

Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Perilaku *Bullying* pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 29 Medan

Yuliya Citra ^{1*}

Nani Barorah Nasution ²

¹⁻²Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia.

*email: cyulia469@gmail.com

Kata Kunci

Perilaku *Bullying*,
Konseling Kelompok,
Cognitive Restructuring

Keywords:

Behavior *Bullying*,
Group Counseling,
Cognitive Restructuring

Received: July 2024

Accepted: October 2024

Published: December 2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap perilaku *bullying* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 29 Medan T.A 2023/2024. Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan penelitian kuasi eksperimen. Subjek pada penelitian ini adalah 6 orang siswa SMP Negeri 29 Medan. Penelitian ini terdiri dari 4 kali pertemuan. Hasil penelitian diketahui nilai rata-rata *pre-test* sebesar 101.33 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 48 dengan selisih perubahan sebesar 53.33. artinya nilai rata-rata mengatasi perilaku *bullying* mengalami penurunan setelah diberikan layanan. Analisis data yang digunakan yaitu uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap perilaku *bullying* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 29 Medan T.A 2023/2024. Hal ini berdasarkan analisis dengan menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai Z sebesar -2.226 dan diketahui asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0.026. asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0.026 lebih kecil dari <0.05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Abstract

This research aims to determine the effect of cognitive restructuring technique group counselling on bullying behaviour in class VIII students at SMP Negeri 29 Medan T.A 2023/2024. This type of research is a quantitative approach using quasi-experimental research. The subjects in this study were 6 students of SMP Negeri 29 Medan. This study consisted of 4 meetings. The results of the study showed that the average pre-test value was 101.33 and the average post-test value was 48 with a difference in change of 53.33. meaning that the average value of overcoming bullying behaviour has decreased after being given services. The data analysis used is the Wilcoxon test. The results showed that there was an effect of cognitive restructuring technique group counselling on bullying behaviour in class VIII students at SMP Negeri 29 Medan T.A 2023/2024. This is based on analysis using the wilcoxon test obtained a Z value of -2.226 and known asymp. Sig. (2-tailed) is 0.026. asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.026 is smaller than <0.05, it can be concluded that the hypothesis is accepted.



© 2024 Citra, Nasution. Published by Faculty of Education - Universitas Negeri Medan. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

DOI: <https://doi.org/10.24114/paedagogi.v10i2.64466>

PENDAHULUAN

Warga yang berusia antara 10-18 tahun dianggap remaja berdasarkan Peraturan Menteri No. 25 Tahun 2014, sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berusia antara 10 dan 24 tahun yang belum menikah. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun mental (Diananda, 2019). Seiring dengan perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas, setiap remaja mengalami periode perubahan perilaku dan sikap yang mendalam. Remaja mengalami periode perubahan fisik yang memanasifestasikan dirinya dalam perubahan karakteristik seksual, seperti anak perempuan perkembangan pinggang dan payudara yang lebih besar dan anak laki-laki tumbuh kumis, janggut, dan suara yang lebih dalam. Perubahan juga terjadi dalam pikiran. Selama waktu ini, menghabiskan waktu jauh dari keluarga menjadi semakin penting, seperti halnya perkembangan rasa diri yang kuat, yang ditandai dengan peningkatan pemikiran logis, abstrak, dan idealis.

Remaja dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada setiap tahap masa perkembangan. Jika remaja tidak menyelesaikan tugas perkembangan sesuai dengan usianya yang sebenarnya, gangguan pada tahap perkembangan selanjutnya dapat mempengaruhi mereka.

