

IMPLIMENTASI STRATEGI RESTRUKTURING KOGNITIF TERHADAP PERILAKU *BULLYING* PADA SISWA KELAS VII-D SMPN 1 WARU

Enfrida Julia Rahma
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: juliaenfrida@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan strategi restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *bullying* di sekolah menengah pertama. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra eksperimen. Rancangan pra eksperimen yang digunakan adalah *One Group Pre-Test Post-Test*. Subjek penelitian ini adalah sepuluh peserta didik di SMPN VIII waru yang diidentifikasi sering melakukan tindakan *bullying*. Data perilaku *bullying* diukur melalui skala. Analisis data dilakukan melalui metode statistik nonparametrik dengan rumus uji *Wilcoxon*. Hasil analisis menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam nilai rata-rata perilaku *bullying* subjek antara sebelum dan setelah penerapan strategi restrukturisasi kognitif, dimana nilai rata-rata perilaku *bullying* pada ukuran postes lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata perilaku *bullying* pada ukuran pre tes. Berdasarkan hasil analisis tersebut disimpulkan bahwa strategi restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan melalui konseling kelompok efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik SMP.

Kata kunci: *Perilaku Bullying, Strategi Restrukturing Kognitif, Konseling Kelompok*

ABSTRACT

This study aims to test the effectiveness of cognitive restructuring strategies implemented through group counseling to reduce bullying behavior in junior high schools. The study was conducted using a quantitative approach with a pre-experimental design. The pre-experimental design used was the *One Group Pre-Test Post-Test*. The subjects of this study were ten students at Waru VIII Middle School who were identified as often doing bullying. Bullying behavior data is measured through a scale. Data analysis was performed through nonparametric statistical methods with the *Wilcoxon Test* formula. The results of the analysis stated that there was a significant difference in the average value of the bullying behavior of subjects between before and after the application of cognitive restructuring strategies, where the average value of bullying behavior in posttest measures was lower than the average value of bullying behavior in the pre-test measures. Based on the results of the analysis it was concluded that cognitive restructuring strategies implemented through group counseling were effective in reducing bullying behavior in junior high school students.

Keywords: *Bullying Behavior, Cognitive Restructuring Strategies, Group Counseling*

PENDAHULUAN

Bullying adalah bentuk perilaku menyimpang yang sekarang ini banyak terjadi di Indonesia. Tindakan *bullying* ini sangat rentan terjadi terhadap remaja. Sudah banyak kita dengar *bullying* terjadi di lingkungan pendidikan, yaitu sekolah. Tindakan *bullying* ini dilakukan secara sadar dan sengaja untuk menindas peserta didik lain yang dianggap lemah, mereka pun bertindak tanpa memikirkan bahwa ada dampak yang serius jika *bullying* ini terus-menerus dilakukan. Hasil dari studi yang dilakukan National Youth Violence Prevention Centre Sanders dalam Anesty (2009) dampak tindakan *bullying* bagi korban dalam jangka waktu yang pendek akan menimbulkan perasaan terancam, tidak nyaman, merasa cemas, ketakutan, mampu berpengaruh dalam konsentrasi belajar disekolah, dan membuat mereka menghindar dari sekolah. Jika *bullying* ini berkelanjutan dalam waktu yang panjang dapat berpengaruh pada *self-esteem* (harga diri) peserta didik, mengisolasi diri dari sosialnya, menjadikan korban rentan terhadap stress dan depresi, hingga berujung pada tindakan bunuh diri.

Bullying menurut Wicaksana (2008) merupakan bentuk kekerasan secara fisik maupun psikologis yang dilakukan terus-menerus oleh seorang atau sekelompok terhadap orang yang tidak bisa melindungi dirinya dalam situasi dimana ada keinginan untuk menyakiti atau menakuti orang tersebut dan membuatnya tertekan. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Sejiwa (2008) menyatakan bahwa *bullying* adalah tindakan penyelewengan kekuatan atau kekuasaan secara fisik ataupun mental yang dilakukan seorang atau kelompok, dan korban tidak sanggup membela atau melindungi dirinya. Menurut Coloroso (2006) tindakan *bullying* ini dapat dikelompokkan menjadi empat bentuk, yaitu: *bullying* verbal, *bullying* fisik, *bullying* secara relasional, dan *bullying* elektronik. Astuti (2008) menyebutkan adanya ciri-ciri pelaku *bullying* sebagai berikut:

