

**PENERAPAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN BERORIENTASI
TRI KAYA PARISUDHA UNTUK MEMINIMALISIR PERILAKU
BULLYING PADA SISWA SMP**

Anak Agung Ayu Kaulika Dewanti¹, Ni Wayan Suastini²

Universitas PGRI Mahadewa Indonesia^{1,2}

e-mail: dewanthiiii@gmail.com¹, Wayansuastini2020@gmail.com²

Diterima: 08/08/2026; Direvisi: 08/09/2026; Diterbitkan: 30/09/2026

ABSTRAK

Perilaku *bullying* masih menjadi salah satu permasalahan yang sering dijumpai di lingkungan sekolah dan berdampak terhadap perkembangan sosial, emosional, serta akademik peserta didik. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai kearifan lokal sebagai dasar pembentukan karakter siswa. Salah satu nilai budaya lokal yang relevan adalah Tri Kaya Parisudha, yang menekankan keselarasan antara pikiran (*manacika*), perkataan (*wacika*), dan perbuatan (*kayika*). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan konseling kognitif perilaku berorientasi Tri Kaya Parisudha dalam meminimalisir perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 3 Denpasar. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria siswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku *bullying*. Subjek penelitian adalah siswa SMP Negeri 3 Denpasar yang menunjukkan kecenderungan perilaku *bullying*. Data penelitian diperoleh melalui observasi, angket perilaku *bullying*, dokumentasi, dan catatan lapangan, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling kognitif perilaku berorientasi Tri Kaya Parisudha mampu menurunkan kecenderungan perilaku *bullying* siswa secara bertahap dari kondisi awal, Siklus I, hingga Siklus II. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui meningkatnya kemampuan siswa dalam mengendalikan pikiran, perkataan, dan tindakan sesuai nilai-nilai *manacika*, *wacika*, dan *kayika*, serta berkurangnya perilaku mengejek, mengintimidasi, dan mengucilkan teman. Dengan demikian, penerapan konseling kognitif perilaku berorientasi Tri Kaya Parisudha dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling berbasis kearifan lokal yang efektif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, harmonis, dan bebas dari perilaku *bullying*.

Kata Kunci: *Konseling Kognitif Perilaku, Tri Kaya Parisudha, Perilaku Bullying, Penelitian Tindakan Kelas.*

ABSTRACT

Bullying behavior is still one of the problems frequently encountered in the school environment and has an impact on the social, emotional, and academic development of students. This condition shows the importance of implementing guidance and counseling services that are not only oriented toward behavior change but also integrate local wisdom values as the basis for shaping students' character. One of the relevant local cultural values is Tri Kaya Parisudha, which emphasizes harmony among thoughts (*manacika*), words (*wacika*), and deeds (*kayika*). This study aims to describe the application of Tri Kaya Parisudha-oriented cognitive behavioral

counseling in minimizing bullying behavior among students at SMP Negeri 3 Denpasar. This research is a Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action implementation, observation, and reflection stages. The research subjects were selected using purposive sampling based on the criterion that students showed a tendency toward bullying behavior. The research data were obtained through observation, bullying behavior questionnaires, documentation, and field notes, and were analyzed using quantitative and qualitative descriptive analysis. The results showed that the application of Tri Kaya Parisudha-oriented cognitive behavioral counseling was able to gradually reduce students' tendency toward bullying behavior from the initial condition through Cycle I to Cycle II. These changes were indicated by an increase in students' ability to control their thoughts, words, and actions according to the values of manacika, wacika, and kayika, as well as a reduction in mocking, intimidation, and exclusion of peers. Thus, the application of Tri Kaya Parisudha-oriented cognitive behavioral counseling can serve as an alternative local wisdom-based guidance and counseling service that is effective in creating a safe, harmonious, and bullying-free school environment.

Keywords: *Cognitive Behavioral Counseling, Tri Kaya Parisudha, Bullying Behavior, Classroom Action Research.*

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakikatnya tidak hanya bertujuan mengembangkan kemampuan akademik peserta didik, tetapi juga membentuk karakter, kepribadian, serta kemampuan sosial yang menjadi bekal dalam kehidupan bermasyarakat. Sekolah sebagai lembaga pendidikan diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, inklusif, dan kondusif sehingga setiap peserta didik dapat berkembang secara optimal. Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, salah satu tujuan utama yang ingin dicapai adalah membantu siswa mengembangkan perilaku positif, kemampuan mengendalikan diri, serta menjalin hubungan interpersonal yang sehat dengan teman sebaya. Oleh karena itu, terciptanya lingkungan sekolah yang bebas dari perilaku kekerasan dan perundungan merupakan salah satu indikator keberhasilan pelaksanaan pendidikan karakter di sekolah.

