

PENGARUH PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURING KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK COGNITIF BEHAVIOR THERAPY TERHADAP KORBAN *BULLYING* PADA SISWA KELAS XI MIPA 3 SMAN 17 SURABAYA

Mutia Azizah
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
Email: Mutiazizah00@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi pengaruh penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok CBT terhadap korban *bullying* pada siswa kelas XI MIPA 3 SMAN 17 Surabaya. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *pre-eksperimental one group pretest-posttest design*. Populasi yang diambil adalah siswa kelas kelas XI MIPA 3 SMAN 17 Surabaya, yang berjumlah 36 siswa, dari populasi itu dipakai sampel penelitian 5 siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, pemilihan sampel ini dipilih berdasarkan pada hasil skor perilaku *bullying* pada siswa yang rendah melalui pengisian instrument pengukuran perilaku *bullying*. Metode pengumpulan data menggunakan skala likert dengan alat pengumpulan data berupa instrument perilaku *bullying*. Validitas instrumen menggunakan rumus korelasi *product moment* dihitung dengan taraf signifikan 0.3 dan perhitungan reliabilitasnya menggunakan rumus *Alpha cronbach*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan uji *wilcoxon*. Berdasarkan hasil *post-test* yang dilaksanakan terhadap 5 siswa, maka dapat dilihat meningkatnya pengetahuan untuk korban *bullying* secara keseluruhan. Hasil statistik menunjukkan bahwa terjadi pengaruh yang signifikan *Asymp. Sig = 0,42*. Perbandingan *Asymp. Sig = 0,42 < $\alpha = 0,05$* . Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh signifikan pada pengaruh penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok CBT terhadap korban *bullying* pada siswa kelas XI MIPA 3 di SMAN 17 Surabaya.

Kata kunci: *Konseling Kelompok CBT, Restrukturing Kognitif, Bullying.*

ABSTRACT

This study aims to determine the significance of the effect of the application of cognitive restructuring techniques in CBT group counseling to victims of bullying in class XI MIPA 3 students of SMAN 17 Surabaya. The research design used was a pre-experimental one group pretest-posttest design research. The population taken was the students of class XI MIPA 3, SMAN 17 Surabaya, totaling 36 students, from that population a sample of 5 students was taken using the purposive sampling technique, the selection of this sample was chosen based on the results of bullying behavior scores on low students through charging bullying behavior measurement instruments. The data collection method uses a psychological scale with data collection tools in the form of bullying behavior instruments. The validity of the instrument using the Product moment correlation formula was calculated with a Significant level of 0.3 and its reliability calculation used the cronbach alpha formula. Data analysis techniques using quantitative descriptive analysis and Wilcoxon test. Based on the results of the post-test conducted on 5 students, it can be seen the increase in knowledge for victims of

bullying as a whole. Statistical results show that there is a significant loss of Asymp. Sig = 0.42. Asymp comparison. Sig = 0.42 $\alpha = 0.05$. Then Ho is rejected and Ha is accepted. This means that there is a significant influence on the effect of applying cognitive restructuring techniques in CBT group counseling to victims of bullying in class XI MIPA 3 students at SMAN 17 Surabaya.

keywords: *Cognitive Restructuring, Group Counseling, Techniques in CBT, Bullying.*

PENDAHULUAN

Menurut teori Erikson, dalam tahap perkembangan identitas vs kekacauan identitas, remaja diharapkan bisa mencari jati dirinya. Secara umum masa remaja ini merupakan periode yang sulit untuk ditempuh, baik secara individual ataupun kelompok, sehingga remaja sering dikatakan kelompok umur bermasalah (*the trouble teens*). Bertumbuh dewasa dan menjadi remaja, manusia sebagai individu mulai mengenal lingkungan yang lebih luas daripada keluarga (Zakiyah, Humaedi, Santoso 2017).

Ini yang menjadi permasalahan dari siswa yang banyak dialami salah satunya adalah *Bullying*. Perilaku yang dari tahun ke tahun ke waktu terus menjadi topik yang masih sering terjadi, Kasus *bullying* yang sering dijumpai baik secara verbal dan non verbal, Padahal bahaya dari *bullying* dapat sampai mengakibatkan kehilangan nyawa.

Fenomena tersebut dapat mengakibatkan siswa lebih berperilaku kasar secara tindakan dan ucapan terhadap orang lain.