Masalah remaja biasanya sulit ditangani oleh anak perempuan dan laki-laki. Remaja mengalami kesulitan menghadapi masalah mereka karena dua alasan utama. Pertama, permasalahan yang dihadapi sebagian anak pada masa kanak-kanak diselesaikan oleh orangtua dan guru, sehingga anak tidak dilatih untuk menghadapinya. Kedua, remaja merasa dirinya sudah dewasa dan ingin menyelesaikan masalahnya sendiri serta menolak bantuan orang tua dan guru dalam penyelesaian masalah (Jannah, 2017). Masalah yang dialami remaja biasanya bisa berasal dari keluarga maupun sekolah. Masalah remaja yang berasal dari keluarga seperti lemahnya status sosial ekonomi keluarga yang dapat menimbulkan perasaan rendah diri dengan teman sebaya, pengalaman masa lalu atau masa kecil yang menimbulkan trauma seperti dikasari, dibentak orangtua yang dapat menimbulkan gangguan pada masa pertumbuhannya, dan *broken home*. Masa remaja yang berasal dari sekolah, seperti tawuran, merokok, *bullying*, dan lain-lain. masalah yang berasal dari keluarga dapat menyebabkan remaja mengalami permasalahan di sekolah. Hal ini bisa terjadi karena anak yang mengalami masalah akan cenderung kesulitan fokus dalam belajar dan apabila remaja kurang mendapatkan kasih sayang dari orangtua dapat menyebabkan remaja mencari perhatian di sekolah. Hal ini dapat membuat remaja berperilaku nakal di sekolah. Remaja yang nakal cenderung melakukan tindakan yang menyimpang dari norma hukum pidana yang dapat merugikan diri mereka sendiri maupun orang lain. Remaja yang nakal biasanya suka mengganggu orang lain dengan cara mengejek, memukul, menghina, dan lain-lain. Remaja yang memiliki perilaku mengganggu sering ditolak untuk berteman dan seringkali dapat memiliki persepsi yang berlebihan dan tidak akurat tentang tingkat penerimaan teman sebayanya. Ketika anak-anak yang memiliki masalah perilaku saat memasuki masa remaja, mereka cenderung bergaul dengan teman sebaya yang menyimpang. Remaja yang bergaul dengan teman yang memiliki perilaku menyimpang cenderung akan ikut-ikutan melakukan hal-hal negatif. Perilaku menyimpang yang dilakukan remaja dapat berupa tawuran, penyalahgunaan obat terlarang, putus sekolah, narkoba, dan *bullying*. Dari perilaku menyimpang tersebut, *bullying* berpeluang besar untuk dilakukan remaja karena perilaku tersebut dianggap sepele dan minimnya pemahaman remaja tentang *bullying*.

Menurut (Sa'adah, Wibowo, & Sunawan, 2021) Remaja yang melakukan *bullying* dikarenakan sebelumnya pernah menjadi korban *bullying*, ingin memperlihatkan eksistensinya, ingin diakui, senioritas, menutupi kekurangannya, mencari perhatian, membalas dendam, bersenang-senang, sering mendapat perlakuan kasar dari pihak lain, ingin terkenal, ikut-ikutan dan pengaruh negatif acara TV. Menurut (Sa'adah, Wibowo, & Sunawan, 2021) Salah satu faktor yang mempengaruhi remaja melakukan *bullying* adalah karena menganggap mereka hanya bercanda dan kurangnya pengetahuan tentang perilaku *bullying*.

Perilaku *bullying* yang dilakukan remaja saat ini menjadi pusat perhatian guru, keluarga, dan masyarakat. Seperti kasus *bully* siswa SMP di Cicendo Bandung, aksi *bullying* yang dilakukan terjadi pada hari jum'at, 2 juni 2023 di kawasan Cicendo Bandung. Seorang siswa SMP dirundung dan dipukuli oleh anak-anak sebayanya. *Bullying* dilakukan oleh sekelompok orang yang sebanyak 10 orang. Korban tampak jongkok dan bersandar ditembok sambil merunduk dan memegangi kepalanya saat dipukuli, ditendang, dan diteriaki kata-kata kasar oleh pelaku. Salah satu pelaku *bullying* mengancam akan membunuh korban dengan obeng di sekolah. Korban tidak hanya satu orang melainkan ada satu anak lainnya (Ghulam, 2023). Dan kasus yang terjadi di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 di Medan, terdapat siswa yang dicekik lehernya, dipukuli, dipaksa memakan lumpur, pelaku menempelkan besi kunci sepeda motor yang sudah dibakar ke tangan korban, dan mengalami pecah pada bibir bagian atas. *Bullying* tersebut dilakukan oleh teman dan kakak kelasnya (Sanjaya, 2023).

Bullying yang dilakukan remaja adalah salah satu permasalahan yang harus diatasi karena saat ini masih banyak masalah *bullying* yang dilakukan remaja. *Bullying* perlu segera diatasi karena dapat menimbulkan dampak negatif yang sangat serius, baik itu dalam jangka panjang bagi korban maupun pelaku. Menurut (Sadeli & Karneli, 2022) *bullying* adalah tindakan seseorang yang berusaha menyakiti secara psikologis atau fisik terhadap individu atau kelompok orang yang lebih lemah, oleh individu atau

kelompok orang yang lebih kuat. *Bullying* dapat diartikan sebagai perilaku menyakiti orang lain secara berulang-ulang dan korban tidak dapat melawan.