1. Hidup berkelompok dan merajai kehidupan sosial peserta didik di sekolah.
2. Memiliki tempat berkumpul di sekolah atau sekitarnya. Seperti di pojokan kantin, kamar mandi, dan tempat parkir.
3. Merupakan tokoh populer di sekolah.
4. Gelagatnya acapkali dapat dijumpai seperti sering berjalan di depan, sengaja menabrak saat berjalan, berbicara dengan kasar, menyepelkan atau merendahkan.

Kasus *bullying* di Indonesia tergolong tinggi. Seperti dilansir di kumparan.com, fenomena *bullying* di Indonesia telah menduduki level yang mengkhawatirkan. Data dari

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), sejak tahun 2011 hingga 2016 ditemui sekitar 253 kasus *bullying*, terdiri atas 122 anak yang menjadi korban dan 131 anak sebagai pelaku. Ternyata data tersebut tidak jauh berbeda dari data yang diperoleh oleh Kementerian Sosial. Hingga Juni 2017, Kementerian Sosial telah menerima laporan sebanyak 967 kasus; 117 diantaranya merupakan kasus *bullying*.

Diduga kasus *bullying* juga dapat ditemukan di berbagai sekolah pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP). setidaknya ini didukung oleh pengamatan yang dilakukan di SMPN VIII Waru Sidoarjo. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru BK di SMP Negeri 1 Waru, masih banyak tindakan *bullying* yang dilakukan peserta didik di sekolah tersebut, terlebih pada tingkatan kelas VIII. Guru BK sekolah tersebut menjelaskan bahwa perilaku *bullying* banyak terjadi di kelas VIII karena pada tingkatan ini peserta didik sudah mulai mengenal dan menguasai lingkungan sekolah. Perilaku *bullying* yang sering dilakukan peserta didik lebih ke bentuk *bullying* verbal, seperti menghina fisik teman, mengolok-olok nama orang tua, menghina pekerjaan orang tua.

Perilaku *bullying* dapat disebabkan oleh banyak faktor. Menurut Astuti (2008) *bullying* ini bisa terjadi karena disebabkan oleh adanya pertikaian kesenioritasan, masalah ekonomi, agama, gender, perbedaan suku atau budaya. Tak jarang *bullying* pun bisa terjadi dikarenakan keluarga yang berantakan, suasana lingkungan sekolah yang tak selaras, dan karakter seseorang atau kelompok seperti adanya rasa dendam atau iri hati, keinginan untuk menguasai korban dengan menggunakan kekuatan fisik, dan untuk menaikkan popularitas pelaku *bullying* dikalangan teman sebayanya. Sedangkan Ariesto (2009) mengemukakan terdapat beberapa faktor yang bisa mempengaruhi perilaku *bullying* peserta didik, sebagai berikut:

1. *Keluarga*. Latar belakang pelaku *bullying* tak jarang berasal dari keluarga yang bermasalah, misalnya anak yang sering mendapat hukuman dari orang tuanya secara berlebihan, memukul, orang tua bertengkar dihadapan anaknya, situasi rumah yang tidak kondusif, penuh tekanan, stress, dan agresi. Kemudian anak akan mempelajari dan mencontoh tindakan *bullying* pada saat mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orang tuanya, dan melakukan hal yang sama terhadap teman-temannya.
2. *Teman Sebaya*. Pada saat anak-anak sedang berinteraksi bersama teman sebayanya, di lingkungan sekolah ataupun sekitar rumah, juga bisa menjadi pemicu untuk melakukan tindakan *bullying*. Sebagai contoh, beberapa dari mereka melakukan *bullying* sebagai upaya untuk menunjukkan bahwa mereka layak berada dalam kelompok tertentu, meskipun mereka juga merasa tidak senang dengan perilaku tersebut.

