

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI
PERILAKU *BULLYING* PADA SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan)

SKRIPSI



Oleh:

Danang Satriyo Utomo

15.0301.0062

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI
PERILAKU *BULLYING* PADA SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan)

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI
PERILAKU *BULLYING* PADA SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Menyelesaikan Studi
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:

Danang Satriyo Utomo
15.0301.0062

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

PERSETUJUAN

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *BULLYING* PADA SISWA

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan)

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:

Danang Satriyo Utomo

15.0301.0062

Magelang, 24 Oktober 2019

Dosen Pembimbing I

Dra. Indriati, M.Pd

NIP. 19600328 198811 2 001

Dosen Pembimbing II

Hijrah Eko Putro, M.Pd

NIK.128406089

PENGESAHAN

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *BULLYING* PADA SISWA

(Penelitian pada Siswa kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan)

Oleh:
Danang Satriyo Utomo
15.0301.0062

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh penguji :
Hari : Kamis
Tanggal : 23 Januari 2020



- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 1. Dra. Indiati, M.Pd. | (Ketua/Anggota) |
| 2. Hijrah Eko Putro, M.Pd. | (Sekretaris/Anggota) |
| 3. Dr. Purwati, M.S., Kons. | (Anggota) |
| 4. Astiwi Kurniati, M.Psi. | (Anggota) |

A large, stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the Dean of the Faculty of Education and Teacher Training, is written over a set of horizontal dotted lines.



Mengesahkan,
Dean FKIP

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.
NIP. 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Danang Satriyo Utomo
NPM : 15.0301.0062
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik
Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku
Bullying Pada Siswa

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 24 Oktober 2019

Yang membuat pernyataan,



Danang Satriyo Utomo
15.0301.0062

MOTTO

(“Dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”)

Q.S. Al-Baqarah : 195

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kepada Allah SWT, Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Orang tua saya, Bapak Yamadi Lumaksono dan Ibu Puji Purwati yang sangat saya sayangi, karena semua dukungan dan doa kalianlah yang membuat anakmu bisa menyelesaikan kuliah.
2. Almamaterku, Prodi BK FKIP UMMagelang.

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *BULLYING* PADA SISWA

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan)

Danang Satriyo Utomo

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan, dengan harapan perilaku *bullying* pada siswa dapat tereduksi atau menurun melalui layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

Desain dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *pretest-posttest one group design*. *Treatment* dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 7 siswa kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan, teknik dalam menentukan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis menggunakan uji *Paired Samples T-test* dengan menggunakan program *Statistic Version 24.0*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket dan observasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *bullying* pada siswa mengalami penurunan setelah memperoleh layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dengan rata-rata perubahan 46,3% dan hasil analisis uji *Paired Samples T-test, sig.2 tailed* menunjukkan $=0,000 < 0,05$, hasil probabilitas menunjukkan kurang dari 0,05 maka hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan.

Kata kunci: Layanan Konseling Kelompok, Perilaku Bullying

THE INFLUENCE OF GROUP COUNSELING SERVICE ON COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES TO REDUCE BULLYING BEHAVIOR IN STUDENTS

(Research on the Students of classes VIII SMP Persatuan Mertoyudan)

Danang Satriyo Utomo

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of cognitive restructuring technique group counseling services to reduce bullying behavior in eighth grade students at Mertoyudan Unity High School, with the hope that bullying behavior in students can be reduced or reduced through group restructuring techniques of cognitive restructuring.

The design in this study was an experiment with pretest-posttest one group design. The treatment in this study was group counseling service for cognitive restructuring techniques. The sample in this study amounted to 7 grade VIII students of Mertoyudan Unity Middle School, the technique in determining samples using purposive sampling. The analysis technique uses the Paired Samples T-test using the Statistics Version 24.0 program. Data collection methods used were questionnaire and observation.

The results showed that bullying behavior in students decreased after obtaining counseling group services cognitive restructuring techniques with an average change of 46.3% and the results of the Paired Samples T-test test, sig.2 tailed showed = 0,000 <0.05, results the probability shows less than 0.05 then the hypothesis H_a is accepted and H_0 is rejected. Based on the research results obtained, it can be concluded that the cognitive restructuring technique group counseling service has an effect on reducing bullying behavior in eighth grade students of Mertoyudan Unity Middle School.

Keywords: Group Counseling Services, Bullying Behavior

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kesehatannya yang telah menyertai langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Siswa“.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ir. Eko Muh. Widodo, MT selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons selaku Dekan FKIP UMMagelang.
3. Arif Wiyat Purnanto, M.Pd. selaku wakil Dekan FKIP UMMagelang.
4. Dewi Liana Sari, M.Pd selaku Kaprodi BK FKIP UMMagelang.
5. Dra. Indiati, M.Pd. dan Hijrah Eko Putro, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan II Skripsi.
6. Dra. Faridah selaku kepala sekolah yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMP Persatuan Mertoyudan dan batuan dari wakil kepala sekolah bidang kesiswaan sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar.
7. Dosen dan Staff Tata Usaha FKIP UMMagelang, yang selalu melayani administrasi dengan baik selama menjadi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang,

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENEGAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Perilaku <i>Bullying</i>	8
1. Pengertian Perilaku <i>Bullying</i>	8
2. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku <i>Bullying</i>	9
3. Karakteristik Perilaku <i>Bullying</i>	10
4. Jenis-jenis Perilaku <i>Bullying</i>	11
5. Macam-macam <i>Bullying</i>	14

