

PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP PERILAKU *BULLYING* MENTAL SISWA DI SMPN 1 GUNUNGSARI TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Pahriah¹, Hariadi Ahmad², M. Zainuddin³, Reza Zulaifi⁴

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram

e-mail: mzainuddin@undikma.ac.id

Jurnal Psiko-Konseling
Vol. 2 No. 2 Th. 2024
ISSN 2987-5048

ABSTRACT

Mental bullying is a very dangerous type of bullying because it is not caught in our eyes or ears if we are not sensitive enough to detect it, this practice of bullying occurs secretly and outside our surveillance radar, this form of action is such as looking cynical, terrorizing through messages or mobile phones, ostracizing and sneering. The cause of this problem arises because it is influenced by several factors, one of which is the family factor. The purpose of this study is to determine the Effect of Cognitive Restructuring Techniques on Students' Mental Bullying Behavior at SMPN 1 Gunungsari for the 2023/2024 Academic Year. The total population in this study is 159 students while the sample is 10 students with the data collection method used, namely questionnaire as the main method, observation, documentation, and interviews as complementary methods. The data analysis technique used is by using the t-test formula. Based on the results of the study showing a value (t-calculus) of 14,828 and a value (t-table) of 2.262, thus the t-count value of the research results is greater than the t-table value of $14,828 > 2,262$, so the null hypothesis (H_0) proposed is rejected and conversely, the alternative hypothesis (H_a) proposed is accepted, then the results of this study are "significant", namely There is an Influence of Cognitive Restructuring Techniques on Students' Mental Bullying Behavior at SMPN 1 Gunungsari for the 2023/2024 Academic Year.

Keywords : *Influence, Cognitive Restructuring, Mental Bullying*

ABSTRAK

Perilaku bullying mental adalah jenis bullying yang sangat berbahaya karena tidak tertangkap mata atau telinga kita jika tidak cukup peka untuk mendeteksinya, praktik bullying ini terjadi secara diam-diam dan diluar radar pemantauan kita, bentuk tindakan ini seperti memandang sinis, meneror melalui pesan atau telpon genggam, mengucilkan dan mencibir. Penyebab masalah ini muncul karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor keluarga. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Perilaku Bullying Mental Siswa Di SMPN 1 Gunungsari Tahun Pelajaran 2023/2024. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 159 siswa sedangkan sampel adalah 10 siswa dengan metode pengumpulan data yang digunakan yaitu angket sebagai metode pokok, observasi, dokumentasi, dan wawancara sebagai metode pelengkap. Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan menggunakan rumus *t-test*. Sesuai dengan analisis data yang digunakan yaitu metode statistik dengan menggunakan rumus *t-test*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai (t-hitung) sebesar 14,828 dan nilai (t-tabel) sebesar 2,262 dengan demikian nilai t-hitung hasil penelitian lebih besar dari nilai t-tabel yakni $14,828 > 2,262$ maka hipotesis nihil (H_0) yang diajukan ditolak dan sebaliknya hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan diterima, maka hasil penelitian ini adalah "signifikan" yakni Ada Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Perilaku Bullying Mental Siswa Di SMPN 1 Gunungsari Tahun pelajaran 2023/2024.

Kata kunci: Pengaruh, *Cognitive Restructuring*, Perilaku Bullying Mental

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari keberadaan manusia karena Pendidikan merupakan modal ataupun prioritas dalam menghadapi tuntutan zaman yang semakin maju, apabila pendidikan suatu negara baik maka dapat menciptakan SDM yang berkualitas sejauh mana pengetahuan dan keterampilannya. Pendidikan harus memberikan dampak yang lengkap dan besar bagi karakter manusia, khususnya bagi siswa (Bu'ulolo, Florina L, Zagoto, 2022)