3. *Sekolah*. Manajemen dan pengawasan disiplin di sekolah yang lemah akan mengakibatkan peserta didik pelaku *bullying* begitu leluasa seolah mereka mendapatkan jalan yang lapang untuk tindakan *bullying* yang mereka lakukan.
4. *Media*. Begitu banyaknya aksi dan tindakan kekerasan yang kerap ditayangkan di televisi dan media elektronik lainnya akan memicu perilaku *bullying* yang dilakukan oleh anak. Maka dari itu, sangatlah penting menonton tayangan-tayangan televisi sesuai usia sang anak.
5. *Lingkungan Sosial*. Satu diantara contoh kondisi lingkungan sosial yang dapat menimbulkan perilaku *bullying* yaitu kemiskinan. Kemiskinan membuat mereka menghalalkan segala cara guna mencukupi kebutuhan hidupnya. Alhasil memicu tindakan pemalakan antar peserta didik yang terjadi di sekolah.

Memperhatikan beberapa fakta perilaku *bullying* seperti telah dikemukakan, permasalahan *bullying* peserta didik harus segera diselesaikan, oleh karena itu perlu adanya upaya atau strategi yang tepat guna membantu menanggulangi dan mengurangi perilaku *bullying*. Salah satu strategi yang dapat dilakukan dalam mengatasi permasalahan ini yaitu menggunakan strategi restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dalam konseling yang memusatkan perhatian pada upaya menangani permasalahan konseli dengan cara mengidentifikasi dan mengganti keyakinan, pikiran, atau pernyataan diri negatif atau tidak rasional dengan keyakinan, pikiran, atau pernyataan diri yang positif yang lebih positif dalam arti lebih rasional dan realistis (Ellis; dalam Sudarmaji, 2010). Pendapat senada dikemukakan oleh Nursalim (2013) yang menyatakan restrukturisasi kognitif merupakan strategi konseling yang mampu merubah kepercayaan yang negatif atau tidak logis menjadi kepercayaan yang lebih realistis atau masuk akal. Jadi, tujuan penggunaan strategi restrukturisasi kognitif adalah membantu konseli mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional, realistis, dan positif (Cannoy; dalam Damayanti, 2016:291).

Strategi restrukturisasi kognitif berakar pada teori kognitif. Menurut Martin & Pear (2015) terdapat asumsi dari teori kognitif yaitu: 1) Individu menginterpretasi dan bereaksi terhadap kejadian-kejadian dengan membentuk kognisi-kognisi, keyakinan, harapan, sikap berdasarkan pemahaman tentang kejadian tersebut, 2) kognisi yang maladaptive dapat menyebabkan gangguan emosi dan perilaku. Dilihat dari asumsi teori kognitif tersebut, tampak bahwa terdapat pikiran yang irasional yang akhirnya menimbulkan perilaku tidak rasional juga, seperti tindakan pelaku *bullying*.

Strategi restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan dalam penelitian ini ini dikemas dalam layanan konseling kelompok. Nurihsan (2012) mengemukakan konseling

kelompok merupakan bantuan yang diberikan untuk individu yang dikerjakan dalam situasi kelompok yang memiliki sifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan konseli. Konseling kelompok juga memiliki tujuan dalam pelayanannya, seperti yang dikemukakan Barriyah dalam (Namora, 2011:205) tujuan konseling kelompok adalah:

1. Mendukung individu atau konseli meraih perkembangan yang optimal.
2. Berperan memotivasi konseli untuk merubah tingkah lakunya dengan menggunakan kemampuan yang dimilikinya.
3. Konseli mampu menyelesaikan permasalahannya lebih cepat sehingga tidak mengakibatkan gangguan emosi.
4. Membangun dinamika sosial yang berkembang intensif.
5. Mampu memperluas keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan juga sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 28 November 2019 melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra eksperimen. Rancangan pra eksperimen yang digunakan adalah *one group pre-test post-test*. Subyek penelitian (subjek eksperimen) adalah 10 peserta didik yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dari populasi awal berjumlah 32 peserta didik kelas VII-D SMP Negeri 1 Waru. Ke sepuluh subyek tersebut adalah peserta didik yang memiliki rata-rata perilaku bullying tergolong tinggi. Perilaku bullying diukur melalui Skala perilaku Bullying. Mempertimbangkan ukuran sampel tergolong kecil, yakni hanya sepuluh orang yang akan sulit memenuhi persyaratan parametrik, teknik statistik non parametrik dengan rumus uji *wilcoxon* digunakan untuk menganalisis data (menguji hipotesis). Teknik ini digunakan untuk membandingkan data perilaku *bullying* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan eksperimen. Peneliti melakukan 6 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 45-50 menit. Perhitungan dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS *for Windows* versi 23.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat tiga kategori rentangan skor dalam skala pengukuran perilaku bullying ini, yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Melalui kategori penilaian tersebut didapati 10 peserta didik dengan kategori tinggi dalam perilaku *bullying*, 17 peserta didik dikategori