6.	Dampak Negatif <i>Bullying</i>	14
B.	Konseling Kelompok	15
1.	Pengertian Konseling Kelompok	15
2.	Tujuan Konseling Kelompok	17
3.	Fungsi Konseling Kelompok	20
4.	Tahap-tahap Layanan Konseling Kelompok.....	21
5.	Kelebihan Konseling Kelompok.....	26
6.	Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	27
7.	Teknik Restrukturisasi Kognitif	28
C.	Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku <i>Bullying</i> Pada Siswa	32
D.	Penelitian Terdahulu yang Relevan	34
E.	Kerangka Pemikiran.....	36
F.	Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN		38
A.	Rancangan Penelitian	38
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
D.	Subjek Penelitian	40
E.	Setting Penelitian	41
F.	Metode Pengumpulan Data.....	41
G.	Instrumen Penelitian	42
H.	Validitas dan Reliabilitas	43
I.	Prosedur Penelitian	46
J.	Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Pelaksanaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Analisis Deskriptif Data Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Uji Prasyarat.....	Error! Bookmark not defined.
4.	Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Simpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	<i>Pretest-posttest one group design</i> dengan satu macam perlakuan ...	38
2	Penilaian Instrumen.....	41
3	Kisi-kisi Skala Perilaku <i>Bullying</i>	42
4	Hasil Uji Validitas	43
5	Daftar item <i>valid</i> skala perilaku <i>bullying</i> siswa setelah <i>tryout</i>	45
6	Uji Reliabilitas	46
7	Kategori Skor <i>Pre Test</i> Skala Perilaku <i>Bullying</i> Siswa	Error!
Bookmark not defined.		
8	Hasil Skor <i>Pretest</i> Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
9	Hasil Skor <i>Post Test</i> Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
defined.		
10	Statistik Diskriptif Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
defined.		
11	Data hasil uji normalitas	Error! Bookmark not defined.
12	Data Hasil Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
13	Uji Beda Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> .	Error! Bookmark not defined.
14	Perubahan Skor <i>Pre test Post test</i>	Error! Bookmark not defined.
15	Tabel Bukti Perubahan Perilaku <i>Bullying</i> Anggota Kelompok	Error!
Bookmark not defined.		

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Berpikir.....	36
2 Rumusan Kategori	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Ijin Dan Surat Keterangan Pelaksanaan Skripsi	Error! Bookmark not defined.
2 Instrumen Penelitian : Skala Perilaku <i>Bulying</i> Pada Siswa Dan Pedoman Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
3 Lembar Validasi Instrumen Dan Pedoman Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
4 Data Hasil Uji Validasi Dan Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Dengan Spss.....	Error! Bookmark not defined.
5 Perhitungan Kategori Skor Tingkat Perilaku <i>Bullying</i> Pada Siswa	Error! Bookmark not defined.
6 Hasil Pretest	Error! Bookmark not defined.
7 Uji Prasyarat Dan Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
8 Pedoman Observasi.....	Error! Bookmark not defined.
9 Post Test.....	Error! Bookmark not defined.
10 Laporan pelaksanaan Konseling Kelompok	Error! Bookmark not defined.
defined.	
11 Hasil Penugasan	Error! Bookmark not defined.
12 Dokumentasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
13 Buku Bimbingan	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seorang peserta didik menghabiskan waktu di sekolah dari mulai pagi hingga petang. Selain menambah keahlian dan kreatifitasnya dalam pembelajaran dan pendidikan, ia juga belajar untuk bergaul dengan orang lain dalam lingkungan institusi pendidikan tersebut.

Pendidikan merupakan bagian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Selain mewujudkan manusia yang berkualitas, pendidikan juga merupakan bagian yang sangat penting dalam membangun negara. Proses pendidikan tidak dapat dipisahkan sebagai upaya untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) dan pembangunan sektor ekonomi suatu bangsa. Manusia yang berkualitas dapat menjadi tenaga penggerak tercapainya kemajuan negara. Dengan demikian, jelas bahwa pendidikan mempunyai tujuan untuk membentuk manusia yang berkualitas.

Pembelajaran itu sendiri adalah kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi. Pembelajaran juga memberikan sebuah pedoman hidup yang akan dapat bermanfaat bagi dirinya dan manusia lainnya, pembelajaran juga memberikan hiburan kepada peserta didik agar bisa menjalankan aktivitas pembelajaran. Dan dari pembelajaran itu akan menghasilkan perubahan tingkah laku peserta didik akibat proses kegiatan belajar mengajar, yang berupa perubahan dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Bullying berasal dari bahasa Inggris yaitu “*bully*” yang artinya menggertak atau mengganggu. Mereka bisa mengganggu secara fisik atau emosional. Kasus *bullying* ini sebaiknya mulai menjadi salah satu pusat perhatian bagi para pendidik dan para guru karena masalah ini terus saja meningkat kadar dan kasusnya dari tahun ke tahun. Bahkan Presiden Susilo Bambang Yudhoyono menilai tindak kekerasan atau *bullying* di sekolah sebagai suatu sikap yang telah keluar dari nilai-nilai kemanusiaan dan tujuan pendidikan.

Berdasarkan hasil wawancara pada bulan Januari 2019 dengan Wakil Kepala Sekolah bidang kesiswaan SMP Persatuan Mertoyudan yaitu Ibu Purwanti, beliau mengatakan bahwa siswa kelas 8 mempunyai kebiasaan yang kurang baik seperti berkelahi, membolos, berani dengan guru, namun yang paling menonjol dan sering dilakukan siswa adalah perilaku *bullying*, dengan presentase 50% disetiap kelasnya dan di dominasi oleh siswa laki-laki, dengan presentase yang tinggi tersebut membuat lingkungan pertemanan di sekolah menjadi tidak kondusif, Adapun bentuk-bentuk *bullying* yang pernah terjadi atau yang pernah dilakukan antara lain seperti menyuruh-nyuruh apapun, membentak, memelototi, memalak, mengejek dan bahkan kontak fisik. Contoh dampak perilaku *bullying* di sekolah ini yaitu siswa yang menjadi korban *bullying* sampai menangis bahkan sampai tidak masuk sekolah.

Gambaran di atas menunjukkan bahwa perilaku *bullying* di lingkungan peserta didik harus mendapatkan perhatian lebih dari berbagai pihak seperti Guru BK, Wali Kelas, Guru Mata pelajaran, Orang Tua, Kesiswaan dan

Kepala Sekolah. Penanganan khusus terhadap siswa yang mempunyai perilaku *bullying* tinggi belum terlaksana secara maksimal, sehingga perlunya dilakukan upaya dalam mereduksi perilaku *bullying* siswa. Permasalahan tersebut memberikan gambaran bagi penulis untuk memberikan layanan Konseling Kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk siswa yang mempunyai perilaku *bullying* tinggi.