Sekolah merupakan Lembaga Pendidikan formal yang menjadi faktor penentu bagi perkembangan keperibadian siswa, baik dalam cara berpikir, bersikap maupun cara berperilaku (Bu'ulolo, Florina L, Zagoto, 2022), sekolah juga merupakan ujung tombak yang menjadi keberhasilan tujuan pendidikan nasional (Yandri, 2014). Selain itu, Pendidikan juga bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa agar menjadi individu yang beriman, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap dan kreatif, mandiri dan menjadi warga masyarakat yang bertanggung jawab (Undang-undang Republik Indonesia Nomer 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). agar tujuan ini tercapai tentu banyak faktor yang mempengaruhi kelancaran pelaksanaan program pengajaran disekolah. Sekolah merupakan wadah tempat berkumpulnya para siswa dengan berbagai latar belakang keluarga dengan berbagai karakter dan permasalahan yang muncul dan dapat mengganggu proses belajar siswa. Berbagai macam masalah yang dialami siswa salah satunya ialah bullying.

Tindakan *bullying* yang terjadi dilingkungan sekolah saat ini sudah sangat memperhatikan. Menurut KPAI dari tahun 2022 melaporkan kasus bullying dengan kekerasan fisik dan mental yang terjadi dilingkungan sebanyak 226 kasus,

termasuk 18 kasus bullying didunia maya (Peren, 2022). Hasil riset *Programme For Internasional Students Assesment* (PISA) memperlihatkan bahwa Indonesia mengalami bullying sebanyak 41,1%, angka siswa korban bullying tersebut jauh dari atas rata-rata negara OECD (*Organization of Economic Cooperation and Development*) yang besarnya hanya 22,7%, dengan kasus 15% siswa mengalami intimidasi, 19% dikucilkan, 22% dihina dan dicuri barangnya, 14% mengaku diancam, 18% didorong oleh teman dan 20% siswa yang kabar buruknya disebar, selain itu juga Indonesia berada diposisi ke 5 dan 78 negara yang banyak mengalami bullying (PISA, OECD dalam Dwi Hadya Jayani 2019).

Bullying merupakan perilaku agresif dan negatif yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang secara berulang-ulang dan menyalahgunakan dengan menyakiti korban secara fisik atau non fisik (verbal), maupun secara mental/psikologis. Dalam kasus *bullying* ini ada 3 elemen yang terlibat, yaitu pelaku (*the bully*), korban (*victim*) dan penonton (*by stander*). Pelaku *bullying* mental memiliki pola pikir dan anggapan yang tidak logis dan biasanya didorong oleh rasa ketidakamanan, kebutuhan untuk mengontrol atau rasa iri, sehingga pelaku *bullying* dapat melakukan tindak kekerasan yang berulang-ulang pada korban. Pelaku *bullying* bisanya pernah mengalami *bullying* sehingga ia merasakan kuasa yang lebih tinggi dari yang sebelumnya agar tidak menjadi korban *bullying* lagi. Bentuk *bullying* yang dilakukan secara tidak langsung, seperti pengucilan atau penolakan secara sosial, lebih sering dilakukan oleh perempuan dari pada laki-laki. Sementara laki-laki menggunakan atau menjadi korban tipe *bullying* secara langsung, seperti penyerangan fisik secara langsung

Berdasarkan hasil observasi awal di SMPN 1 Gunungsari tahun pelajaran

2023/2024 dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru BK ditemukan bahwa ada 25% siswa memiliki masalah *bullying* mental dilingkungan sekolah diantaranya, mengancam, mengucilkan, merendahkan, menuduh, menggossipkan, mencibir dan menyebarkan gossip dilingkungan sekolah, bahkan mempermalukan didepan umum. Hal ini mengakibatkan korban *bullying* mental merasakan tekanan mental, merasa tidak berharga, dikucilkan oleh teman-temannya, tidak masuk sekolah.