Namun demikian, kondisi yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa perilaku *bullying* masih menjadi salah satu permasalahan yang sering terjadi pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Bentuk *bullying* yang muncul tidak hanya berupa kekerasan fisik, tetapi juga ejekan, penghinaan, pengucilan, penyebaran rumor, intimidasi, maupun perundungan melalui media sosial. Perilaku *bullying* dapat muncul karena berbagai faktor yang berkaitan dengan kondisi individu dan lingkungan sosial siswa, sehingga identifikasi terhadap faktor penyebab menjadi bagian penting dalam upaya penanganannya (Alwi et al., 2023). Perilaku tersebut berdampak terhadap menurunnya rasa percaya diri, munculnya kecemasan, rendahnya motivasi belajar, terganggunya hubungan sosial antarsiswa, bahkan dapat memengaruhi kesehatan mental peserta didik. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 3 Denpasar, masih ditemukan siswa yang menunjukkan perilaku mengejek teman, memberikan julukan yang bersifat merendahkan, mengucilkan teman dari kelompok bermain maupun belajar, serta kurang mampu mengendalikan emosi ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling perlu memberikan intervensi yang lebih sistematis untuk membantu siswa mengurangi perilaku *bullying*.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling adalah konseling kognitif perilaku (*Cognitive Behavioral Counseling*). Konseling Kognitif

Perilaku (CBT) merupakan sebuah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada interaksi antara pikiran, emosi, dan perilaku. Pendekatan ini berlandaskan pada asumsi bahwa pola pikir individu yang negatif dapat mempengaruhi perilaku dan perasaan, yang pada gilirannya dapat berkontribusi terhadap masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perilaku maladaptif lainnya. CBT bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan melakukan restrukturisasi kognitif agar individu mampu mengembangkan pola pikir yang lebih positif, realistis, dan adaptif. Melalui proses tersebut, individu dapat memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga perubahan terhadap pola pikir yang maladaptif diharapkan dapat membantu mengurangi respons emosional dan perilaku yang merugikan (Wijayanti et al., 2023). Pandangan tersebut sejalan dengan Miftahurrahmah et al. (2025) yang menjelaskan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menekankan keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Melalui pendekatan ini, individu diarahkan untuk mengenali pola pikir negatif yang memengaruhi kondisi emosional dan perilakunya, kemudian mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif sehingga mampu menghasilkan respons dan perilaku yang lebih efektif.

Agar layanan konseling menjadi lebih kontekstual dan sesuai dengan karakteristik peserta didik di Bali, pendekatan konseling kognitif perilaku dipadukan dengan nilai-nilai Tri Kaya Parisudha sebagai salah satu kearifan lokal Bali. Tri Kaya Parisudha. Berasal dari kata “Tri” yang berarti tiga, “Kaya” berarti perilaku atau perbuatan, dan “Parisudha” yang berarti baik, bersih, suci atau disucikan, Tri Kaya Parisudha berarti tiga perbuatan yang harus disucikan. Adapun bagiannya yaitu manacika (perilaku yang berlandaskan pikiran yang baik, suci dan benar), wacika (perilaku yang berlandaskan perkataan yang baik, suci dan benar), dan kayika (perilaku yang berlandaskan perbuatan yang baik, suci dan benar) (Tiana, 2023). Ketiga nilai tersebut memiliki relevansi yang kuat dengan tujuan layanan konseling, yaitu membantu siswa berpikir positif, bertutur kata santun, serta berperilaku sesuai norma sosial. Hal ini sejalan dengan Fau et al. (2026) yang menunjukkan bahwa penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat disesuaikan dengan konteks budaya dan nilai-nilai lokal agar lebih sesuai dengan karakteristik individu yang menerima intervensi. Adaptasi budaya dalam CBT dapat dilakukan dengan mengintegrasikan nilai lokal ke dalam proses restrukturisasi kognitif, penggunaan contoh yang sesuai dengan latar belakang budaya, serta penyesuaian materi dan strategi konseling. Dengan demikian, penggunaan nilai Tri Kaya Parisudha dalam konseling kognitif perilaku dapat dipandang sebagai bentuk adaptasi budaya yang membantu menghubungkan proses perubahan pikiran, emosi, dan perilaku dengan nilai-nilai yang dekat dengan kehidupan peserta didik. Integrasi nilai-nilai Tri Kaya Parisudha dalam proses konseling diharapkan mampu memperkuat internalisasi karakter sehingga perubahan perilaku siswa tidak hanya bersifat sementara, tetapi menjadi kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam penelitian ini, internalisasi nilai-nilai Tri Kaya Parisudha dilakukan melalui media Satua Bali *I Siap Selem*. Satua tersebut dipilih karena memuat keteladanan perilaku yang mencerminkan nilai *manacika* (berpikir baik), *wacika* (berkata baik), dan *kayika* (berbuat baik). Sutarma et al. (2024) menjelaskan bahwa *Satua I Siap Selem* memiliki bentuk, fungsi, dan makna budaya yang dapat digunakan untuk memahami nilai-nilai kehidupan yang terkandung dalam cerita sebagai bagian dari kearifan lokal Bali. Melalui cerita tersebut, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai dampak perilaku bullying, tetapi juga memiliki contoh perilaku positif yang dapat dijadikan teladan dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan satua sebagai media konseling diharapkan mampu memperkuat proses restrukturisasi kognitif sehingga perubahan perilaku yang terjadi menjadi lebih bermakna dan kontekstual sesuai dengan budaya lokal Bali.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan layanan bimbingan dan konseling maupun pengintegrasian nilai kearifan lokal mampu memberikan dampak positif terhadap pembentukan perilaku peserta didik. Penelitian Indarti et al. (2025) menunjukkan bahwa teknik *modeling* simbolik efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* verbal pada siswa SMP. Penerapan teknik tersebut dilakukan melalui pemberian contoh perilaku yang dapat diamati dan ditiru oleh siswa, sehingga membantu siswa mengembangkan respons perilaku yang lebih positif dalam interaksi sosial. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian teknik *modeling* simbolis terhadap penurunan perilaku *bullying* verbal pada kelompok yang mendapatkan perlakuan. Selanjutnya, Dewanti (2025) menemukan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan behavioral teknik *role playing* mampu mencegah perilaku *bullying* secara signifikan. Di sisi lain, penelitian Ariasa (2021) membuktikan bahwa penerapan nilai-nilai Tri Kaya Parisudha berpengaruh terhadap pembentukan karakter positif peserta didik, sedangkan Wiradnyana (2024) menunjukkan bahwa integrasi Tri Kaya Parisudha dalam proses pembelajaran efektif meningkatkan karakter siswa sekolah dasar. Sejalan dengan temuan tersebut, Darimis et al. (2022) menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku dapat diterapkan untuk menangani perilaku verbal *bullying* pada siswa melalui proses konseling yang membantu peserta didik mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku yang bermasalah. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku maupun nilai-nilai Tri Kaya Parisudha memiliki potensi yang besar dalam membentuk perilaku positif peserta didik.