Bullying berasal dari kata *bully*, yang dalam bahasa Inggris berarti penggertak, orang yang mengganggu orang lemah, menggertak, mengganggu

Definisi lain menyebutkan bahwa : “*Bullying is when a person is picked on over and over again by an individual or group with more power, either in terms of physical strength or social standing*” [*bullying* adalah ketika seseorang disiksa secara berulang-ulang oleh individu atau kelompok dengan kekuatan yang lebih besar, baik secara fisik ataupun sosial].

Maka dari semua definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah kegiatan penyiksaan pada suatu individu yang dilakukan secara berulang-ulang secara disengaja oleh individu atau kelompok lain yang merasa lebih berkuasa agar korban merasa tertekan.

Perilaku siswa yang memiliki perilaku *bullying*, yaitu bersikap egois, selalu ingin berkuasa, mudah marah, tidak merasa bersalah, tidak memiliki empati, dan sering menyalahkan orang lain.

Bullying dipengaruhi oleh emosi/perasaan (ditandai dengan cepat marah, murung, cemas/takut/panik, merasa ingin menangis/mudah menangis, pasif /pengasingan diri secara emosional, depresi/sedih yang berkepanjangan,

merasa tidak berdaya, merasa diabaikan, selalu mengkritik diri sendiri dan orang lain secara berlebihan, mudah tersinggung/sensitif).

Konseling merupakan salah satu cara yang efektif untuk membantu menyelesaikan berbagai macam permasalahan kehidupan dan membantu mengatasi konflik, hambatan, dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan, sekaligus upaya peningkatan kesehatan mental. Konseling merupakan satu diantara bentuk upaya bantuan yang secara khusus dirancang untuk mengatasi persoalan-persoalan yang kita hadapi.

Konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan *kuratif*; yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan *preventif*; yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Pemikiran merupakan salah satu faktor intern yang termasuk dalam faktor psikologi yang dapat mempengaruhi perilaku. Tidak menutup kemungkinan adanya pemikiran irasional yang terjadi pada perilaku siswa. Ketika pemikiran irasional hadir dalam cara berpikir siswa, maka juga akan berpengaruh terhadap perilakunya.

Restrukturisasi Kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi

kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak dan memutuskan kembali. Kesalahan berpikir yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pernyataan diri individu yang negatif.

Masalah *bullying* bukan sekedar fenomena lagi, tetapi sudah menjadi masalah aktual dan perlu mendapat perhatian sebagai solusi untuk mengatasinya. Salah satu alternatif solusi yang bisa dilakukan adalah dengan menerapkan model layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dan pendekatan yang digunakan adalah konseling kognitif-perilaku (*Cognitive Behavior Therapy / CBT*). Pemikiran ini muncul didasarkan pada suatu kajian bahwa untuk menangani masalah perilaku *bullying* diperlukan pendekatan khusus yang mampu membuka dan membenahi pola pikir atau kognitif nya. Hal ini dikarenakan masalah perilaku *bullying* pada siswa yang tinggi lebih banyak disebabkan karena kognitif atau pola pikirnya yang tidak realistis, kurang terkontrol dan cara berfikirnya kurang terstruktur dengan baik.

Dibutuhkan strategi perubahan pola berpikir untuk membantu siswa yang melakukan perilaku *bullying* karena siswa termasuk individu yang normal dan memiliki kemampuan untuk melihat masalah yang dialami dengan logika pemikiran yang benar dan positif.

Berdasarkan uraian diatas peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Siswa”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada sebagaimana dikemukakan pada latar belakang, maka permasalahan yang akan diungkapkan melalui penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Terdapat siswa yang berani dengan guru
2. Terdapat siswa yang membolos
3. Terdapat siswa yang suka berkelahi
4. Terdapat siswa yang melakukan *bullying*

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini terbatas hanya menggunakan layanan Konseling Kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa, subjek penelitian ini hanya terbatas pada kelas VIII di SMP Persatuan Mertoyudan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, diperoleh rumusan masalah apakah layanan konseling kelompok teknik

restrukturisasi kognitif berpengaruh untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan untuk menambah pengetahuan dan wawasan untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa dengan menggunakan pengaruh layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru

Masukan bagi guru untuk lebih memperhatikan siswa di sekolah terutama dalam pemikiran dan perilakunya.

b. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mereduksi perilaku *bullying*, sehingga perilaku *bullying* dapat berkurang.

c. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman dalam bidang penelitian. Dapat mengaplikasikan untuk diri sendiri mengenai perilaku *bullying*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Perilaku *Bullying*

1. Pengertian Perilaku *Bullying*

Kata *Bullying* berasal dari bahasa Inggris, yaitu dari kata *bull* yang berarti banteng yang senang menyeruduk kesana kemari. Istilah ini akhirnya diambil untuk menguraikan suatu tindakan destruktif. Dalam bahasa Indonesia, secara terminologi kata *bully* berarti penggertak, orang yang mengganggu orang lemah. *Bullying* merupakan perilaku tidak normal, tidak sehat, dan secara sosial tidak bisa diterima.

Bullying menurut Novan Ardy Wiyani (2014:14) adalah perilaku agresif dan negative seseorang atau sekelompok orang secara berulang kali yang menyalahgunakan ketidakseimbangan kekuatan dengan tujuan menyakiti targetnya (korban) secara mental atau fisik.

Menurut Djuwita (Ella Zain Zakiyah, 2017) *Bullying* adalah bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih “lemah” oleh seseorang atau sekelompok orang.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *Bullying* merupakan tindakan menyakiti orang lain yang lebih lemah, baik menyakiti secara fisik, kata- kata, ataupun perasaannya secara berulang agar korban merasa tertekan.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku *Bullying*

Lestari (2016:154-155) Faktor yang mempengaruhi perilaku *bullying* meliputi :

- a. Faktor keluarga, bahwa keluarga yang jarang memberikan waktu untuk berkomunikasi, kurang harmonis, dan sering terjadi pertengkaran hingga perceraian.
- b. Faktor teman sebaya, yang mempunyai status sosial tinggi, suka berkelompok dan membicarakan orang yang tidak disukai.
- c. Faktor media massa.