Dalam upaya membantu siswa dalam mengatasi perilaku *bullying* mental maka peneliti tertarik menawarkan pemecahan masalahnya dengan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* adalah taknik koseling yang dapat mengubah dan mengganti kepercayaan negatif atau tidak logis menjadi kepercayaan yang lebih realistis atau masuk akal Nursalim (dalam Hasanah Iswatun, 2018). Strategi *Cognitive Restructuring* didasarkan pada asumsi; 1) Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating behaviors*, (perilaku sengaja, yang memiliki efek negatif pada diri sendiri); 2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik ingin mengkaji lebih dalam mengenai perilaku *bullying*. Hal ini yang dapat mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Perilaku *Bullying* Mental Pada Siswa di SMPN 1 Gunungsari Tahun Pelajaran 2023/2024”.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuantitatif. Kuantitatif merupakan penelitian ilmiah yang menggunakan data berupa angka yang kemudian dianalisis dengan statistika dengan tujuan untuk

menguji hipotesis yang sudah ditetapkan (Tim IKIP, 2011) berlangsung.

Berikut gambaran dari *One group Preetest-Posttest Design* sehubungan dengan penelitian ini, maka secara konseptual rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1 *One group Preetest-Posttest Design*

O₁ X O₂

Keterangan:

- O₁ = *Pre-test* sebelum diberikan bahan perlakuan
- X = Bahan perlakuan (*treatment*).
- O₂ = *Post-test* setelah diberikan bahan perlakuan

Dalam penelitian ini menggunakan populasi dan sampel, Menurut Sugiyono (2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Sedangkan dalam buku Metodologi penelitian pendidikan (Musfiqon, 2012) menyatakan bahwa “Populasi adalah totalitas obyek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuhan dan benda yang mempunyai kesamaan sifat”. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Gunungsari dengan jumlah siswa sebanyak 159 siswa dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 siswa.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket, diantaranya sebagai berikut: Menurut Ridwan (2015) mengatakan bahwa, angket dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu: 1) Angket terbuka, adalah angket yang disajikan dalam bentuk sederhana sehingga responden dapat memberikan isian sesuai dengan kehendak dan keadaannya. 2) Angket tertutup, adalah

angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberikan tanda silang (x) atau tanda *check list* (ü). Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, jenis skala pengukuran digunakan skala interval dan tipe skala pengukuran menggunakan skala perilaku yang berupa skala *likert*. Pengumpulan data adalah salah satu langkah strategis yang terpenting dalam suatu penelitian, karena data yang diperoleh dilapangan akan sangat bermanfaat dalam menyajikan hipotesis yang telah dirumuskan. Dalam penelitian data yang dikumpulkan adalah data sebelum dilakukan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan Teknik *cognitive restructuring*. Ada beberapa metode pengumpulan data yang digunakan dalam memperoleh data yaitu metode observasi, metode wawancara, metode angket dan metode dokumentasi.

Menurut pendapat dari (Sugiyono, 2013) “Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul”. Dalam penelitian ini, data yang akan diperoleh adalah data yang bersifat kuantitatif (bergejala interval) yang berupa angka-angka. Pengujian hipotesis yang digunakan adalah *t-test*. Adapun bentuk rumus *t-test* yang digunakan sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

Md = Mean dari deviasi (d) antara post-test dan pre-test

Xd = Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N = Banyak subjek.

3. Hasil dan Pembahasan

Setelah siswa mengisi instrument angket, kemudian jawabannya akan

dicocokkan sesuai dengan skor masing-masing item dan akan dijumlahkan. Sebelum itu, peneliti harus menentukan nilai intervalnya. Untuk menentukan interval yang diinginkan maka terlebih dahulu harus menentukan nilai maksimal dari angket, yaitu: $3 \times 36 = 108$, sedangkan cara menentukan nilai minimal dari angket, yaitu $1 \times 36 = 36$. Sedangkan cara menentukan interval yaitu nilai maksimal dikurangi nilai maksimal dan jumlah pengurangan dibagi dengan jumlah kategori yang ditentukan. Dalam penelitian ini dibagi menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Adapun kegiatan yang dilakukan dalam pengumpulan data yang digunakan sebagai metode utama adalah metode angket maka proses pelaksanaan penelitian ini dimulai dari penyebaran angket *pre-test* yang diberikan kepada 159 siswa yang terdiri dari 5 kelas yaitu Kelas VIII A, VIIIB, VIIC, VIID, dan Kelas VIIE yang menjadi populasi, selanjutnya dari hasil angket *pre-test* dihitung data yang diperoleh kemudian diurutkan dari nilai tertinggi ke nilai terendah berdasarkan skor yang sudah dibuat. Selanjutnya peneliti dapat menentukan sampel dari skor tertinggi angket *pre-test*, yang dimana skor tertinggi tersebut merupakan kategori siswa yang memiliki bullying tinggi. Adapun dihasilkan sebanyak 10 orang siswa dengan kategori pelaku bullying tinggi yang akan dijadikan sebagai sampel dan kemudian akan diberikan *treatment* (perlakuan) menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang diaplikasikan menggunakan konseling kelompok. Selanjutnya penyebaran angket *post-test* kepada 10 orang siswa yang menjadi subyek penelitian.