sedang, dan 5 peserta didik dikategori rendah di kelas VIII-D SMP Negeri 1 Waru. 10 peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi perilaku *bullying* ini diberikan *pre-test* terlebih dahulu, lalu pemberian *treatment* yaitu dengan strategi restrukturisasi kognitif, dan terakhir akan diberikan *post-test* untuk mengetahui adanya perubahannya. Rincian hasil *pre-test* dan *post-test* dapat diuraikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1 Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Responden	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Tingkat Perubahan
AD	93	Tinggi	74	Sedang	19
AF	85	Tinggi	70	Sedang	15
CR	94	Tinggi	74	Sedang	20
CRP	86	Tinggi	66	Sedang	20
HW	86	Tinggi	65	Sedang	21
MN	86	Tinggi	66	Sedang	20
MI	88	Tinggi	60	Sedang	28
MRK	87	Tinggi	71	Sedang	16
RF	86	Tinggi	71	Sedang	15
SA	85	Tinggi	72	Sedang	13

Pada tabel diatas menunjukkan setiap responden mengalami penurunan skor dari yang awalnya memiliki tingkat *bullying* yang tinggi menjadi sedang.

Terjadi penurunan *mean score* variabel perilaku bullying peserta didik dalam *post-test* setelah dilakukan pemberian *treatment* dengan strategi restrukturisasi kognitif. *Mean score* variabel perilaku bullying peserta didik saat *pre-test* adalah 87,6 sedangkan *mean score* variabel *bullying* saat *post-test* adalah 68,9. Terjadi penurunan *mean score* variabel perilaku bullying peserta didik sebanyak 18,7%.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik non parametrik yang diuji menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan aplikasi SPSS *for Windows* versi 23.0. Hasil uji *wilcoxon* tertera pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon
Test Statistics^a

	posttest – pretest
Z	-2,810 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Dasar pengambilan keputusan berdasarkan:

- Jika nilai *asympt. Sig (2-tailed)* < 0.05, dinyatakan hipotesis H_a diterima.

b) Jika nilai asymp. Sig (2-tailed) > 0.05, dinyatakan hipotesis H_a ditolak.

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* pada tabel diatas diperoleh Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,005. Karena nilai 0,005 lebih kecil dari < 0,05, dikatakan hipotesis H_a diterima. Akan tetapi, karena perubahan yang begitu kecil, maka dapat disimpulkan bahwa diberikan atau tidaknya strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok tidak ada perubahan secara signifikan dalam menurunkan perilaku bullying peserta didik VIII-D di SMP Negeri 1 Waru.

Penelitian yang telah dilaksanakan terhadap peserta didik kelas VIII-D di SMP Negeri 1 Waru ini menunjukkan hasil bahwa strategi restrukturisasi kognitif tidak efektif dalam menurunkan perilaku *bullying*. Hal ini berbanding terbalik dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Iswatun Hasanah untuk menurunkan perilaku *bullying* pada peserta didik SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan, yang menyatakan bahwa strategi restrukturisasi kognitif efektif mampu menurunkan perilaku *bullying* peserta didik.