Riauskina dkk (2005:7) mengemukakan bahwa ada beberapa penyebab terjadinya *bullying* disekolah yaitu :

- 1) Perilaku *bullying* merupakan tradisi turun-temurun dari senior (senioritas)
- 2) Balas dendam, karena dulu pernah diperlakukan sama
- 3) Ingin menunjukkan kekuasaan
- 4) Marah karena korban tidak berperilaku sesuai dengan yang diharapkan
- 5) Mendapatkan kepuasan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa factor yang mempengaruhi perilaku *bullying* yaitu factor keluarga, factor tradisi senioritas, factor pergaulan, dan factor iklim sekolah.

3. Karakteristik Perilaku *Bullying*

Terdapat banyak alasan seseorang menjadi pelaku *bullying*, alasan yang paling jelas adalah bahwa pelaku *bullying* merasakan kepuasan apabila ia berkuasa dikalangan teman sebayanya. Tidak semua pelaku *bullying* melakukan aksinya sebagai kompensasi kepercayaan diri yang begitu sekaligus dorongan untuk selalu menindas anak yang lemah. Hal ini dapat dikarenakan mereka tidak pernah di didik untuk memiliki empati terhadap orang lain. Rigby Cox Black (2002:1370)

Aini (2008:78) menemukan beberapa karakteristik perilaku *bullying* yakni :

- a. Suka mendominasi orang lain
- b. Suka memanfaatkan orang lain untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan
- c. Sulit melihat situasi dari sudut pandang orang lain
- d. Hanya peduli pada kebutuhan dan kesenangan sendiri
- e. Memandang rekan yang lebih lemah sabagai mangsa
- f. Tidak mau bertanggung jawab atas tindakannya
- g. Haus perhatian

Dapat disimpulkan karakteristik perilaku *bullying* adalah kurang memiliki perhatian terhadap orang lain, cenderung mengatur dan menguasai lingkungan, tidak mementingkan aturan dan tuntutan sosial yang berlaku, bersikap kaku, keras kepala, dan tidak ramah terhadap kawan.

4. Jenis-jenis Perilaku *Bullying*

Jenis *bullying* menurut Coloroso (Zakiyah, dkk ; 2017 : 328) dibagi menjadi empat jenis, sebagai berikut :

a. *Bullying* Fisik

Penindasan fisik merupakan jenis *bullying* yang paling tampak dan paling dapat diidentifikasi diantara jenis penindasan lainnya, namun kejadian penindasan fisik terhitung kurang dari sepertiga insiden penindasan yang dilaporkan oleh siswa. Jenis Penindasan secara fisik adalah memukul, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit, mencakar, serta meludahi anak yang tertindas. Semakin kuat dan semakin dewasa sang penindas, semakin berbahaya jenis serangan ini, bahkan walaupun tidak dimaksudkan untuk menciderai secara serius. Anak yang secara teratur memainkan peran ini kerap merupakan penindas yang paling bermasalah diantara penindas lainnya, dan yang paling cenderung beralih pada tindakan-tindakan kriminal yang lebih serius.

b. *Bullying* Verbal

Kata-kata adalah alat yang kuat dan dapat mematahkan semangat seorang anak yang menerimanya. Kekerasan verbal adalah bentuk penindasan yang paling umum digunakan, baik oleh anak perempuan maupun anak laki-laki. Kekekrasan verbal mudah dilakukan dan dapat dibisikan dihadapan orang dewasa serta teman sebaya, tanpa

terdeteksi. Penindasan verbal dapat diteriakan di taman bermain bercampur dengan hingar bingar yang terdengar oleh pengawas, diabaikan karena hanya dianggap sebagai dialog yang bodoh dan tidak simpatik diantara teman sebaya. Penindasan verbal dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan, dan pernyataan-pernyataan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual.

c. *Bullying* Relasional

Penindasan relasional adalah pelemahan harga diri korban penindasan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian, atau penghindaran. Penghindaran suatu tindakan penyingkiran, adalah alat penindasan yang terkuat. Anak yang digunjingkan mungkin akan tidak mendengar gossip itu, namun tetap akan mengalami efeknya. Penindasan relasional dapat digunakan untuk mengasingkan atau menolak seorang teman atau secara sengaja ditujukan untuk merusak persahabatan. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirikan mata, helaan nafas, bahu yang bergidik, cibiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang kasar.

d. *Bullying* Elektronik

Pelakunya menggunakan sarana elektronik dan fasilitas internet

seperti komputer, handphone, kamera, dan website atau situs pertemanan jejaring sosial diantaranya, email, facebook, twitter, dan sebagainya. Hal tersebut ditujukan untuk meneror korban *bullying* dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar, video atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti, dan menyudutkan. Ref : Coloroso, Barbara. (2007). *Stop Bullying* (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU). Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi.

Menurut Olweus (1993:37) di awal studinya membagi *bullying* dalam tiga jenis, yakni :

- a. *Bullying* Fisik, misalnya memukul, menendang, dan sebagainya.
- b. *Bullying* Verbal. Misalnya menjuluki dengan nama yang buruk dan sebagainya.
- c. *Bullying* Gestural. Misalnya memandang orang lain dengan pandangan sinis atau mengancam. Ref : Olweus, D.(1993) *Bullying at school: what we know and what we can do*. Oxford : Blackwell.

Jadi menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis *bullying* dapat berupa tindakan fisik, psikis, maupun verbal yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung.Semua jenis-

jenis *bullying* bertendensi atau cenderung merusak.