Tabel 2 Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai *t* Dengan Menggunakan Rumus *t-test*

No	Nama Siswa	Pre-test	Post-test	Gain(d) Pre-test – Post-test	Xd= d- md	Xd ²
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1	HM	87	77	10	-1,8	3,24
2	NWDY	84	74	10	-1,8	3,24
3	FW	84	79	5	3,2	10,24
4	SH	85	76	9	-0,8	0,64
5	RY	85	75	10	-1,8	3,24
6	DS	84	77	7	1,2	1,44
7	ZS	84	76	8	0,2	0,04
8	RA	84	78	6	2,2	4,84
9	HZA	88	80	8	0,2	0,04
10	NP	86	77	9	-0,8	0,64
		851	769	$\sum d= 82$	$\sum xd=0$	$\sum d^2 = 27,6$

Berdasarkan hasil perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai *t* diperoleh = 14,828 Kemudian dikonsultasikan dengan nilai *t* dalam tabel dengan db (N-1) = 10 – 1 = 9 dengan taraf signifikan 5% = 2,262. Dengan demikian nilai *t* hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai *t* tabel yakni 14,828 > 2,262, maka hipotesis nihil (Ho) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (Ha) diterima pada taraf signifikansi 5% sehingga penelitian ini dinyatakan “Signifikan”. Berarti Ada Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Perilaku *Bullying* Mental Siswa Di SMPN 1 Gunungsari Tahun Pelajaran 2023/2024.

Awalnya peneliti menetapkan jumlah populasi 159 siswa, Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Karena dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-test and post-test design*. Setelah peneliti melakukan *pre-test* ternyata yang mendapatkan nilai tinggi 10 siswa. Dalam penelitian ini *treatment* yang diberikan kepada 10 siswa yang tergolong memiliki perilaku *bullying* mental tinggi dengan konseling kelompok menggunakan teknik

cognitive restructuring yang dilakukan diruang kelas.

Analisis yang sudah peneliti amati selama proses penelitian berlangsung bahwa sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, ada beberapa siswa masih sangat ranggu untuk terbuka dan malu untuk menyampaikan permasalahan mereka yang dilakukan disekolah. Menurut pengakuan mereka bahwa mereka pernah melakukan pembulian dengan cara mengucilkan temannya hingga menagis dan hampir korban ini mau pindah sekolah, sehingga membuat mereka seneng dengan perilaku yang mereka lakukan terhadap temannya itu. Dan setelah diberikan *treatment* siswa-siswa tersebut menjadi sadar degan apa yang dilakukan itu salah dan tidak patut dilakukan oleh seorang siswa.

HM sebelum dilakukan *treatment* terhadap indikator memandang sinis, HM ini sering menunjukkan perilaku yang cenderung sinis dalam interaksi sosialnya. Sikap sinis tercermin dalam komentar negatif, ekspresi wajah yang meremehkan atau suara yang mengejek terhadap orang lain. setelah diberikan *treatment* HM ini sering menunjukkan peningkatan dalam kemampuan untuk mengatasi sinisnya. Dia lebih cenderung untuk melihat situasi dari berbagai sudut pandang, menghargai perbedaan, dan berkomunikasi dengan lebih bijaksana dan sensitif terhadap perasaan orang lain dan HM ini juga sebelum diberikan *treatment* terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam HM ini menunjukan perilaku yang meresahkan dan mengganggu melalui media komunikasi tersebut. Tindakan ini dapat mencakup pengiriman pesan yang mengintimidasi, mengancam, atau meresahkan penerima. Jadi setelah HM ini menerima *treatment* terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam HM ini mengalami perubahan positif dalam perilakunya.