Kata *bullying* berasal dari Bahasa Inggris, yaitu dari kata *bull* yang berarti banteng yang senang merunduk kesana kemari. Dalam Bahasa Indonesia, secara etimologi kata *bully* berarti penggeretak, orang yang mengganggu orang lemah (Wiyani, 2012). Pembahasan diatas penulis menyimpulkan *Bullying* adalah sikap siswa yang mengganggu yang dilakukan oleh siswa dan tujuannya untuk melukai baik secara verbal maupun non verbal secara sekali maupun berulang-ulang kali dan menimbulkan kepuasan sendiri. *Bullying* secara verbal atau perkataan: (1) dihina, (2) dipermalukan di depan umum. *Bullying* Secara non verbal adalah *bullying* fisik merupakan *bullying* yang melibatkan *face to face* seperti tindakan: (3) dipukul, (4) dijegal, (5) dirusak, (6) didorong.

Menurut kurnia (2016, 5) korban adalah mereka yang tidak mau melawan atau mempertahankan dirinya dari tindakan *bullying*. Korban mungkin memiliki karakteristik yang bukan pemberani, memiliki rasa cemas, rasa takut, rendah diri, yang kesemuanya itu (masing-masing atau sekaligus).

Menurut Kurnanto (2014:9) Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseling dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Pemanfaatan kelompok untuk kepentingan konseling atau terapi memiliki berbagai macam keunggulan-keunggulan yang dimiliki oleh layanan konseling kelompok. Natawidjaya (2012) menjelaskan salah satu keunggulan konseling kelompok yakni menghemat waktu dan energi, menyediakan sumber belajar dan masukan yang kaya bagi konseli, bisa menjadi sarana untuk melatih dan mengembangkan keterampilan dan perilaku sosial dalam suasana yang mendekati kondisi kehidupan nyata

Menurut Hamdan (2008) restrukturisasi kognitif adalah bentuk tertentu dari terapi kognitif di mana tujuannya adalah untuk pertama-tama mengajarkan klien untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi pemikiran otomatis (kata-kata atau gambar aktual yang paling banyak melintas di benak seseorang tingkat kesadaran yang dangkal) yang mengarah pada kesulitan dan atau disfungsi perilaku. Keyakinan inti dan asumsi disfungsi juga diidentifikasi. Keyakinan inti adalah keyakinan yang sangat dalam yang kita miliki tentang diri kita sendiri dan dunia sekitar kita. Melalui proses perawatan, klien dipandu untuk membahas masalah yang paling menyusahkan dan berulang dan untuk yang pertama mengevaluasi dan memodifikasi pemikiran otomatis mereka.

Layanan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap korban *bullying* ini adalah layanan dimana siswa dapat mengetahui serta dapat menurunkan perilaku *bullying* dan tidak akan mengulangi perilaku *bullying* tersebut. Dengan adanya teknik Restrukturisasi kognitif yang mendorong konseli untuk berperilaku dari irasional Pada kasus seperti ini peran bimbingan dan konseling dibutuhkan, dengan alasan jika siswa dibiarkan melakukan perilaku *bullying* tersebut maka akan mengakibatkan banyak kerugian baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah.

METODE PENELITIAN.

Penelitian ini merupakan penelitian praeksperimental dengan menggunakan rancangan *one group pre-test post-test* design. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 17 Surabaya. Populasi penelitian siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 17 Surabaya sebanyak 36 orang siswa. Dari populasi tersebut siswa kelas XI MIPA 3 sebanyak 36 orang akan diberikan skala pengukuran yang bertujuan untuk mengetahui siapa saja yang menjadi korban. Dari

hasil skala pengukuran tersebut, peneliti mendapatkan *treatment* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok CBT.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *purposive sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu tidak didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih relevan (Arikunto, 2010:174) Sampel penelitian ini adalah 5 siswa yang menjadi korban *bullying*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala pengukuran (skala likert). Metode pengumpulan data ini adalah Kuesioner yang diteliti adalah tentang pengukuran perilaku *bullying* pada siswa kelas XI MIPA 3 di SMA Negeri 17 Surabaya. Penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis non parametrik. Hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai 0.42 yang berarti < 0.05 .

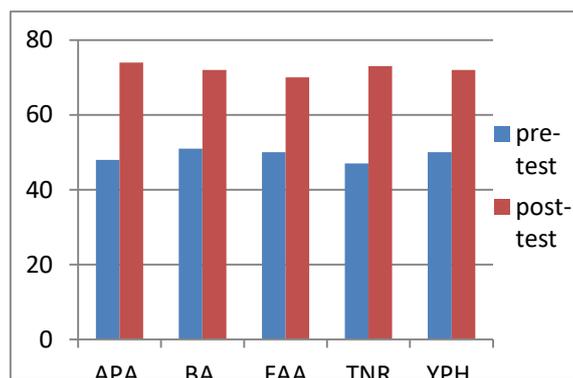
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.

Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif diberikan layanan konseling kelompok CBT terhadap korban *bullying* ini sangat berpengaruh untuk mengatasi perilaku *bullying* ini. Hal ini ditunjukkan dengan hasil *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0.042. karena nilai 0.042 lebih kecil < 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima, artinya ada perbedaan antara teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok untuk pre-test dan post-test, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pada penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok terhadap korban *bullying* pada siswa.

Hasil penelitian ini dapat terlaksana dengan baik karena adanya siswa yang berpartisipasi dan guru BK yang mendukung dengan adanya kegiatan tersebut. Setelah dilakukan *treatment* tersebut siswa dapat mengetahui bahaya *bullying*, dampak dari *bullying* tersebut dan mengerti apabila terjadi kasus *bullying*.

Tabel 1. Perbandingan perilaku *bullying* siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) kelas XI MIA 3 SMA Negeri 17 Surabaya.

No	Nama	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Kenaikan
		<i>Skor</i>	<i>kategori</i>	<i>Skor</i>	<i>kategori</i>	
1.	APA	48	Rendah	74	Sedang	26
2.	BA	51	Rendah	72	Sedang	21
3.	FAA	50	Rendah	70	Sedang	20
4.	TNR	47	Rendah	73	Sedang	26
5.	YPH	50	Rendah	72	Sedang	22



Grafik 1. Perbandingan perilaku *bullying* siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 17 Surabaya.

SIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh penerapan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok CBT terhadap Terhadap korban *Bullying* pada siswa SMA Negeri 17 Surabaya, dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil statistik menunjukkan bahwa terjadi pengaruh yang signifikan. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh signifikan pada pengaruh penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok CBT terhadap korban *bullying* pada siswa kelas XI MIPA 3 di SMAN 17 Surabaya.

Peneliti merupakan calon konselor yang masih belajar untuk memberikan layanan konseling kelompok kepada konseli. Penelitian ini diawali menggunakan uji *pre-test* di kelas XI MIPA 3 SMAN 17 Surabaya sebagai populasi, hasilnya adalah terdapat 5 siswa dengan perilaku *bullying* tertinggi yang dijadikan sebagai sampel penelitian, selanjutnya dilakukan *treatment* dengan melakukan teknik diskusi 5x tatap muka, dan diakhiri dengan *post-test*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S;. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryuni, M. (2017). strategi pencegahan *bullying* melalui program "sekolah care" bagi fasilitator sebaya. *Asian Journal of Environment, History and Heritage* , 211-222.
- Chakrawati, F. (2015). *Bullying siapa takut*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Desmita.(2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Bandung.
- Dewi, C. K. (2015). pengaruh konformitas teman sebaya terhadap perilaku *bullying* pada siswa SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta. *Jurnal bimbingan dan konseling edisi 10 tahun ke-4*.

- Hamdan, A. (2008). Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective. *journal of muslim mental health* , 99-116. (di akses pada tanggal 26 Desember 2019).
- kurnato, M. E. (2013). *konseling kelompok*. Bandung: PT. ALFABETA.
- Kurnia, I. (2016). *BULLYING*. Yogyakarta: Relasi Inti Media.
- Latipun. (2015). *psikologi konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mudhar & Muwakhidah . (2017). *Asesmen Psikologi Teknik Non Tes*. Surabaya: Adi Buana University Press.
- Nasution. (2009). *Metode Research (Penelitian ILMIPAh)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurihsan., Juntika, A. (2006). *Bimbingan & konseling dalam berbagai latar kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Sahadi, H, E, Z. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan *bullying*. 129-389. (diakses pada tanggal 10 Januari 2020).
- Santrock. (2002). *Life-span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Septiyuni, dkk. (2015). pengaruh kelompok teman sebaya (peer grup) terhadap perilaku 2019 *bullying* siswa disekolah. *jurnal sosieta* , vol.5 no. 1. (diakses pada tanggal 29 Desember).
- Setyowati, dkk. (2017). hubungan antara perilaku *bullying* (korban *bullying*) dengan kemampuan interaksi sosial pada remaja. *UNISSULA PRESS*. (diakses pada tanggal 13 Agustus 2019).
- Sulistiya, dkk. (2017). dampak konseling kelompok cognitive behavior therapy (CBT) teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan body image. *JUBK* , 135-140. (diakses pada tanggal 29 Desember 2019).
- Wiyani., Novan, A. (2012). *Save Our Children from School Bullying*. Yogyakarta.
- Winke., Hastuti, S. (2007). *Bimbingan dan Konsling di Institusi*. Yogyakarta : Media Abadi.
- Yayasan Semai jiwa Amini (SEJIWA). (2008). *BULLYING*. Jakarta: PT. Grasindo.