5. Macam-macam *Bullying*

Pada umumnya anak laki-laki dan perempuan yang melakukan *bullying* cenderung sama-sama melakukan *bullying* verbal, namun pada umumnya, perilaku *bullying* fisik lebih banyak dilakukan oleh anak laki-laki dan *bullying* bentuk verbal banyak digunakan oleh anak perempuan. Bedaputra (dalam Ervayanti, 2014 : 11), ada beberapa macam tindakan *bullying*, yaitu :

- a. Psikologis : Seperti memfitnah, mempermalukan, menakut-nakuti, menolak, menghina, melecehkan, mengucilkan, menertaakan, mengancam, menyebar gossip, mencibir, dan mendiamkan.
- b. Fisik : Seperti menendang, memukul, mencubit, menjotos, menjewer, lari keliling lapangan, push up, membersihkan WC dan memalak.
- c. Verbal : Seperti berteriak, meledek, mengata-ngatai, mengumpat, memarahi, dan memaki.

6. Dampak Negatif *Bullying*

Terdapat berbagai dampak yang ditimbulkan akibat dari tindakan *bullying*, terutama bagi korban *bullying*. Dampak yang dialami korban *bullying* tersebut bukan hanya dampak fisik tapi juga dampak psikis. Bahkan dalam kasus-kasus yang ekstrim dampak fisik dapat

mengakibatkan kematian.

Hilda, et al: 2006 (Dalam Anesty,2009 : 63) menjelaskan *bullying* tidak hanya berdampak pada korban, tapi juga terhadap pelaku, individu yang menyaksikan dan iklim sosial yang ada akhirnya akan berdampak terhadap reputasi suatu komunitas.terdapat banyak bukti tentang efek-efek negatif jangka panjang dan tindakan *bullying* pada para korban dan pelakunya. Contohnya, seperti penolakan teman sebaya, perilaku menyimpang, kenakalan remaja, kriminalitas, gangguan psikologis, kekerasan lebih lanjut disekolah, depresi dan bunuh diri.Efek- efek ini telah ditemukan berlanjut pada masa dewasa baik untuk pelaku maupun korbannya.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Bimbingan dan Konseling memiliki banyak layanan salah satunya adalah layanan konseling kelompok, layanan ini merupakan upaya membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi secara optimal dalam suasana kelompok. Ada beberapa pendapat mengenai konseling kelompok yaitu sebagai berikut :

Konseling kelompok, menurut Mungin Eddy Wibowo (2019: 56) merupakan salah satu bentuk konseling memfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika

kelompok. Konseling kelompok yaitu satu pendekatan yang diberikan kepada kelompok dengan syarat jumlah anggota kelompok lebih dari dua orang.

Gazda (Siregar, 2018: 72) menjelaskan pengertian konseling kelompok sebagai berikut: “Konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berpikir dan tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang memungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan.

Nurihsan (2009: 24) konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat dijelaskan kegiatan konseling kelompok merupakan proses komunikasi dengan beberapa orang, yang dimana dalam prosesnya menggunakan dinamika kelompok., dengan memusatkan pada usaha dalam berpikir dan tingkah laku untuk memberikan bantuan kepada individu yang bersifat penyembuhan serta, diarahkan pada pemberian perkembangan dan pertumbuhannya dalam membentuk perilaku yang lebih baik.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan berdasarkan tujuan, yang membedakan dengan konseling individu untuk membantu siswa memecahkan permasalahan-permasalahan yang dialami siswa.

Menurut Mungin Eddy Wibowo (2019: 136) tujuan konseling kelompok adalah untuk memperbaiki sikap seras perilaku anggota kelompok yang tidak efektif atau yang tidak bermanfaat.

Menurut Prayitno (2004: 311-312) tujuan konseling kelompok ialah terpecahkannya masalah-masalah yang dialami oleh para anggota kelompok.

Sedangkan menurut Winkel (Kunanto, 2014: 10) konseling kelompok mempunyai beberapa tujuan yaitu:

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengaturan dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula

dalam kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari diluar kehidupan kelompoknya.

- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan mereka.
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
- g. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
- h. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain, dengan demikian dia tidak merasa terisolir, atau seolah-olah hanya dialah yang

mengalami ini dan itu.

- i. Bagi anggota kelompok belajar komunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka dan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat dikemudian hari.

Menurut Corey (2007 : 92) tujuan konseling kelompok yaitu :

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- b. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
- c. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri mula-mula dalam kontak antar pribadi didalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupannya sehari-hari diluar lingkungan kelompoknya.
- d. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan tujuan konseling kelompok adalah pembahasan dan pemecahan masalah pribadi melalui bantuan anggota kelompok lain dan mendapat pemahaman baru terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya, serta memberikan bantuan untuk memperbaiki sikap seras perilaku anggota kelompok yang tidak efektif atau yang tidak bermanfaat. sehingga mampu mengentaskan permasalahan yang dihadapi dan mampu mencegah timbulnya kembali permasalahan tersebut.

3. Fungsi Konseling Kelompok

Menurut Juntika Nurihsan (Kunanto, 2014: 9) fungsi Konseling kelompok yaitu pencegahan dan penyembuhan.

- a. Pencegahan artinya individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.
- b. Penyembuhan artinya membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan konseling kelompok memiliki fungsi pencegahan dan penyembuhan, penyembuhan yang dimaksud adalah penyembuhan bukan persepsi pada individu yang sakit,

melainkan individu yang mempunyai persoalan yang di alami pada dirinya. Karena pada prinsipnya, obyek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologis.

4. Tahap-tahap Layanan Konseling Kelompok

Tahapan-tahap Konseling Kelompok, menurut Mungin Eddy Wibowo (2005: 85-103) adalah sebagai berikut :

a. Tahap Permulaan (*Beginning Stage*)

Dalam tahap ini konselor perlu mempersiapkan terbentuknya kelompok disini konselor perlu melakukan langkah-langkah sebagai berikut :

1) Perkenalan

Pertama kali yang dilakukan konselor adalah memperkenalkan dirinya dan memperkenalkan setiap anggota kelompok (ini dilakukan jika anggota kelompok belum saling mengenal) jika anggota sudah saling mengenal yang dilakukan adalah meningkatkan kualitas hubungan antar anggota kelompok sehingga akan terjadi sikap saling percaya, saling menghargai, saling menghormati, saling mengerti, dan adanya kebersamaan di dalam kelompok.