Dengan konseling ini yang bertujuan untuk menghentikan perilaku meneror dan mengubah pola komunikasi yang merugikan menjadi lebih positif dan mendukung. Sebelum diberikan treatment terhadap indikator mengucilkan HM ini menunjukkan perilaku yang cenderung menyisihkan atau menjauhkan orang lain dalam berbagai situasi, sikap ini dapat tercermin dalam interaksi sosialnya, cara berkomunikasi, atau perilaku yang membuat orang lain merasa diabaikan atau dikecualikan. Setelah menerima treatment HM ini menunjukkan perubahan positif dalam cara berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Dan HM ini sebelum diberikan treatment terhadap indikator mencibir diberikan treatment perilaku HM ini di tandai dengan kecenderungannya untuk mencibir atau mengejek orang lain. Setelah diberikan treatment untuk indikator mencibir terlihat adanya perubahan nyata pada perilaku dan sikap HM yang mulanya HM ini sering mencibir temannya lebih empati dan menghargai orang lain.

NWDY sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis subyek NWDY ini memiliki pandangan yang sinis terhadap suatu hal atau situasi. NWDY ini cenderung melihat segala sesuatu dari sudut pandang negatif atau tidak percaya, perubahan perilaku yang terjadi pada Ahmad setelah diberikan treatment dengan teknik *cognitive restructuring* mencerminkan transformasi positif dalam cara berpikir dan bertindak. NWDY ini tidak hanya mampu mengatasi kecenderungan sinisnya tetapi juga mampu membentuk hubungan sosial yang lebih positif dan mendukung. Sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telepon genggam NWDY ini sering menunjukkan pola perilaku yang merugikan seperti mengirim pesan atau melakukan panggilan yang mengintimidasi, mengganggu atau menyebabkan ketidaknyamanan terhadap korban. Jadi setelah diberikan treatment

NWDY, terjadi perubahan yang signifikan dalam perilaku dan interaksi komunikasinya. Sebelum diberikan treatment terhadap indikator mengucilkan NWDY ini sering menunjukkan perilaku yang cenderung mengabaikan atau menghindari teman-temannya, tidak mengajak mereka berinteraksi atau tidak memberikan perhatian yang cukup saat berada dalam kelompok. Jadi setelah diberikan treatment terhadap indikator mengucilkan NWDY ini sering menjadi lebih inklusif, peduli, dan responsif terhadap teman-temannya. Sebelum diberikan treatment terhadap indikator mencibir NWDY ini sering menunjukkan perilaku yang merendahkan, mengejek, atau mencibir temannya sendiri tetapi setelah menjalani treatment NWDY ini mulai menunjukkan sikap yang lebih bijaksana dan peduli terhadap orang lain.

FW sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis, FW ini sering menunjukkan perilaku yang cenderung sinis dalam interaksi sosialnya. Sikap sinis tercermin dalam komentar negatif, ekspresi wajah yang meremehkan atau suara yang mengejek terhadap orang lain. Setelah diberikan treatment FW ini sering menunjukkan peningkatan dalam kemampuan untuk mengatasi sinisnya. Dia lebih cenderung untuk melihat situasi dari berbagai sudut pandang, menghargai perbedaan, dan berkomunikasi dengan lebih bijaksana dan sensitif terhadap perasaan orang lain. Sebelumnya sering terlibat dalam tindakan mencibir yang dapat merugikan hubungan interpersonal, FW sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telepon genggam FW ini seringkali menunjukkan perilaku yang mencakup pengiriman pesan atau panggilan yang menggagu, menkutkan dan merugikan penerima. Jadi setelah FW ini diberikan treatment FW ini mengalami perubahan dengan cara dia berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain melalui

