Negeri 2 Madiun, dengan hasil uji wilcoxon diperoleh perbedaan sebesar -2.677 pada nilai signifikan hitung Asymp.(sig.2tailed) adalah  $0,007 < 0,05$ .

## Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan perilaku *bullying* mengalami penurunan, maka konseling kelompok behavior teknik *time out* efektif digunakan untuk menurunkan perilaku *bullying*. Keberhasilan ini dikung oleh pendapat wolf (dalam Hendra 2018) menjelaskan bahwa *time-out* dapat digunakan untuk menurunkan perilaku seperti tantrum dan perilaku lain yang tidak mengikuti aturan dalam lingkungan sosial; secara umum, perilaku bermasalah

dapat diatasi dengan menggunakan waktu Temporal adalah perilaku yang menerima penguatan positif dari lingkungan sosial, sehingga jeda sering digunakan untuk mengoreksi perilaku agresif siswa di dalam kelas, terutama ketika perhatiannya terbatas. Pendapat siswa lain menjadi salah satu penguat bagi terjadinya perilaku yang tidak diinginkan.

Dalam penelitian terdahulu faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku *bullying* di sekolah Menurut Muhopilah, (2019) faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku *bullying* di lingkungan sekolah berkaitan dengan lingkungan sekolah itu sendiri lingkungan sekolah yang nyaman memiliki resiko perilaku *bullying* verbal dan non verbal yang lebih rendah, sedangkan lingkungan sekolah yang tidak nyaman dan banyak gangguan berkaitan dengan *bullying* verbal dan non verbal lebih tinggi. Selain itu aturan, kenyamanan fisik, keterlibatan, tipe, kualitas diasosiasikan dengan resiko perilaku *bullying*. Sedangkan menurut Ratna (dalam Bulu 2019) Faktor dari perilaku *bullying* disebabkan oleh pengaruh teman sebaya yang berdampak negatif dengan menyebarkan anggapan bahwa *bullying* bukanlah masalah besar tetapi hal yang wajar untuk dilakukan. Pada masanya, anak juga memiliki keinginan untuk mandiri dari keluarga dan suka mencari dukungan.

Menurut penelitian Mintasrihardi (2019) dampak yang ditimbulkan *bullying* yang terjadi lingkungan sekolah bagi korbannya ialah merasa takut lalu menarik diri dari teman-teman di kelasnya, menjadi pasif. Dalam penelitian Herlyssa (2022) Jenis *bullying* verbal yang sering dilakukan siswa berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan yang bersifat pribadi atau rasial, pertanyaan-pertanyaan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, teror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan tidak benar, gosip dan lain-lain.

Dalam penelitian ini langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah peneliti melakukan penyebaran angket terlebih dahulu sebagai bahan acuan untuk melakukan konseling kelompok behavior teknik *time out*. Setelah penyebaran angket terhadap sampel yang berjumlah 9 peneliti melakukan pengolahan data untuk mengetahui skor tingkat tingginya perilaku *bullying*. Lalu setelahnya peneliti melakukan konseling kelompok behavior dengan teknik *time out* atau pemberian perlakuan terhadap pelaku *bullying* setelah pemberian perlakuan peneliti menyebarkan angket kembali kepada sampel untuk mengetahui tingkat penurunan perilaku *bullying* setelah diberikan perlakuan.

Tahapan konseling kelompok teknik *time out* yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berdasarkan Dewi, (2020) adalah sebagai berikut:

1. Tahap pembentukan yaitu konselor membuka kegiatan dengan salam, berdoa, pengaturan posisi duduk, perkenalan, dan menjelaskan tujuan yang ingin dicapai
2. Tahap peralihan yaitu konselor menjelaskan peraturan dalam proses kegiatan konseling kelompok, pemberian ice breaking untuk mengurangi ketegangan konseli. Lalu kemudian konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk ke tahap berikutnya.
3. Tahap kegiatan yaitu konseli mengungkapkan masalah yang sedang dialami secara bergantian tetapi pada tahapan ini permasalahan sudah ditentukan yaitu perilaku *bullying*. Selanjutnya konselor mengajak bersama-sama konseli untuk mencari solusi untuk menurunkan perilaku *bullying* yaitu dengan menggunakan teknik *time out* yaitu konseli diminta untuk duduk menghadap ketembok dengan jarak antara satu sma lain dalam lingkup satu kelas, kemudian konseli diminta untuk membayangkan dan merenungi akibat dari perlakuan mereka secara berulang-ulang setelah dirasa cukup konseli diminta untuk duduk di posisi awal dan melanjutkan proses konseling.
4. Tahap penutup yaitu konselor memberitahukan bahwa kegiatan sudah selesai dan akan diakhiri, kemudian konselor dan konseli menyampaikan pesan dan kesan selama proses kegiatan berlangsung, sebelum mengakhiri kegiatan konselor meminta