Menurut (Kim, Hahlweg, & Schulz, 2021) *bullying* adalah penyalahgunaan kekuasaan yang sistematis dengan perilaku kasar yang dilakukan secara berulang-ulang dan seringkali dilakukan tanpa alasan dan ketidakseimbangan kekuasaan. Hal ini dapat dilakukan secara langsung kepada korban melalui serangan fisik, perkataan maupun media sosial. *Bullying* adalah perilaku agresif yang melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dengan korban yang dimana pelaku dengan sengaja dan berulang kali menyiksa atau melecehkan kepada korban yang kurang dominan (He, Ye, X, & Zhang, 2023). *Bullying* adalah setiap tindakan dan perilaku agresif yang disengaja dan terus-menerus terhadap seseorang yang dilakukan oleh satu orang atau sekelompok orang yang dimana korban mengalami kesulitan mempertahankan diri karena ketidakseimbangan kekuatan yang dimilikinya (Mbbs, Liu, Olawade, Ling, & Rn, 2023). *Bullying* dikategorikan menjadi *bullying* fisik, verbal, relasional (penyebaran rumor dan pengucilan sosial), dan *cyberbullying*. *Bullying* dianggap masalah kesehatan yang serius dikalangan masyarakat yang dapat meningkatkan resiko depresi dan perilaku antisosial dikemudian hari (Mbbs, Liu, Olawade, Ling, & Rn, 2023). Menurut Gladden, Vivolo-Kantor, Hamburger, dan Lumpkin (2014) (Ekwelundu, Nnamdi, & Obi, 2022) *bullying* adalah perilaku agresif yang tidak diinginkan yang dilakukan secara sengaja dari waktu ke waktu oleh satu orang atau sekelompok yang menggunakan beberapa bentuk kekuatan dan dapat menyebabkan kerusakan fisik dan psikologis pada korban. *Bullying* adalah ketika seseorang secara sadar menyakiti, melecehkan dan mengintimidasi orang lain.

Menurut (Mazidah, Masril, Dasril, Nelisma, & Irman, 2022). perilaku *bullying* merupakan ancaman serius bagi tumbuh kembang anak dan berpotensi menjadi sumber kekerasan di lingkungan sekolah (Mazidah, Masril, Dasril, Nelisma, & Irman, 2022). Penindasan pada siswa dianggap sebagai bentuk awal kekerasan yang diakui oleh keluarga dan sekolah sebagai sesuatu yang terjadi selama masa remaja dan dapat menyebabkan masalah perilaku yang parah sehingga membuat anak-anak cenderung kurang bersosialisasi atau antisosial.

Menurut (Mazidah, Masril, Dasril, Nelisma, & Irman, 2022). perilaku *bullying* terbagi beberapa bentuk yaitu: 1. *Bullying* fisik, yang dimana perilaku dapat berupa memukul, mendorong, mencubit, dan menendang; 2. *Bullying* verbal, yang dimana perilaku dapat berupa mengolok nama, menggoda, mengancam, dan menuduh, 3. *Bullying* relasional/sosial, yang dimana perilaku dapat berupa menyebar rumor, melarang orang lain untuk masuk ke suatu tempat untuk melakukan sesuatu kejahatan; 4. *Cyberbullying*, misalnya pesan teks, gambar, video klip, dan panggilan telepon.

Ciri khas pelaku *bullying* ditandai dengan sikap buruk terhadap teman sebaya dan tidak menghormati orang dewasa seperti guru dan orang tua. Pelaku cenderung bertindak impulsif, mempunyai keinginan yang kuat untuk mengontrol, tidak memiliki empati, dan jika korban laki-laki, cenderung memiliki fisik lebih kuat dari korban.