pesan atau telpon genggam. FW sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mengucilkan perilaku yang sering dilakukan oleh FW seperti menjauhkan atau mengecualikan seseorang dari interaksi atau lingkungan tertentu. Setelah FW mendapatkan treatment FW ini mulai lebih terbuka dan menerima kehadiran orang lain dalam lingkungan sosialnya. FW sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mencibir FW sering terlibat dalam perilaku mencibir terhadap orang lain, tindakan mencibir yang FW lakukan seperti penggunaan kata-kata kasar, sindiran dan ejekan yang merendahkan. Jadi FW ini mendapatkan treatment FW ini mulai mengurangi atau bahkan menghentikan kebiasaan mencibirnya dan dia dapat berhati-hati dalam menggunakan kata-kata dan sikapnya terhadap orang lain.

SH sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis SH ini sering menunjukkan wajah yang dingin pada saat mendengar pendapat temannya setelah diberikan treatment SH ini bisa menghargai dan menerima pendapat temannya itu, sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam SH ini, pernah melakukan tindakan meneror melalui pesan atau telpon genggam yang mencakup pengiriman pesan dan panggilan yang mengancam untuk mendapat apa yang anda inginkan jadi setelah SH ini menerima treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam SH ini mengalami perubahan positif dalam perilakunya. sebelum diberikan treatment terhadap indikator mengucilkan SH ini sering menunjukkan perilaku yang cenderung mengabaikan atau menghindari teman-temannya, tidak mengajak mereka berinteraksi atau tidak memberikan perhatian yang cukup saat berada dalam kelompok. Jadi setelah diberikan treatment terhadap indikator mengucilkan SH ini sering menjadi lebih inklusif, peduli, dan

responsif terhadap teman-temannya. Dan SH ini sebelum diberikan treatment terhadap indikator mencibir SH ini sering dengan kecenderungannya untuk mencibir atau mengejek orang lain. Setelah diberikan treatment untuk indikator mencibir terlihat adanya perubahan nyata pada perilaku dan sikap SH yang mulanya SH ini sering mencibir temannya lebih empati dan menghargai orang lain.

RY sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis RY ini sering menunjukkan sikap yang meremehkan terhadap orang lain setelah melakukan treatment disini RY mulai memahami dampak negatif dari sikap sinisnya dan berkomitmen untuk membentuk hubungan sosial yang lebih positif dan saling mendukung. RY sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam RY ini seringkali menunjukkan perilaku yang mencakup penggunaan komunikasi yang tidak pantas atau mengganggu untuk menakut-nakuti orang lain. setelah dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam RY ini mengalami perubahan perilaku dan interaksi komunikasinya. sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mengucilkan RY ini yang awalnya sering mengabaikan pendapat temannya. Setelah RY ini mendapatkan treatment RY ini mulai memperhatikan dan menghargai pendapat teman-temannya. sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mencibir RY ini sering memberikan ejekan yang merendahkan terhadap seseorang jadi setelah diberikan treatment RY ini mulai menyadari dampak negatif dari ejekan yang merendahkan terhadap orang lain.

DS sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis DS ini seringkali menunjukkan ekspresi wajah yang meremehkan untuk mengekspresikan ketidaksetujuannya setelah menjalani treatment DS ini mulai mengontrol

ekspresi wajahnya, mengekspresikan ketidaksetujuan dengan cara yang lebih sopan. sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam DS ini sering menggagu temannya melalui telpon setelah melakukan treatment DS ini mulai menyadari konsekuensinya dari tindakan mengganggu melalui telpon. DS sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mengucilkan DS ini sering mengecualikan temannya ketika bermain setelah melakukan treatment DS ini mulai menghargai, menerima perbedaan dan saling mendukung. DS sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mencibir sering mengomentari temannya dengan komentar yang merendahkan setelah diberikan treatment DS ini mulai menghargai temannya.