Hasil dari pengamatan dan wawancara yang dilakukan peneliti pada responden, didapati penyebab mereka melakukan perilaku *bullying* sebagai berikut yaitu beberapa dari mereka yang ingin balas dendam karena sebelumnya menjadi korban *bullying*, ada pula peserta didik dengan latar belakang keluarganya yang *broken home* dan sering melihat pertengkaran kedua orang tuanya, ada pula yang melakukan *bullying* karena kakaknya dirumah sering memperlakukan dia secara tidak baik akhirnya dia meniru, serta ada pula yang melakukan *bullying* atas dasar keisengan belaka karena senang melihat temannya menderita. Hal ini sejalan dengan asumsi teori menurut Martin & Pear (2015) yang menyatakan terdapat asumsi dari teori kognitif yaitu: 1) Individu menginterpretasi dan bereaksi terhadap kejadian-kejadian dengan membentuk kognisi-kognisi, keyakinan, harapan, sikap berdasarkan pemahaman tentang kejadian tersebut, 2) kognisi yang *maladaptive* dapat menyebabkan gangguan emosi dan perilaku. Dilihat dari dari asumsi teori kognitif diatas, tampak bahwa terdapat pikiran yang irasional yang akhirnya menimbulkan perilaku tidak rasional juga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *bullying* peserta didik tidak ada perubahan secara signifikan dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif, meskipun rata-rata skor perilaku *bullying* peserta didik setelah diberikan *treatment* mengalami penurunan dibanding rata-rata skor sebelum diberikannya *treatment*. Hal tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya: 1) jumlah pertemuan yang kurang maksimal, karena peneliti hanya menggunakan 6 kali pertemuan; 2) peneliti kurang

menguasai prosedur pelaksanaan strategi restrukturisasi kognitif; 3) responden tidak fokus saat berlangsungnya *treatment*; 4) sebagai konselor yang masih pemula cukup sulit mendapatkan respon yang baik dari responden; 5) kegiatan tindak lanjut tidak bisa berjalan dengan baik karena keterbatasan waktu saat meneliti, sehingga pemberian *treatment* belum sempurna.

PENUTUP

Penelitian dilakukan pada peserta didik kelas VIII-D di SMP Negeri 1 Waru. Hasil kegiatan observasi juga menunjukkan bahwa alasan yang melatarbelakangi perilaku *bullying* ini sangat beragam. Implementasi strategi restrukturisasi kognitif ini dilakukan guna mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik kelas VIII-D di SMP Negeri 1 Waru. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* diperoleh *Asymp. Sig (2-tailed)* adalah 0,005. Karena nilai 0,005 lebih kecil dari $< 0,05$ dapat diinterpretasikan bahwa hipotesis nihil ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan kata lain, terdapat perbedaan yang signifikan dalam perilaku *bullying* subyek antara sebelum dan setelah pemberian perlakuan eksperimen. Karena nilai rata-rata perilaku *bullying* pada ukuran *post-test* lebih rendah dari nilai rata-rata perilaku *bullying* pada ukuran *pre-test*, yang berarti ada penurunan yang signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok efektif untuk menurunkan perilaku *bullying* di kalangan peserta didik SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Juntika Nurihsan. (2012). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Anesty, E. (2009). *Konseling Kelompok Behavioral Untuk Mereduksi Perilaku Bullying Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Peserta Didik Kelas XI SMAN 10 Bandung)*. Skripsi di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, UPI Bandung.
- Aristo, A. (2009). *Pelaksanaan Program Antibullying Teacher Empowerment*.
- Astuti, P. R. (2008). *Meredam Bullying 3 Cara Efektif Meredam KPA (Kekerasan Pada Anak)*. Jakarta: Grasindo.
- Coloroso, B. (2006). *Penindasan, Tertindas, dan Penonton, Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU*. Jakarta: Serambi.
- Damayanti, Rika., Puti Ami, N. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No. 2, 287-301.
- Hasanah, Iswatun. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Peserta didik SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan. *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 3 No. 2, 42-47.

- Lumongga Lubis, Namora. (2011). *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: KENCANA Prenada Media Group.
- Martin, G & Pear, J. (2015). *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Permata.
- Sejiwa. (2008). *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan sekitar Anak*. Jakarta: Grasindo.
- Soedarmadji, Boy. (2010). *Strategi Penanganan Masalah dalam Konseling*. Surabaya: University PGRI Adi Buana Press.
- Tim Editor. (2017). Kasus Bullying Meningkat, Pelaku Didominasi oleh Remaja. <https://kumparan.com/kumparanstyle/kasus-bullying-meningkat-pelaku-didominasi-oleh-remaja>. (20 Desember 2019).
- Wicaksana, I. (2008). *Mereka Bilang Aku Sakit Jiwa*. Yogyakarta: Kanisius.