Meskipun demikian, penerapan konseling kognitif perilaku yang dipadukan secara langsung dengan nilai-nilai Tri Kaya Parisudha dalam layanan bimbingan dan konseling untuk meminimalisir perilaku *bullying* pada siswa SMP masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan suatu tindakan melalui layanan bimbingan dan konseling yang mengintegrasikan pendekatan konseling kognitif perilaku dengan nilai-nilai manacika, wacika, dan kayika sebagai upaya memperbaiki perilaku siswa secara bertahap melalui proses tindakan yang dilakukan dalam setiap siklus.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian tindakan kelas ini dilakukan sebagai upaya memperbaiki pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dalam meminimalisir perilaku *bullying* melalui penerapan konseling kognitif perilaku berorientasi Tri Kaya Parisudha pada siswa SMP Negeri 3 Denpasar. Adapun tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan proses penerapan layanan konseling kognitif perilaku berorientasi Tri Kaya Parisudha serta mengetahui peningkatan perilaku positif siswa sebagai hasil tindakan yang dilaksanakan pada setiap siklus penelitian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu penelitian yang dilakukan oleh guru atau peneliti di dalam kelas melalui tindakan yang sistematis dan reflektif untuk memperbaiki proses pembelajaran serta meningkatkan kualitas pembelajaran secara berkelanjutan. PTK dilaksanakan dalam bentuk siklus yang memungkinkan guru mengidentifikasi permasalahan pembelajaran, merancang tindakan perbaikan, melaksanakan tindakan, mengamati proses dan hasilnya, kemudian melakukan refleksi sebagai dasar penyempurnaan tindakan pada siklus berikutnya (Utomo et al., 2024). Penelitian tindakan kelas dilaksanakan secara siklik melalui empat tahapan utama, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi (*observation*), dan refleksi (*reflection*). Keempat tahapan tersebut dilakukan secara berulang sehingga hasil refleksi pada satu siklus dapat digunakan sebagai dasar untuk menyusun perencanaan dan

tindakan pada siklus selanjutnya (Utomo et al., 2024). Tahapan tersebut dilaksanakan secara berulang hingga mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Adapun rancangan penelitian tindakan kelas yang digunakan mengacu pada model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas dua siklus. Adapun rancangan penelitian dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Rancangan Penelitian Tindakan Kelas

1) Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Denpasar Tahun Pelajaran 2025/2026 yang berjumlah 41 siswa, terdiri atas 21 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan. Subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil observasi awal, AKPD dan rekomendasi guru bimbingan dan konseling yang menunjukkan adanya kecenderungan perilaku *bullying* pada siswa. Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti memperoleh persetujuan dari pihak sekolah dan *informed consent* dari orang tua atau wali siswa, serta menjaga kerahasiaan identitas dan data siswa selama penelitian. Penelitian ini dilaksanakan selama kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan 1 (PPL) pada bulan April awal sampai dengan Mei akhir tahun 2026. Objek penelitian ini adalah penerapan konseling kognitif perilaku berorientasi Tri Kaya Parisudha dalam upaya meminimalisir perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 3 Denpasar. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi (*observation*), dan refleksi (*reflection*).

2) Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini diperoleh melalui observasi, angket, dokumentasi, dan catatan lapangan. Instrumen lembar observasi dan angket dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan indikator perilaku *bullying* dan tujuan penelitian. Instrumen tersebut kemudian divalidasi oleh dosen pembimbing untuk memastikan kesesuaian isi instrumen dengan indikator dan fokus penelitian sebelum digunakan dalam pengumpulan data. Teknik observasi digunakan untuk memperoleh data mengenai aktivitas siswa selama mengikuti layanan konseling, keterlibatan siswa dalam setiap tahapan tindakan, serta perubahan perilaku siswa pada setiap siklus. Teknik angket digunakan untuk mengukur tingkat perilaku *bullying* siswa pada kondisi awal (pra tindakan), setelah pelaksanaan Siklus I, dan setelah pelaksanaan Siklus II.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini berupa lembar observasi aktivitas siswa, lembar observasi keterlaksanaan layanan konseling, serta angket perilaku *bullying* yang disusun berdasarkan indikator perilaku *bullying*. Angket tersebut terdiri atas 60 butir pernyataan dengan menggunakan skala likert yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum

digunakan dalam penelitian. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa foto kegiatan layanan, daftar hadir siswa, Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), serta dokumen pendukung lainnya.

Dalam pelaksanaan layanan, konseling kognitif perilaku diintegrasikan dengan Satua Bali I Siap Selem sebagai media untuk menginternalisasikan nilai-nilai Tri Kaya Parisudha. Konselor menyampaikan cerita kepada siswa, kemudian mengajak siswa mengidentifikasi perilaku tokoh yang mencerminkan manacika (berpikir baik), wacika (berkata baik), dan kayika (berbuat baik). Selanjutnya siswa merefleksikan isi cerita, menghubungkannya dengan pengalaman mereka di sekolah, serta melakukan restrukturisasi kognitif terhadap pikiran dan perilaku yang mengarah pada tindakan *bullying*.

Penelitian ini dinyatakan berhasil apabila terjadi penurunan tingkat perilaku *bullying* siswa pada setiap siklus, yang ditunjukkan melalui peningkatan skor perilaku positif sesuai indikator Tri Kaya Parisudha, yaitu kemampuan berpikir positif (manacika), berkata santun (wacika), dan berperilaku baik (kayika). Selain itu, penelitian dikatakan berhasil apabila minimal 70-85% siswa mencapai kategori perilaku *bullying* rendah atau telah memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan bersama guru bimbingan dan konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Adapun paparan data penelitian mencakup (1) Pra Tindakan, (2) Tindakan Siklus I, dan (3) Tindakan Siklus II. Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan observasi bersama guru bimbingan dan konseling terhadap kondisi siswa di SMP Negeri 3 Denpasar. Berdasarkan hasil observasi awal, masih ditemukan siswa yang menunjukkan perilaku *bullying*, seperti mengejek teman, memberikan julukan yang kurang pantas, mengucilkan teman dalam kelompok, serta kurang mampu mengendalikan ucapan maupun perilaku ketika berinteraksi dengan teman sebaya.

Sebelum mengawali tindakan, peneliti memberikan angket perilaku *bullying* (pretest) kepada seluruh subjek penelitian. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal perilaku *bullying* siswa sebelum diberikan layanan konseling. Hasil pretest tersebut digunakan sebagai dasar dalam menyusun layanan konseling kognitif perilaku berorientasi Tri Kaya Parisudha sesuai dengan kebutuhan siswa. Setelah pretest selesai dilaksanakan, langkah selanjutnya peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) dan menyiapkan lembar observasi yang akan digunakan oleh guru bimbingan dan konseling selama pelaksanaan tindakan berlangsung.

1) Siklus I

Kegiatan yang dilaksanakan pada Siklus I meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), menyiapkan materi konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai Tri Kaya Parisudha, menyiapkan instrumen observasi, serta angket perilaku *bullying* yang digunakan pada akhir siklus. Pelaksanaan layanan konseling dilaksanakan sesuai dengan RPL yang telah disusun. Adapun kegiatan layanan terdiri atas sebagai berikut.

a. Kegiatan awal

Konselor membuka kegiatan dengan memberikan salam, menyampaikan tujuan layanan, asas bimbingan konseling, membangun hubungan yang hangat dengan siswa, serta melakukan apersepsi melalui diskusi mengenai bentuk-bentuk perilaku *bullying* yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Selanjutnya siswa diberikan pemahaman mengenai pentingnya berpikir, berkata, dan berperilaku baik sesuai dengan nilai Tri Kaya Parisudha.