ZS sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis, ZS ini sering menunjukkan perilaku yang cenderung sinis dalam interaksi sosialnya. Sikap sinis tercermin dalam komentar negatif, ekspresi wajah yang meremehkan atau suara yang mengejek terhadap orang lain. setelah diberikan treatment ZS ini sering menunjukkan peningkatan dalam kemampuan untuk mengatasi sinisnya. sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam ZS ini, pernah melakukan tindakan meneror melalui pesan atau telpon genggam yang mencakup pengiriman pesan dan panggilan yang mengancam untuk mendapat apa yang anda inginkan jadi setelah ZS ini menerima treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam ZS ini mengalami perubahan positif dalam perilakunya. sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mengucilkan ZS ini yang awalnya sering mengabaikan pendapat temannya. Setelah ZS ini mendapatkan treatment ZS ini mulai memperhatikan dan menghargai pendapat teman-temannya. ZS sebelum dilakukan

treatment terhadap indikator mencibir ZS sering terlibat dalam perilaku mencibir terhadap orang lain, tindakan mencibir yang ZS lakukan seperti penggunaan kata-kata kasar, sindiran dan ejekan yang merendahkan. jadi ZS ini mendapatkan treatment ZS ini mulai mengurangi atau bahkan menghentikan kebiasaan mencibirnya dan dia dapat berhati-hati dalam menggunakan kata-kata dan sikapnya terhadap orang lain.

RA sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis RA ini seringkali menunjukkan ekspresi wajah yang dingin kepada temannya yang berbeda pendapat, namun setelah mendapatkan treatment RA ini mengalami perubahan yang signifikan dalam perilaku dan sikapnya terhadap orang lain. RA sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam, RA ini seringkali meneror temannya melalui telpon genggam setelah diberikan treatment RA ini kemungkinan akan mengalami perubahan perilaku dalam mengganggu temannya melalui telpon genggam treatment ini juga dapat membantu RA untuk memahami dampak dari perilakunya tersebut, sehingga ia lebih sadar dan bertanggungjawab atas tindakannya. RA sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mengucilkan, RA ini sering membuat kelompok tetapi hanya beberapa orang yang ia izinkan bergabung sementara teman lainnya dikecualikan, setelah diberikan treatment RA ini mulai mengalami perubahan dalam cara ia memperlakukan orang lain dalam membuat kelompok melalui treatment ini RA juga dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya keragaman dan toleransi dalam berinteraksi sosial. RA sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mencibir, RA ini sering menyindir temannya setelah diberikan treatment RA ini mengalami perubahan dalam cara ia berinteraksi dengan teman-temannya.

HZA sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis, HZA ini seringkali menunjukkan ekspresi wajah yang dingin saat berbicara dengan temannya namun setelah mengikuti beberapa kali treatment dari teknik *cognitive restructuring* HZA ini kemungkinan mengalami perubahan dalam cara pandangnya. Sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam HZA ini sering menggagu temannya melalui telpon setelah melakukan treatment HZA ini mulai menyadari konsekuensinya dari tindakan menggangu melalui telpon. Sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mengucilkan HZA ini yang awalnya sering mengabaikan pendapat temannya. Setelah HZA ini mendapatkan treatment HZA ini mulai memperhatikan dan menghargai pendapat teman-temannya. Sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mencibir HZA ini sering memberikan ejekan yang merendahkan terhadap seseorang jadi setelah diberikan treatment ini mulai menyadari dampak negatif dari ejekan yang merendahkan terhadap orang lain.