Dampak yang ditimbulkan dari perilaku *bullying* adalah korban mungkin mengalami frustrasi, depresi, penghinaan, dan kurangnya teman sehingga mereka dimasa depan akan sulit bergaul dengan masyarakat karena merasa takut, mengasingkan diri dari pengaruh luar yang dapat menyebabkan perasaan kesepian (Nurhayaty & Mulyani, 2020). Menurut Nurida, (2018) (Sa'adah, Wibowo, & Sunawan, 2021) dampak *bullying* terhadap pelaku adalah hubungan yang kurang harmonis dengan teman sebaya, sering terlibat tawuran, terluka akibat tawuran, bolos sekolah dan rendahnya respek terhadap orang lain dan guru. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Sukmawati, Fenyara, Fadhilah, & Herbawani, (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan dampak yang dialami pelaku *bullying* adalah menimbulkan rasa emosional, pengucilan sosial, tindakan intimidasi, sampai tindak pidana dan sebagainya. Selain itu, dampak bagi korban *bullying* adalah mengalami kerugian psikologis seperti depresi, kecemasan, terisolasi sosial, harga diri rendah, dan bunuh diri. Dan korban *bullying* juga sering membawa luka emosional, fobia sosial hingga dewasa, dan tidak stabil secara emosional karena ketidaknyamanan yang mereka rasakan, tindakan *bullying* secara fisik juga dapat meninggalkan bekas luka pada korbannya.

Berdasarkan instrumen DCM (Daftar Cek Masalah) yang diberikan kepada siswa SMP kelas VIII di SMP Negeri 29 Medan ditemukan siswa yang melakukan bullying. Siswa-siswa tersebut melakukan bullying yang berupa mengkritik penampilan orang lain, menghina fisik, berkata kasar kepada teman, memukul kepala teman, menjegal teman, mengintimidasi kepada orang yang tidak disukai, mengeluarkan ancaman kepada teman, berkelahi disekolah, mengatai teman dengan sebutan nama binatang. dan menunjukkan kekuatan kepada yang lemah agar takut.

Berdasarkan dari observasi yang peneliti lakukan di SMP Negeri 29 Medan, ditemukan permasalahan adanya bullying terjadi di sekolah tersebut. Pertama, peneliti menemukan ada beberapa siswa laki-laki yang sedang memukul kepala temannya secara diam-diam dan ketika teman yang dipukul melihat, mereka saling tuduh-tuduhan. Kedua, peneliti menemukan siswa laki-laki dan perempuan yang saling memanggil dengan nama orangtua dan memberikan julukan yang tidak pantas sebagai bahan bercanda. Ketiga, peneliti menemukan siswa yang menghina tubuh teman yang berbadan besar dengan sebutan gendut. Selain itu, berdasarkan wawancara peneliti dengan salah satu Guru BK di SMP Negeri 29 Medan, adapun hasil yang didapat yaitu Guru BK mengatakan banyak kasus bullying yang terjadi, bullying yang dilakukan siswa disekolah tersebut yaitu mengejek nama orang tua, memukul, menendang, memberikan lirik dengan mata yang tajam, berantam. Guru BK mengatakan penyebab bullying yang terjadi di sekolah karena peserta didik ingin menutupi kekurangan dirinya dengan cara mengejek teman, anak yang mencari perhatian dengan mengganggu orang lain, dan anak broken home.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan diatas, maka penting peran dari orangtua, sekolah, guru terutama guru BK untuk mengatasi permasalahan ini. Di dalam bimbingan dan konseling memiliki beberapa layanan. Layanan yang dapat diberikan dari permasalahan diatas adalah layanan konseling kelompok (Lubis, 2016). Layanan konseling kelompok dianggap sangat tepat dalam membantu siswa SMP untuk mengurangi perilaku bullying. Menurut Nurihsan konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dalam konteks kelompok yang bersifat preventif dan terapeutik yang bertujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Konseling kelompok adalah kegiatan yang dilakukan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas masalah tertentu yang muncul pada dalam diri anggota kelompok dengan mendorong mereka untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan tersebut (Mazidah, Masril, Dasril, Nelisma, & Irman, 2022). Tujuan konseling kelompok adalah menumbuhkan suasana bantuan antarindividu yang memungkinkan membantu setiap orang membuat keputusan yang lebih baik, menyesuaikan diri, menekankan masalah perkembangan, pelibatan ilihan dan nilai, sikap, dan emosi yang bersifat pencegahan (Corey, 2016).