2) Pelibatan Diri

Konselor menjelaskan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan konseling kelompok dan menjelaskan cara-cara yang akan dilalui dalam mencapai tujuan itu. Tugas konselor adalah menumbuhkan kebersamaan, perasaan sekelompok, suasana bebas, terbuka, saling percaya, saling menerima, saling membantu diantara para anggota; apabila pada awal sebagian besar anggota kelompok tidak bekehendak untuk mengambil peran dan tanggung jawab dalam keterlibatan kelompok maka tugas konselor ialah membalikan keadaan itu.

3) Agenda

Setelah anggota kelompok saling mengenal dan telah melibatkan diri atau memasukan diri kedalam kehidupan kelompok, maka konselor membuka kesempatan bagi mereka untuk merencanakan agenda. Agenda adalah tujuan yang akan dicapai, yaitu sesuai dengan ketidakpuasan atau masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Ada 2 agenda yaitu agenda jangka panjang adalah tujuan yang dicapai setelah kelompok selesai dan agenda jangka pendek yaitu tujuan yang dicapai pada setiap sesi/pertemuan.

4) Norma Kelompok

Ketika agenda telah ditentukan perlu dikemukakan norma kelompok, pertama yang paling penting adalah kerahasiaan, konselor harus menekankan kepada semua anggota pentingnya aspek kerahasiaan, segala sesuatu yang disampaikan dalam konseling kelompok dilarang dbicarakan di luar kelompok atau orang lain. Serta diingatkan tentang kehadiran atau absensi, diharapkan semua anggota akan hadir setiap pertemuan, dan jika tidak hadir harus memberitahu.

5) Penggalan ide dan Perasaan

Sebelum pertemuan pertama berakhir perlu digali ide – ide maupun perasaan–perasaan yang muncul sebelum dilanjutkan langkah berikutnya. Pertemuan awal ini akan memprediksi komitmen anggota terhadap kelompok.

b. Tahap Transisi (*Transition Stage*)

Tahap transisi adalah masa setelah proses pembentukan dan sebelum masa bekerja (kegiatan). Tahap ini merupakan proses dua bagian yang ditandai dengan ekspresi sejumlah emosi dan interaksi anggota. Tugas konselor adalah membantu para anggota kelompok untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisaan, keengganan,

sikap mempertahankan diri, dan tidak sabaran yang timbul pada saat ini menurut Glading (Wibowo, 2005: 90).

c. Tahap Kegiatan (*Working Stage*)

Tahap kegiatan atau tahap pertengahan yang merupakan inti dari kegiatan konseling kelompok. Dari semua tahap, 40% hingga 60% waktu total untuk kelompok digunakan dalam tahap bekerja. Tahap ini adalah tahap yang sebenarnya dalam konseling kelompok, yaitu para anggota memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan berbagai topik, menyelesaikan tugas, dan mempraktikkan perilaku-perilaku baru. Kelangsungan kegiatan konseling kelompok ini amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Penekanan dalam tahap ini adalah produktivitas dan benar-benar mengarahkan kepada pencapaian tujuan. Kelompok berusaha menghasilkan sesuatu yang berguna bagi para anggota kelompok. Tahap ini disimpulkan berhasil bila semua solusi yang mungkin telah dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat diwujudkan.

d. Tahap Pengakhiran (*Termination Stage*)

Kegiatan konseling kelompok tidak mungkin berlangsung terus menerus tanpa henti, setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap kegiatan, kegiatan kelompok ini kemudian menurun dan

akhirnya kegiatan kelompok akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat. Secara umum dapat dikatakan pengakhiran kegiatan konseling kelompok tepat dilakukan pada saat-saat tujuan individual dan tujuan kelompok telah dicapai dan perilaku baru telah dipraktikan dalam kehidupan sehari-hari di luar kelompok. Namun bisa juga konseling kelompok di akhiri dalam kondisi lain . pemberhentian terjadi pada dua tingkatan dalam kelompok, yaitu pada akhir masing-masing sesi, dan pada akhir dari keseluruhan sesi kelompok. Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari dalam suasana kelompok pada kehidupan nyata mereka sehari-hari. Peran konselor disini ialah member penguatan terhadap hasil yang dicapai anggota kelompok, konseling kelompok hendaknya memberi kesan yang positif bagi anggota kelompok sehingga jangan sampai anggota kelompok mempunyai ganjalan-ganjalan sehingga perlunya kesempatan bagi masing-masing anggota mengemukakan ganjalan yang sesungguhnya mereka rasakan selama konseling kelompok berlangsung.

5. Kelebihan Konseling Kelompok

Shelter dan Stone (dalam Adhiputro, 2015 : 25) menyatakan bahwa suatu sistem pemberian bantuan, layanan konseling kelompok memiliki kelebihan diantaranya yaitu :

- a. Efisien
- b. Keragaman sumber dan sudut pandang
- c. Pengalaman kebersamaan
- d. Rasa saling memiliki
- e. Praktek keterampilan
- f. Belajar menemukan makna
- g. Kenyataan hidup
- h. Komitmen terhadap norma

Pendapat mengenai keuntungan konseling kelompok diatas, dapat dipahami bahwa dengan mengikuti konseling kelompok dapat memberikan beberapa keuntungan untuk setiap anggota yang mengikutinya. Keuntungan tersebut dapat dilihat dari segi keefektifannya, kebersamaan anggota, umpan balik dalam proses, pelaksanaannya, keakrabannya, kepeduliannya, serta manfaat dari mengikuti konseling kelompok tersebut.

6. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Sebagaimana layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok juga menempuh tahap-tahap sebagai berikut:

- a. Perencanaan yang mencakup kegiatan : 1) Membentuk kelompok. Ketentuan membentuk kelompok sama dengan bimbingan kelompok. jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok antara 8 – 10 orang (tidak boleh melebihi 10 orang, 2) Mengidentifikasi dan meyakinkan klien (siswa) tentang perlunya masalah dibawa kedalam layanan konseling kelompok, 3) Menempatkan klien dalam kelompok, 4) Menyusun jadwal kegiatan, 5) Menetapkan prosedur layanan, 6) Menetapkan fasilitas layanan, 7) Menyiapkan kelengkapan administrasi.
- b. Pelaksanaan yang mencakup kegiatan : 1) mengkomunikasikan rencana layanan konseling kelompok, 2) mengorganisasikan kegiatan layanan konseling kelompok, 3) menyelenggarakan layanan konseling kelompok melalui tahap-tahap yang ada dalam konseling kelompok.
 - a) Evaluasi yang mencakup kegiatan : (1) menetapkan materi evaluasi, (2) menetapkan prosedur evaluasi, (3) menyusun instrumen evaluasi, (4) mengotimalisasikan instrumen evaluasi, (5) mengolah hasil aplikasi instrumen.