b. Kegiatan inti

Konselor membimbing siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menjadi penyebab munculnya perilaku *bullying*. Selanjutnya, konselor menyampaikan Satua Bali I Siap Selem sebagai media refleksi untuk menginternalisasikan nilai-nilai Tri Kaya Parisudha. Melalui cerita tersebut, siswa diajak mengidentifikasi perilaku tokoh yang mencerminkan manacika, wacika, dan kayika, kemudian mendiskusikan kaitannya dengan perilaku *bullying* yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Setelah itu, siswa melakukan restrukturisasi kognitif dengan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih rasional dan positif sesuai pesan moral dalam satua.

c. Kegiatan akhir

Pada akhir layanan, konselor bersama siswa menyimpulkan materi yang telah dipelajari, memberikan penguatan terhadap perubahan perilaku yang telah ditunjukkan siswa, kemudian membagikan angket perilaku *bullying* sebagai evaluasi Siklus I. Kegiatan ditutup dengan refleksi singkat dan doa bersama.

Selama pelaksanaan layanan, guru bimbingan dan konseling melakukan observasi terhadap aktivitas siswa. Berdasarkan hasil observasi dan hasil angket pada Siklus I, terlihat adanya penurunan perilaku *bullying* dibandingkan kondisi awal. Namun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang belum mampu mengendalikan ucapan maupun perilakunya secara konsisten sehingga indikator keberhasilan penelitian belum sepenuhnya tercapai. Berdasarkan hasil observasi dan refleksi tersebut, tindakan perlu dilanjutkan pada Siklus II dengan melakukan beberapa perbaikan terhadap pelaksanaan layanan.

2) Siklus II

Pelaksanaan tindakan pada Siklus II dilaksanakan berdasarkan hasil refleksi pada Siklus I. Perbaikan yang dilakukan meliputi peningkatan pemberian contoh perilaku positif sesuai nilai Tri Kaya Parisudha, memperbanyak kegiatan refleksi, memberikan penguatan secara individual kepada siswa yang masih menunjukkan kecenderungan perilaku *bullying*, serta meningkatkan keterlibatan siswa selama proses layanan berlangsung. Pelaksanaan layanan tetap dilaksanakan sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).

a. Kegiatan awal

Konselor membuka kegiatan dengan melakukan apersepsi mengenai materi sebelumnya, memberikan motivasi kepada siswa, serta mengulas kembali nilai-nilai manacika, wacika, dan kayika yang telah dipelajari pada Siklus I.

b. Kegiatan inti

Pada Siklus II, Satua Bali I Siap Selem kembali digunakan sebagai media refleksi. Siswa diminta menjelaskan nilai-nilai Tri Kaya Parisudha yang terkandung dalam cerita, mendiskusikan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, serta menyusun komitmen untuk menerapkan perilaku berpikir, berkata, dan berbuat baik dalam interaksi dengan teman sebaya.

c. Kegiatan akhir

Pada akhir kegiatan, siswa bersama konselor menyimpulkan hasil layanan yang telah dilaksanakan, kemudian mengisi angket perilaku *bullying* sebagai evaluasi akhir penelitian. Selanjutnya kegiatan ditutup dengan refleksi bersama mengenai perubahan perilaku yang telah dicapai. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan perilaku yang lebih baik dibandingkan Siklus I. Siswa mulai mampu mengendalikan pikiran, berkata lebih santun kepada teman, menghargai pendapat orang lain, serta mengurangi tindakan yang mengarah pada perilaku *bullying*. Berdasarkan hasil

observasi dan angket perilaku *bullying*, indikator keberhasilan penelitian telah tercapai sehingga penelitian tindakan kelas dihentikan pada Siklus II. Perubahan perilaku *bullying* siswa berdasarkan hasil observasi dan angket pada setiap tahap penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Peningkatan Perilaku *Bullying* Siswa

No.	Kategori Hasil Belajar	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
1.	Siswa yang menunjukkan perilaku <i>bullying</i>	33 Siswa	24 Siswa	2 Siswa
2.	Siswa yang tidak menunjukkan perilaku <i>bullying</i>	8 Siswa	17 Siswa	39 Siswa
3.	Persentase Keberhasilan	19,51%	41,46%	95,12%