(Purwaningrum, Makin, Irnawati, & Sidiq, 2023) Dalam konseling kelompok memiliki beberapa teknik, salah satunya adalah teknik cognitive restructuring. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik cognitive restructuring, agar mampu untuk mengetahui seberapa berpengaruhnya teknik tersebut untuk mengurangi perilaku bullying pada siswa (Erford, 2020). Menurut (Erfantinni, Purwanto, & Japar, 2019) teknik *cognitive restructuring* merupakan melibatkan pengenalan dan penilaian pikiran seseorang, memahami bagaimana pikiran negatif tertentu yang mempengaruhi perilaku, dan memperoleh kemampuan untuk menggantikan pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih masuk akal, sesuai, dan mudah beradaptasi. Menurut Murk (Damayanti & Nurjannah, 2017) restrukturisasi kognitif adalah teknik yang dapat membantu mengembangkan cara berpikir, perasaan, dan perilaku baru dengan membantu klien mengenali dan mengidentifikasi kebiasaan masalah. Ini juga membantu klien mengganti persepsi diri yang tidak logis dan negatif dengan persepsi diri yang lebih masuk akal dan realistis.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utomo, 2020) beliau menerapkan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku *bullying*. Hasil penelitian menunjukkan setelah menerima layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif, perilaku *bullying* pada siswa mengalami penurunan. Penelitian ini memberikan dampak positif karena siswa mulai terbiasa bersikap sopan dan berpikir sebelum bertindak. Mereka mulai bertanggung jawab atas tindakannya sendiri dan berperilaku baik diluar sekolah maupun didalam sekolah.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 29 Medan T.A 2023/2024”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kuasi eksperimen. Adapun jenis desain yang digunakan dalam penelitian adalah desain penelitian pra-eksperimen yaitu *one group pre-test dan post test design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 30 siswa kelas VIII di SMP Negeri 29 Medan yang memenuhi kriteria yakni yang memiliki perilaku *bullying*. Teknik pengambilan subjek yang digunakan yaitu teknik *purposive sumpling*. Dan yang akan diberikan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* adalah 6 siswa yang memiliki tingkat perilaku *bullying* tinggi yang diperoleh dari *screening* melalui *pre-test* dengan menggunakan angket perilaku *bullying*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Teknik analisis data yang digunakan penelitian ini adalah uji *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

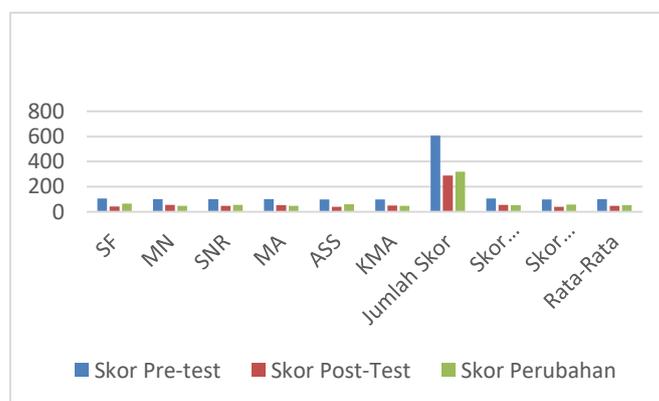
Hasil *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari 6 orang subjek sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* adalah sebagai berikut

Tabel 1. Hasil Analisis *Pre-test* dan *Post-Test*

Responden	Skor <i>Pre-Test</i>	Kategori	Skor <i>Post-Test</i>	Kategori	Selisih Perubahan	
					Skor	%
SF	107	Tinggi	42	Rendah	65	61%
MN	102	Tinggi	55	Rendah	47	46%
SNR	102	Tinggi	47	Rendah	55	54%
MA	100	Tinggi	53	Rendah	47	47%
ASS	99	Tinggi	40	Rendah	59	60%
KMA	98	Tinggi	51	Rendah	47	48%
Jumlah Skor	608		288		320	53%
Skor Tertinggi	107		55		52	49%
Skor Terendah	98		40		58	59%
Rata-Rata	101,33		48		53,33	53%

(Sumber Data: diolah)

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis skor total *pre-test* dan *post-test* perilaku *bullying* yang diperoleh dari 6 orang siswa menunjukkan bahwa jumlah skor total *pre-test* sebesar 608 dan skor total *post-test* diperoleh sebesar 288, maka selisih perubahan skor total perilaku *bullying* diperoleh skor sebesar 320, artinya terjadi penurunan perilaku *bullying* secara keseluruhan sebesar 53%. Perubahan terendah dialami oleh MN sebesar 46% dan perubahan tertinggi dialami oleh ASS sebesar 60%. Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 1. Grafik Hasil Analisis *Pre-Test* dan *Post-Test*
(Sumber gambar: diolah)

Penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* untuk menguji perbedaan hasil dari dua sampel yang berpasangan (*related sample*) yaitu untuk melihat apakah terjadi perubahan perilaku *bullying* dari *pre-test* dengan *post-test*. Hasil uji *wilcoxon* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Uji Wilcoxon Signed Rank

		N	Mean Ranks	Sum of Ranks
Posttest- Pretest	Negative Ranks	6	3.50	21.00
	Positive Ranks	0	.00	.00
	Ties	0		
	Total	6		

(Sumber gambar: SPSS Versi 26)

Berdasarkan tabel diatas, dijelaskan bahwa *negative rank* atau selisih (*negative*) antara hasil *pre-test* dan *post-test* terdapat 6 data *negative* (N) yang artinya ke 6 orang siswa mengalami penurunan (*pengurangan*) dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. *Mean rank* penurunan tersebut adalah sebesar 3.50, sedangkan sum rank adalah sebesar 21.00. *Positive rank* antara hasil *pre-test* dan *post-test* adalah 0, baik itu pada nilai N, *mean rank*, maupun sum rank. Nilai 0 menunjukkan tidak adanya peningkatan dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. *Ties* adalah kesamaan nilai *pre-test* dan nilai *post-test*, disini nilai *ties* adalah 0 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pre-test* dan nilai *post-test*.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Wilcoxon Signed Ranks Test

		Posttest-Pretest
Z		-2.226
Asymp. Sig. (2-tailed)		.026

(Sumber gambar: SPSS Versi 26)

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan nilai Z sebesar -2.226 dan nilai *asyp. sig. (2-tailed)* bernilai 0.026. Nilai *asyp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0.026 lebih kecil dari < 0.05 , maka hipotesis dapat diterima. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa "ada Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Perilaku *Bullying* Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 29 Medan".

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan perilaku *bullying* siswa kelas VIII di SMP Negeri 29 Medan setelah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dibandingkan sebelum diberikan *treatment*. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* yang dilakukan selama 4 pertemuan sangat berpengaruh untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa.

Adapun tahap-tahap pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* yang dilaksanakan kepada siswa dirincikan sebagai berikut:

1. Pemimpin kelompok menjelaskan teknik *cognitive restructuring* kepada siswa agar mereka memahami bahwa teknik ini bertujuan untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. Hal ini didukung oleh teori menurut A. Beck (1976) (Murphy, Yaruss, & Quesal 2007) *cognitive restructuring* telah terbukti efektif dalam membantu mengubah pikiran dan perasaan negatif orang.
2. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengidentifikasi masalah yang menjadi pemicu perilaku *bullying*. Dengan mengidentifikasi masalah siswa dapat mengetahui dan memahami situasi tertentu yang dapat memicu perilaku *bullying*, siswa dapat lebih mampu mengenali tanda-tanda perilaku yang merugikan dan memilih untuk tidak melakukannya. Hal ini didukung menurut (Damon & Gregory, 2003) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku negatif seperti agresi dan penyakit mental dengan diberikan perhatian yang relatif sedikit dapat menggambarkan cara-cara dimana perilaku dan karakteristik prososial anak dapat dikembangkan.