- b) Analisis hasil evaluasi yang mencakup kegiatan : (1) menetapkan norma atau standar analisis, (2) melakukan analisis, dan (3) menafsirkan hasil analisis.
- c. Tindak lanjut yang mencakup kegiatan : 1) menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, 2) mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait, 3) melaksanakan rencana tindak lanjut.

7. Teknik Restrukturisasi Kognitif

a. Pengertian Restrukturisasi Kognitif

Menurut Corey (Erfantinni, 2016) teknik restrukturisasi kognitif merupakan proses mengidentifikasi dan mengevaluasi kognisi seseorang, memahami dampak perilaku dari pikiran negatif tertentu, dan belajar untuk menggantikan kognisi dengan lebih realistis. Teknik restrukturisasi kognitif dapat diterapkan kepada orang-orang dengan kriteria seseorang yang tertekan oleh emosi yang menyakitkan dan memiliki perilaku merugikan diri sendiri dan orang lain.

Murk (Damayanti, 2016) bahwa restrukturisasi kognitif adalah teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut dan menggantikan

tanggapan atau persepsi diri yang negatif atau irrasional menjadi lebih rasional atau realistis.

Oemardi (2003 : 24) teknik restrukturisasi kognitif adalah suatu metode terapi kognitif untuk membantu subyek mengidentifikasi pemikiran-pemikiran yang positif/rasional dengan menggunakan pernyataan-pernyataan yang lebih realistis.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan suatu teknik yang dapat mengubah pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian yang irrasional, menjadi kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak rasional. Dengan kata lain restrukturisasi kognitif mengajarkan kognitif subjek untuk berpikir positif atau logis berdasarkan pengalaman mereka dengan lebih realistis.

b. Teknik yang Digunakan dalam Penerapan Restrukturisasi Kognitif

Menurut Oemardi (Selvera, 2013) terdapat empat teknik besar dalam teknik-teknik kognitif untuk merubah cara berfikir seseorang, yaitu :

1) Teknik Pengajaran

Teknik ini memberikan keleluasaan pada terapis untuk berbicara serta menunjukkan suatu subjek, terutama menunjukkan

ketidaklogisan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada objek tersebut.

2) Teknik Persuasif

Teknik ini dilakukan dengan cara meyakinkan subjek untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Terapis dapat langsung mencoba meyakinkan apa yang dianggap oleh subjek itu adalah tidak benar.

3) Teknik Konfrontasi

Teknik ini dilakukan dengan cara terapis menyerang ketidaklogisan berfikir subjek dan membawa subjek ke arah berfikir yang logis.

4) Teknik Pemberian Tugas

Terapis memberikan tugas kepada subjek untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata.

c. Langkah-langkah Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Burns & David (Selvera, 2013) terdapat beberapa langkah teknik restrukturisasi kognitif diantaranya, yaitu :

- 1) Mengidentifikasi situasi yang dirasa subjek adalah suatu permasalahan, menjelaskan peristiwa atau masalah yang sedang mengganggu subjek.

- 2) Mengidentifikasi distorsi kognitif subjek, dan perasaan yang dirasakan. Bagaimana perasaan subjek (sedih, marah, cemas, bersalah, frustrasi, putus asa) mengenai situasi yang menjadi sumber permasalahan.
- 3) Mendiskusikan hasil dan mengajari subjek untuk mencari dan menggantikan pemikiran negatif tersebut dengan pemikiran-pemikiran yang lebih rasional. Pastikan bahwa pikiran rasional dapat dan telah diyakini oleh subjek, untuk mencari alternatif-alternatif pemikiran yang lebih positif dan rasional.

Kemudian melakukan evaluasi dan menunjukkan kepada subjek betapa jauh lebih baik dirasakan jika berfikir lebih positif dan realistis.

d. Kelebihan Konseling Kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif

Dengan adanya dinamika kelompok didalam konseling kelompok akan membantu siswa memahami bahwa perilaku *bullying* itu didasari oleh ketidaklogisan berfikir, konseling kelompok dapat merancang tujuan-tujuan dalam pencapaian pengharapan secara realistis, dan dengan melibatkan individu secara aktif di dalam kelompok maka akan menimbulkan siswa mampu berpikir positif dan menemukan sebuah solusi dari masalah.

Proses konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif ini mampu membawa perubahan emosi, mampu menunjukkan pemikiran yang menyimpang, serta mampu untuk membawa perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

C. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Siswa

Bullying adalah kegiatan penyalahgunaan pada suatu individu yang dilakukan secara berulang-ulang secara disengaja oleh seseorang atau sekelompok orang yang merasa lebih berkuasa dengan tujuan menyakiti targetnya (korban) secara mental atau fisik.

Konseling kelompok merupakan proses komunikasi antar pribadi yang berlangsung melalui saluran komunikasi verbal dan non-verbal yang mampu menyusun rencana. Yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Alasan penggunaan konseling kelompok untuk mereduksi perilaku *bullying* yaitu karena salah satu sifat konseling kelompok adalah penyembuhan. Sehingga diharapkan siswa yang sering melakukan *bullying*

mampu untuk mengubah perilakunya dan termotivasi untuk menjadi lebih baik.

Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif adalah konseling kelompok yang menghubungkan pikiran dengan perilaku. Teknik restrukturisasi kognitif juga berfungsi memperbaiki pola pikir siswa menjadi rasional dengan mengubah pikiran-pikiran siswa yang negatif tentang diri sendiri menjadi pikiran yang positif.