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa penerapan konseling kognitif perilaku berorientasi Tri Kaya Parisudha memberikan perubahan yang positif terhadap perilaku *bullying* siswa pada setiap siklus. Jumlah siswa yang masih menunjukkan perilaku *bullying* mengalami penurunan secara bertahap dari pra tindakan hingga Siklus II, sedangkan jumlah siswa yang telah menunjukkan perilaku positif mengalami peningkatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tindakan yang diberikan pada setiap siklus mampu mencapai indikator keberhasilan penelitian.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa SMP Negeri 3 Denpasar mulai dari pra tindakan, Siklus I, hingga Siklus II, diketahui bahwa penerapan konseling kognitif perilaku berorientasi Tri Kaya Parisudha mampu meminimalisir perilaku *bullying* pada siswa. Perubahan perilaku siswa terjadi secara bertahap pada setiap siklus seiring dengan pelaksanaan tindakan yang dilakukan melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada pra tindakan masih ditemukan siswa yang menunjukkan perilaku *bullying*, seperti mengejek teman, memberikan julukan yang kurang pantas, mengucilkan teman dalam kelompok, serta kurang mampu mengendalikan ucapan maupun perilakunya ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Setelah diberikan tindakan pada Siklus I, perilaku *bullying* mulai mengalami penurunan, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang belum mampu mengendalikan perilakunya secara konsisten sehingga tindakan dilanjutkan pada Siklus II. Setelah dilakukan perbaikan tindakan pada Siklus II, perilaku *bullying* siswa mengalami penurunan yang lebih baik dan indikator keberhasilan penelitian berhasil dicapai. Pelaksanaan tindakan secara bertahap melalui siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi merupakan karakteristik penting dalam penelitian tindakan kelas. Setiap siklus memberikan kesempatan kepada guru atau peneliti untuk mengevaluasi pelaksanaan tindakan berdasarkan hasil observasi, kemudian menggunakan hasil refleksi tersebut sebagai dasar untuk memperbaiki tindakan pada siklus berikutnya (Permata & Rakhmawati, 2022). Dengan demikian, proses penelitian tidak hanya berorientasi pada hasil akhir, tetapi juga menekankan proses perbaikan pembelajaran secara berkelanjutan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik.

Penurunan perilaku *bullying* tersebut menunjukkan bahwa proses layanan konseling yang dilaksanakan secara bertahap melalui kegiatan identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi



kognitif, refleksi diri, serta penguatan nilai-nilai manacika, wacika, dan kayika mampu membantu siswa mengembangkan perilaku yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Sa'adah et al. (2021) yang menunjukkan bahwa konseling cognitive behavior therapy efektif dalam mengurangi perilaku bullying, sehingga pendekatan kognitif perilaku relevan digunakan untuk membantu siswa mengubah perilaku yang bermasalah.

Keberhasilan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kognitif perilaku berorientasi Tri Kaya Parisudha mampu membantu siswa mengubah pola pikir, ucapan, dan perilaku yang sebelumnya mengarah pada perilaku *bullying* menjadi perilaku yang lebih positif. Pendekatan konseling kognitif perilaku membantu siswa mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan sehingga siswa mampu mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih adaptif. Sementara itu, integrasi nilai-nilai Tri Kaya Parisudha memperkuat proses perubahan tersebut melalui pembiasaan berpikir baik (manacika), berkata baik (wacika), dan berbuat baik (kayika), sehingga perubahan perilaku tidak hanya terjadi selama layanan berlangsung, tetapi juga mulai diterapkan dalam interaksi siswa di lingkungan sekolah. Fau et al. (2026) menjelaskan bahwa model konseling kognitif perilaku berbasis filosofi Tri Kaya Parisudha dapat menjadi pendekatan yang menghubungkan perubahan kognitif dan perilaku dengan nilai-nilai budaya lokal. Hal tersebut diperkuat oleh Parmajaya et al. (2021) yang menunjukkan bahwa Tri Kaya Parisudha dapat digunakan sebagai landasan pengukuran psikologis dalam proses pembelajaran.

Salah satu faktor lainnya yang mendukung keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah penggunaan Satua Bali I Siap Selem sebagai media konseling. Cerita tersebut memberikan contoh konkret mengenai perilaku yang sesuai dengan nilai Tri Kaya Parisudha sehingga siswa lebih mudah memahami makna berpikir, berkata, dan berbuat baik. Tokoh I Siap Selem memperlihatkan sikap manacika melalui kemampuan berpikir tenang dan bijaksana dalam menghadapi masalah, wacika melalui tutur kata yang lembut dan penuh kasih kepada anak-anaknya, serta kayika melalui tindakan nyata melindungi dan menolong keluarganya. Keteladanan tersebut menjadi media refleksi yang membantu siswa membandingkan perilaku tokoh dengan perilaku mereka sendiri di lingkungan sekolah. Dengan demikian, proses restrukturisasi kognitif tidak hanya berlangsung secara konseptual, tetapi juga diperkuat melalui contoh perilaku nyata yang dekat dengan budaya lokal Bali. Pemanfaatan cerita berbasis budaya sebagai media dalam proses pendidikan juga dapat mendukung penyampaian nilai dan makna kehidupan secara lebih kontekstual, sehingga penggunaan Satua Bali dalam penelitian ini memiliki relevansi dengan pemanfaatan kearifan lokal sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pembentukan karakter.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Indarti et al. (2025) yang menyatakan bahwa konseling kognitif perilaku efektif dalam mereduksi perilaku *bullying* pada siswa SMP. Selain itu, penelitian Dewanti (2025) juga menunjukkan bahwa pendekatan behavioral melalui layanan bimbingan kelompok efektif dalam mencegah perilaku *bullying*. Dari sisi penerapan kearifan lokal, hasil penelitian ini juga mendukung temuan Ariasa (2021) dan Wiradnyana (2024) yang menyatakan bahwa nilai-nilai Tri Kaya Parisudha mampu membentuk karakter positif peserta didik. Perbedaanannya, penelitian ini mengintegrasikan konseling kognitif perilaku dengan nilai-nilai Tri Kaya Parisudha melalui penelitian tindakan kelas sehingga menghasilkan layanan bimbingan dan konseling yang lebih kontekstual, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP. Temuan tersebut juga sejalan dengan Mazidah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy dapat digunakan untuk meminimalisir perilaku bullying pada siswa. Mirawati dan Pratiwi