NP sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis NP ini sering menunjukan wajah yang dingin pada saat mendengar pendapat temannya setelah diberikan treatment NP ini bisa menghargai dan menerima pendapat temannya itu, sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam NP ini, pernah melakukan tindakan meneror melalui pesan atau telpon genggam yang mencakup pengiriman pesan dan panggilan yang mengancam untuk mendapat apa yang anda inginkan jadi setelah NP ini menerima treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam NP ini mengalami perubahan positif dalam perilakunya. Sebelum diberikan treatment terhadap indikator mengucilkan NP ini sering

menunjukan perilaku yang cenderung mengabaikan atau menghindari teman-temannya, tidak mengajak mereka berinteraksi atau tidak memberikan perhatian yang cukup saat berada dalam kelompok. Jadi setelah diberikan treatment terhadap indikator mengucilkan NP ini sering menjadi lebih inklusif, peduli, dan responsif terhadap teman-temannya. Dan NP ini sebelum diberikan treatment terhadap indikator mencibir NP ini sering dengan kecenderungannya untuk mencibir atau mengejek orang lain. Setelah diberikan treatment untuk indikator mencibir terlihat adanya perubahan nyata pada perilaku dan sikap NP yang mulanya NP ini sering mencibir temannya lebih empati dan menghargai orang lain.

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan landasan teori dan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa: Ada Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Perilaku *Bullying* Mental Siswa Di SMPN 1 Gunungsari Tahun Pelajaran 2023/2024. Pengaruh tersebut dapat dilihat dari adanya perbedaan nilai antara sebelum siswa mengikuti konseling kelompok (*pre-test*) dengan setelah siswa mengikuti konseling kelompok (*post-test*). Dari hasil analisis data: nilai $t_{hitung} = 14,828$ sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% pada $db (N-1) = 10 - 1 = 9$ menunjukkan $t_{tabel} = 2,262$ ini menunjukkan bahwa nilai ($t_{hitung} > t_{tabel}$) yaitu ($14,828 > 2,262$). Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

pihak-pihak lain dengan tujuan untuk lebih memahami teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi perilaku *bullying* mental pada siswa SMPN 1 Gunungsari. Bagi guru bimbingan konseling dapat menggunakan konseling kelompok dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa khususnya kepada siswa yang memiliki perilaku pelaku *bullying*. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan

melakukan penelitian yang lebih luas mengenai aspek-aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak. Oleh karena itu kepada pihak sekolah seperti guru bimbingan konseling, hendaknya tetap melaksanakan konseling kelompok, karena terbukti bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi perilaku bullying mental pada siswa. Kepada diri sendiri semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat untuk kedepannya serta dapat diaplikasikan pada lingkungan sekolah apabila terdapat siswa yang sering melakukan *bullying* disekolah.

5. Daftar Pustaka

- Erford T. Bradley. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hasanah, I. (2018). "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring (CR)* Untuk Menurunkan Perilaku *Bullying* Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pemekasan." *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(2), 42-47.
- Jayani, D. H. (2019) *Pisa: Murid Korban Bully di Indonesia tertinggi ke lima Di Dunia*. <https://databoks.kata.co.id/databoks/2019/12/12/pisa-murid-korban-bully-di-indonesia-tertinggi-kelima-di-dunia> Diakses pada tanggal 27/5/2024
- Musfiqon. (2012). *Pengembangan Media Belajar Dan Sumber Belajar*. Jakarta: Prestasi Pustaka Karya.
- Noviandari, H., & Jawahirul Kawakib. (2016). "Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Belajar Siswa, *Jurnal Psikologi* 3(2), 76-86
- Nurrohmah, I.I. (2019) *Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Cbt Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar*
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Peren, S. (2022). *Statistik Tentang Kasus Bullying Di Indonesia*. <https://www.depoedu.com/2022/12/13/edu-talk/membaca-statistik-tentang-kasus-bullying-di-indonesia/> Diakses pada tanggal 27/5/2024
- Ridwan. (2015). *Skala Pengukuran Variabel-variabel penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Saferius Bu'ulolo, Sri Florina L. Zagoto, B. L. (2022). *Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mencegah Bullying Di SMA Negeri 1 Amandraya Tahun Pelajaran 2020/2021*. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2 (1) 1-12.
- SEJIWA (2008). *Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak* Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Penyusun Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah. (2011). *Pedoman Pembimbingan Dan Penulisan Karya Ilmiah*. IKIP Mataram.
- Yandri, H. (2014). *Peran Guru Bk/Konselor Dalam Pencegahan Tindakan Bullying Di Sekolah*. *Jurnal Pelangi*, 7 (1).