3. Pemimpin kelompok membagikan lembar *thought record* kepada siswa. Pemberian *thought record* bertujuan mengajak siswa untuk mengidentifikasi situasi yang menimbulkan masalah, mencatat pikiran otomatis yang muncul, siswa dapat mengelola emosi negatif yang mereka alami, dan membantu siswa mengubah pola pikir negatif sehingga mereka tidak melakukan *bullying* lagi. Hal ini didukung menurut (Josefowitz, 2017) *thought record* melibatkan klien dalam mengeksplorasi situasi yang bermasalah dengan mengidentifikasi perasaan dan pikiran otomatis yang negatif, meneliti bukti yang mendukung atau menentang pikiran otomatis negatif tersebut, dan mencapai pikiran baru yang lebih seimbang.
4. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok mengubah pikiran negatif mereka menjadi pikiran-pikiran positif dengan menggunakan *coping thought* dan meminta anggota kelompok latihan mempraktekkan *coping thought*. Pemimpin kelompok memberikan contoh *coping thought* dengan menggunakan pikiran negatif salah satu anggota kelompok. Dengan menggunakan *coping thought* dapat membantu siswa mengubah cara berpikir mereka tentang situasi yang menimbulkan mereka memiliki kebiasaan membully dengan pikiran-pikiran yang positif sehingga mereka dapat secara perlahan-lahan menurunkan kebiasaan tersebut. Hal ini didukung menurut James (Fox & Riconscente, 2008) sebuah tindakan atau kebiasaan dimulai dengan menanamkan ide secara kuat dalam pikiran, sehingga ketika tindakan pertama dipicu kebiasaan tersebut akan memicu tindakan berikutnya dalam urutan yang telah ditetapkan.
5. Pemimpin kelompok memberikan contoh tentang pernyataan-pernyataan diri yang positif dan kemudian memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mempraktekannya. Dengan memberikan pernyataan-pernyataan yang positif dapat membantu siswa mengubah pola pikir mereka dari negatif menjadi positif, belajar membuat pernyataan-pernyataan positif untuk menghargai setiap keberhasilan, dan membantu mengembangkan empati dan kesadaran sosial yang lebih baik sehingga mereka menghindari melakukan *bullying*. hal ini didukung menurut Sherman, dkk (Gonaga, 2023) intervensi afirmasi diri positif adalah teknik yang di mana individu mengulang-ulang pernyataan positif tentang dirinya untuk mengubah pola pikir negatif. Beberapa bukti menunjukkan bahwa afirmasi diri positif dapat menangkalkan efek negatif dari merenungkan situasi ancaman yang dirasakan.

Setelah 6 orang siswa mendapatkan treatment, ditemukan bahwa perilaku *bullying* siswa mengalami penurunan dengan persentase 53% dengan dikategorikan rendah. Sebelum adanya treatment konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, terdapat jumlah skor total pre-test sebesar 608 dan rata-rata 101,33, hal ini menunjukkan bahwa perilaku *bullying* pada siswa relatif tinggi, dan setelah diberikan treatment skor total post-test sebesar 288 dengan rata-rata 48 yang artinya mengalami penurunan yang signifikan terhadap perilaku *bullying*. Adapun skor skor tertinggi pre-test sebesar 107 dan skor tertinggi post-test sebesar 55, maka diperoleh selisih perubahan sebesar 52, yang artinya terjadi perubahan skor sebesar 49%. Sedangkan skor terendah pre-test adalah 98 dan skor terendah post-test adalah 40, maka diperoleh selisih perubahan sebesar 58, yang artinya terjadi perubahan skor sebesar 59%. Adapun skor rata-rata pre-test sebesar 101,33 dan skor rata-rata post-test sebesar 48, dengan selisih perubahan skor total 53,33, yang artinya terjadi perubahan skor sebesar 53%.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai asymp. Sig. (2-tailde) sebesar 0,026. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0.05, maka hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap perilaku *bullying* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 29 Medan T.A 2023/2024. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh (Hasanah, 2018), hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* di SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian (H_a) diterima karena nilai signifikansinya adalah $0,046 < 0,05$ dan nilai $Z -1,997 > -1,645$ (tabel Z dengan tingkat signifikansi 5%).