(2024) juga menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy efektif dalam mereduksi perilaku bullying siswa kelas IX.

Penggunaan Satua Bali sebagai media konseling juga memberikan pengalaman belajar yang lebih kontekstual karena siswa tidak hanya memahami konsep Tri Kaya Parisudha secara teoritis, tetapi juga melihat implementasinya melalui alur cerita dan keteladanan tokoh. Kondisi tersebut membantu siswa menginternalisasi nilai moral secara lebih mendalam sehingga perubahan perilaku tidak sekadar terjadi selama proses layanan, tetapi mulai diterapkan dalam interaksi sehari-hari bersama teman sebaya. Dalam konteks cyberbullying, Darna (2024) menunjukkan bahwa nilai Tri Kaya Parisudha memiliki relevansi dalam upaya mencegah perilaku perundungan di ruang digital. Hal ini memperlihatkan bahwa nilai manacika, wacika, dan kayika tidak hanya relevan dalam interaksi langsung, tetapi juga dapat menjadi landasan perilaku dalam menghadapi perkembangan bentuk perundungan.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kognitif perilaku berorientasi Tri Kaya Parisudha merupakan salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam meminimalisir perilaku *bullying* pada siswa SMP. Selain mampu menurunkan kecenderungan perilaku *bullying*, layanan ini juga membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir positif, berkata santun, dan berperilaku baik sesuai dengan nilai-nilai kearifan lokal Bali sehingga mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang aman, harmonis, dan berkarakter. Efektivitas pendekatan kognitif perilaku juga memiliki keterkaitan dengan aspek psikologis lain yang mendukung perubahan perilaku siswa. Karismawati (2023) menunjukkan bahwa konseling cognitive behavior therapy dapat meningkatkan self-efficacy pada siswa korban bullying, sedangkan Gajah et al. (2025) menunjukkan penerapan cognitive behavioral therapy dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada pelaku cyberbullying. Selain itu, Rahmananda et al. (2025) menegaskan pentingnya tahapan cognitive behavior therapy dalam membantu remaja korban bullying membangun ketahanan diri. Temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa pendekatan kognitif perilaku dapat memberikan dukungan terhadap perubahan kognitif, emosional, dan perilaku siswa secara lebih menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kognitif perilaku berorientasi Tri Kaya Parisudha melalui implementasi Satua Bali I Siap Selem mampu meminimalisir perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 3 Denpasar. Penerapan layanan yang dilaksanakan melalui dua siklus penelitian tindakan kelas menunjukkan adanya peningkatan pada setiap siklus, yang ditandai dengan menurunnya kecenderungan perilaku *bullying* siswa serta meningkatnya kemampuan siswa dalam mengendalikan pikiran, ucapan, dan perilaku sesuai dengan nilai-nilai manacika, wacika, dan kayika.

Implementasi Satua Bali I Siap Selem sebagai media layanan membantu siswa memahami nilai-nilai Tri Kaya Parisudha secara lebih kontekstual melalui keteladanan tokoh dalam cerita. Melalui proses refleksi terhadap perilaku tokoh, siswa mampu menghubungkan pesan moral cerita dengan pengalaman mereka di lingkungan sekolah sehingga perubahan perilaku yang terjadi tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga tercermin dalam sikap dan interaksi sosial sehari-hari. Dengan demikian, indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas telah tercapai pada Siklus II. Penerapan konseling kognitif perilaku yang diimplementasikan dengan Satua Bali I Siap Selem dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling berbasis kearifan lokal untuk membentuk karakter peserta didik sekaligus



menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman, harmonis, dan bebas dari perilaku *bullying*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, N. A., Dona, T. R., Nasution, D. E., & Lestari, E. E. (2023). Why do students engage in bullying? Other factors found to contribute to student bullying. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 8(2), 161–171. <https://doi.org/10.26740/jp.v8n2.p161-171>
- Ariasa, I. M. (2021). *Pengaruh pendidikan karakter berbasis kearifan lokal Tri Kaya Parisudha terhadap budaya cerdas dalam perlindungan anak sekolah dasar di Desa Mas Kabupaten Gianyar [Master's thesis, Universitas Pendidikan Ganesha]*. Undiksha Repository. <http://repo.undiksha.ac.id/id/eprint/3958>
- Darimis, D., Hidayah, N., Atmoko, A., Ramli, M., Fitriyah, F. K., & Hanafi, H. (2022). Treating verbal bullying among students between cognitive behavioral counseling and group counseling with discussion. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 12(4), 230–238. <https://www.pegegog.net/index.php/pegegog/article/view/1595>
- Darna, I. W. (2024). Tri Kaya Parisudha to prevent cyber bullying. *Vidya Samhita: Jurnal Penelitian Agama*, 10(2), 119–124. <https://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/VS/article/view/4304>
- Dewanti, A. A. A. K. (2025). *Pengembangan model bimbingan kelompok dengan pendekatan behavioral teknik role playing untuk mencegah perilaku bullying pada siswa SMP [Undergraduate thesis, Universitas Pendidikan Ganesha]*. Undiksha Repository. <http://repo.undiksha.ac.id/id/eprint/24190>
- Fau, S., Ramli, M., Hidayah, N., Chusniyah, T., & Akkakanjanasupar, P. (2026). Reconceptualizing cultural adaptation in cognitive behavioral therapy through a cross-paradigmatic synthesis of empirical strategies, therapeutic outcomes, and transformative frameworks. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 36(1). <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2025.100557>
- Gajah, N. S., Rusmana, N., & Saripah, I. (2025). Cognitive behavioral therapy to improve emotion regulation skills in cyberbullying perpetrators among students. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 11(1), 68–74. <https://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/72272>
- Indarti, N., Sinring, A., & Latif, S. (2025). Efektifitas teknik modeling simbolis sebagai intervensi perilaku bullying verbal pada siswa SMP. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 5(1), 22–31. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i1.70478>
- Karismawati, B. A. (2023). Efektivitas konseling cognitive behavior therapy untuk meningkatkan self efficacy pada siswa korban bullying. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 46–57. <https://jurnal.iaihpancor.ac.id/index.php/taujih/article/view/1228>
- Mazidah, Y., Masril, M., Dasril, D., Nelisma, Y., & Irman, I. (2022). Efektifitas layanan konseling kelompok teknik cognitive behavior therapy (CBT) untuk meminimalisir perilaku bullying di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 961–970. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/5356>
- Miftahurrahmah, M., Aisyah, S., & Syahputra, Y. (2025). Cognitive behavioral therapy dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 8(1), 8–14. <https://journal.redwhitepress.com/index.php/jcet/article/view/191>



- Mirnawati, N. M., & Pratiwi, T. I. (2024). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy (CBT) untuk mereduksi perilaku bullying siswa kelas IX di SMPN 59 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 14(4). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/62352>
- Parmajaya, I. P. G., Indrayasa, K. B., & Kiriana, I. N. (2021). Tri Kaya Parisudha taxonomy as a psychological measurement in the learning process. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 5(3), 1105–1115. <https://journalppw.com/index.php/jppw/article/view/784>
- Permata, S. D., & Rakhmawati, Y. (2022). Peningkatan karakter rasa ingin tahu siswa kelas V SD melalui penggunaan modul reflektif berbasis ramah anak. *Paedagogie*, 17(2), 65–70. <https://doi.org/10.31603/paedagogie.v17i2.8420>
- Rahmananda, Y. D., Marjo, H. K., & Herdi. (2025). Membangun sifat tahan banting: Tahapan cognitive behavior therapy untuk remaja korban bullying (systematic literature review). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 2046–2065. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7490>
- Sa'adah, S. A., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2021). The effectiveness of cognitive behavior therapy counseling to reduce bullying behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 112–122. <https://doi.org/10.15294/jubk.v10i2.49313>
- Sutarma, I. G. P., Jendra, I. W., Adnyana, I. B. A., Sukmawati, N. M. R., & Suarja, I. K. (2024). Form, function and meaning of “Satua I Siap Selem” (A cultural linguistic review). *Jurnal Bali Membangun Bali*, 5(2), 171–187. <https://doi.org/10.51172/jbmb.v5i2.371>
- Tiana, G. A. (2023). Makna dan implementasi Tri Kaya Parisudha dalam pencapaian kesucian spiritual. *Vidya Darśan: Jurnal Mahasiswa Filsafat Hindu*, 5(1). <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3806682>
- Utomo, P., Asvio, N., & Prayogi, F. (2024). Metode penelitian tindakan kelas (PTK): Panduan praktis untuk guru dan mahasiswa di institusi pendidikan. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(4), 1–19. <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i4.821>
- Wijayanti, H., Saman, A., & Jaya, P. (2023). Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi persepsi negatif siswa SDN Purwodadi I. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 3(1), 34–42. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i1.31059>
- Wiradnyana, I. G. A. (2024). *Pengembangan model Problem Based Learning bermuatan Tri Kaya Parisudha untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dan karakter siswa kelas V SD [Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha]*. Undiksha Repository. <http://repo.undiksha.ac.id/id/eprint/20456>