konseli untuk mengisi angket yang digunakan untuk mengetahui tingkat penurunan perilaku *bullying* pada konseli. Kemudian kegiatan diakhiri dengan doa dan salam.

## SIMPULAN

Berdasarkan dari analisis data penelitian yang telah dilaksanakan, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh bukti empiris terkait efektif atau tidaknya penerapan konseling kelompok behavior teknik *time out* dalam menurunkan perilaku *bullying* siswa kelas X di SMK Negeri 2 Madiun. Dari data yang telah dianalisis dalam penelitian ini, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh konseling behavioral teknik *time out* untuk menurunkan perilaku *bullying* siswa SMK Negeri 2 Madiun. Dan Konseling kelompok behavior teknik *time out* efektif digunakan untuk menurunkan perilaku *bullying* siswa kelas X SMK Negeri 2 Madiun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, Viola. Dkk. (2020). Bentuk dan dampak perilaku bullying terhadap peserta didik. *Jurnal kepemimpinan dan pengurusan sekolah*. 5(1) : 19-32.
- Andiani, Ana dan Bakhrudin All H. (2021). Kensing kelompok behavior untuk mengurangi perilaku bullying siswa SMP. *Jurnal thalaba pendidikan Indonesia*. 6(1) : 17-29
- Dewi, Noviyanti Kartika. (2020). Bimbingan dan konseling kelompok. Universitas PGRI Madiun. Diklat.
- Gantina, Komalasari. Dkk. (2011). Teori dan teknik konseling. Jakarta. PT. INDEKS
- Hanum, Naipah dan Asiah. (2017). Pengaruh konseling kelompok teknik self management terhadap pola hidup bersih dan sehat siswa di kelas VII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan T.a 2016/2017. *Jurnal psikologi konseling*. 10(1). 48-59.
- Herawati, Novi. Deharnita. (2019). Gambaran faktor-faktor penyebab terjadinya perilaku bullying pada anak. *Jurnal keperawatan*. 1(1). 60-66.
- Kadafi, A. et al. (2020) 'Mereduksi Perilaku Phubbing melalui Konseling Kelompok Realita Berbasis Islami', *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 5(2), pp. 31–34. Available at: <https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JBKI/article/view/1721>.
- Pratama, B. D., Kadafi, A. and Suharni (2019) *Meningkatkan Perilaku Prososial Mahasiswa melalui Konseling Kelompok Realita*. Universitas PGRI Madiun.
- Marlena, Devi. Ddk. (2019). Penyusunan instrumen tes keterampilan proses sains pada mata pelajaran ipa di SMPN 14 Kota Bengkulu. *Jurnal penelitian pendidikan sains*.9(1). 1763-1765.
- Nasir, Amin. (2018). Kensing behavioral : solusi alternatif mengatasi bullying anak di sekolah . *jurnal koneling edukasi*. 2(2). 67-82.
- Sinaga, Juster Donal. (2015). Time out sebagai teknik modifikasi perilaku di sekolah dan dirumah : ulasan singkat dan rekomendasi. 1-8.
- Sukarti.Sri.dkk.2018. Mengurangi Bullying Verbal Melalui Kensing Kelompok dengan Terapi Kontrak Perilaku. *Indonesia journal of guidance and counseling*.7(1). 1-8.
- Syamila, Diana. Herdi. (2021). Kensing online : pemanfaatan teknologi dalam layanan konseling kelompok di SMP Global Islamic School Jakarta. *Jurnal penelitian dan pengembangan pendidikan*. 8(4). 475-481.
- Zakiyah, Zain E. dkk. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *jurnal penelitian dan PMM*. 4(1). 129-389.