SIMPULAN

Perilaku *bullying* siswa kelas VIII di SMP Negeri 29 Medan sebelum pemberian *treatment* termasuk dalam kategori tinggi dengan rata-rata sebesar 101,33 dan setelah pemberian *treatment* termasuk dalam kategori rendah dengan rata-rata sebesar 48 dengan selisih perubahan sebesar 53,33 yang artinya terjadi penurunan perilaku *bullying* secara keseluruhan sebesar 53%. Hasil uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai Z sebesar -2,226 dan diketahui asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,026. karena nilai 0,026 lebih kecil dari <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap perilaku *bullying* siswa kelas VIII di SMP Negeri 29 Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling*. In *Oxford World's Classics: Livy: Rome's Mediterranean Empire: Books Forty-One to Forty-Five and the Periochae*. Doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/oseo/instance>.
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 219–232. Doi: <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.567>
- Damon, W., & Gregory, A. (2003). Bringing in a new era in the field of youth development. In R. M. Lerner & P. L. Benson (Eds.). *Developmental Assets and Asset-Building Communities: Implications for Research, Policy, and Practice*, 47–64. <https://psycnet.apa.org/record/2003-02469-003>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. Doi: <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Ekwelundu, C. A., Nnamdi, J. O., & Obi, I. (2022). Effect of Cognitive Restructuring Technique on Bullying Behaviour of Secondary School Students in Anambra State, Nigeria. *European Journal of Education Studies*, 9(1), 332–346. Doi: <https://doi.org/10.46827/ejes.v9i1.4137>
- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2019). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119–125. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/14029>
- Erford, B. T. (2020). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. PUSTAKA PELAJAR.
- Fox, E., & Riconscente, M. (2008). Metacognition and self-regulation in James, Piaget, and Vygotsky. *Educational Psychology Review*, 20(4), 373–389. <https://doi.org/10.1007/s10648-008-9079-2>
- Ghulam, A. (2023). *Viral! Anak SMP di Bandung Dikeroyok dan Diancam Dibunuh Pakai Obeng*. Era.Id. <https://era.id/daerah/127950/viral-anak-smp-di-bandung-dikeroyok-dan-diancam-dibunuh-pakai-obeng>
- Gonaga, S. (2023). Effect of Positive Affirmations on the Academic Self-Efficacy, Self-Esteem, and Personal Wellbeing of High School Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(3), 2276–2290. Doi: <https://doi.org/10.25215/1103.215>
- Hasanah, I. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 3(2), 42–47. Doi: <https://doi.org/10.21067/jki.v3i2.2469>
- He, E., Ye, X., & Zhang, W. (2023). The effect of parenting styles on adolescent bullying behaviours in China: The mechanism of interpersonal intelligence and intrapersonal intelligence. *Heliyon*, 9(4), e15299. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15299>
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. Doi: <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Josefowitz, N. (2017). Incorporating Imagery Into Thought Records: Increasing Engagement in Balanced Thoughts. *Cognitive and Behavioral Practice*, 24(1), 90–100. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2016.03.005>

- Kim, J. H., Hahlweg, K., & Schulz, W. (2021). Early childhood parenting and adolescent bullying behavior: Evidence from a randomized intervention at ten-year follow-up. *Social Science and Medicine*, 282(June), 114114. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114114>
- Lubis, N. L. (2016). *Konseling Kelompok*. KENCANA.
- Mazidah, Y., Masril, Dasril, Nelisma, Y., & Irman. (2022). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meminimalisir Perilaku Bullying Di Smp Negeri 2 Kecamatan Guguak. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 961–970. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Mbbs, I. G. I., Liu, X., Olawade, D. B., Ling, J., A. O., & Rn, A. C. D. (2023). Prevalence and predictors of bullying among in-school adolescents in Nigeria. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 18(6), 1329–1341. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2023.05.009>
- Murphy, W. P., Yaruss, J. S., & Quesal, R. W. (2007). Enhancing treatment for school-age children who stutter. I. Reducing negative reactions through desensitization and cognitive restructuring. *Journal of Fluency Disorders*, 32(2), 121–138. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2007.02.002>
- Nurhayaty, E., & Mulyani, A. S. (2020). Pengenalan Bulliyng dan Dampaknya Pada Pelaku dan Korban. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 173–179. Doi: <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v3i2.8013>
- Purwaningrum, S., Makin, M., Irnawati, I., & Sidiq, M. S. (2023). Konseling Kelompok Teknik Systematic Desensitization dan Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Nomophobia Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 295. Doi: <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.13380>
- Sa'adah, S., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2021). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Counseling to Reduce Bullying Behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 112–122. Doi: <https://doi.org/10.15294/jubk.v10i2.49313>
- Sadeli, R. D. P., & Karneli, Y. (2022). Group Counseling's Effectiveness Using Assertive Training to Reduce Bullying Victims' Anxiety in High School. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Science*, 2(3), 2086–2092. Doi: <https://doi.org/10.55324/ijoms.v2i3.304>
- Sanjaya, Y. C. A. (2023). *Disuruh Makan Lumpur, Ini Kronologi "Bullying" Siswa MAN di Medan*. <https://www.kompas.com/tren/read/2023/11/27/100000565/disuruh-makan-lumpur-ini-kronologi-bullying-siswa-man-di-medan?page=all#page2>
- Sukmawati, I., Fenyara, A. H., Fadhilah, A. F., & Herbawani, C. K. (2021). Dampak Bullying Pada Anak Dan Remaja Terhadap Kesehatan Mental. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2021*, 2(1), 126–144. <https://conference.uprvj.ac.id/index.php/semnashmkm2020/article/view/1974/0>
- Utomo, D. S. (2020). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying Pada Siswa. (Penelitian* <http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/1618%0Ahttp://eprintslib.ummgl.ac.id/1618/1/15.0301.006>