Perilaku bullying disekolah merupakan salah satu perilaku yang menyimpang dan menyalahi aturan atau tata tertib yang ada disekolah. Kebiasaan perilaku *bullying* jika tidak diatasi akan mempengaruhi proses belajar disekolah bahkan mempengaruhi kehidupan sosialnya.

Kenyataan dilapangan khususnya di SMP Persatuan Mertoyudan masih ditemui beberapa siswa yang melakukan perilaku *bullying*. Khususnya Siswa kelas VIII yang menunjukkan perilaku *bullying* kepada siswa yang lain. terbukti dari adanya siswa yang diberikan beberapa pertanyaan dan ada siswa yang menjawab merasa terbiasa melakukan *bullying*, merasa tidak ada dampak negatif setelah melakukan perilaku *bullying*. Perilaku *bullying* merupakan salah satu masalah yang perlu diperhatikan, karena perilaku *bullying* akan menimbulkan hal-hal negatif bagi siswa itu sendiri, waktu menjadi terbuang sia-sia, dan berdampak pada kegagalan pada siswa itu sendiri. Perlunya upaya untuk mereduksi perilaku *bullying* dan mencegah agar

perilaku *bullying* tidak terulang kembali. Upaya yang dapat dilakukan untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa salah satunya dengan memberikan konseling kelompok.

Dalam penelitian ini konseling kelompok dimaksudkan untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa dengan teknik restrukturisasi kognitif melalui beberapa proses yang pertama teknik pengajaran dalam hal ini konselor menunjukkan ketidaklogisan berfikir yang secara langsung menimbulkan gangguan. Yang kedua teknik persuasif dalam hal ini konselor meyakinkan konseli bahwa cara berfikirnya salah dan mengarahkan untuk mengubahnya. Yang ketiga teknik konfrontasi dalam proses ini konselor lebih menekankan konseli untuk berfikir logis. Dengan cara menyerang pikiran yang tidak logis. Dan proses yang terakhir dalam konseling kelompok ini yaitu pemberian tugas, yang bermaksud untuk menghadapkan konseli pada situasi nyata dalam pemberian tugas.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok merupakan teknik yang efektif untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Lestari (2013) yang berjudul :
“Menurunkan Perilaku *Bullying* Verbal Melalui Pendekatan Konseling Singkat Berfokus Solusi” Penelitian ini menggunakan jenis penelitian

tindakan (*action research*). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pendekatan konseling singkat berfokus solusi untuk menurunkan perilaku *bullying* dirasakan cukup efektif karena didapati perubahan dalam perilaku siswa yang sebelumnya kerap melakukan *bullying*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti dkk (2016) yang berjudul “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di Mts N 2 Bandar Lampung”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain pre-eksperimen design. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa harga diri siswa dapat ditingkatkan dengan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan konseling kognitif.
3. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Mastur dkk (2012) yang berjudul “Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa” Penelitian ini menggunakan jenis penelitian R&D (Research And Development). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan uraian diatas peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku *Bullying* Siswa”.

E. Kerangka Pemikiran

Proses belajar di sekolah setiap siswa memiliki keinginan untuk mencapai keberhasilan dalam proses belajar. Adanya perbedaan antara siswa yang satu dengan yang lainnya menyebabkan berbagai masalah salah satu penyebabnya yaitu siswa yang menjadi pelaku *bullying*.

Untuk mengatasi masalah yang dialami oleh siswa maka akan diberikan bantuan berupa salah satu dari layanan bimbingan dan konseling yaitu layanan konseling kelompok. Siswa yang menunjukkan perilaku *bullying* tersebut perlu diberikan treatment, salah satunya melalui restrukturisasi kognitif dengan harapan siswa di SMP Persatuan Mertoyudan mampu mengurangi atau mereduksi perilakunya itu. Sehingga siswa mampu bekerja sama dengan siswa lain untuk mencapai tujuan pembelajaran yang lebih baik.



Gambar 1
Kerangka Berpikir

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dari penelitian ini adalah Layanan Konseling Kelompok teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, jenis penelitian *pre eksperiment*, desain yang digunakan adalah *pre test post test one group design* dengan konseling kelompok untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan. *Pre test post test onegroup design* adalah desain yang dilakukan dua kali penilaian yaitu sebelum *Treatment (O1) pre test* dan sesudah *Treatment (O2) Post Test*, adapun pola sebagai berikut :

Tabel 1
Pretest-posttest one group design dengan satu macam perlakuan

O1	X	O2
<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>

Keterangan :

- O1 : (*pretest*) Pengukuran tentang perilaku *bullying* sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok)
- X : (*treatment*) Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif
- O2 : (*posttest*) Pengukuran tentang perilaku *bullying* siswa sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok.

Rancangan penelitian *pre test – post test one group design* meliputi tiga langkah, yaitu: (1) pelaksanaan pretest untuk mengukur variabel terikat; (2) pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 7 pertemuan.; dan (3) pelaksanaan posttest untuk mengukur hasil terhadap variabel terikat. Dengan demikian dampak perlakuan

ditentukan dengan cara membandingkan skor hasil pretest dan posttest. Membandingkan dan menganalisis hasil *pretest* dan *posttest* dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang diberikan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Mereduksi perilaku *bullying* adalah *variable dependent* (variabel terikat), variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat dari variabel independent (Variabel bebas).
2. Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif adalah variabel *independent* (Variabel Bebas), variabel yang mempengaruhi atau menjadi stimulus terhadap variabel terikat.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional diperlukan untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran yang berbeda terhadap variabel-variabel penelitian. Definisi operasional yang diberikan pada suatu variabel yang hendak diteliti dilakukan dengan cara memberikan spesifikasi atau arti kegiatan yang memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah :

Perilaku *Bullying* adalah kegiatan penyiksaan pada suatu individu yang dilakukan secara berulang-ulang secara disengaja oleh seseorang atau sekelompok orang yang merasa lebih berkuasa agar korban merasa tertekan.

Terdapat empat jenis *bullying* yaitu yang pertama *bullying* fisik, perilaku *bullying* fisik yang mencolok di sekolah tersebut adalah memukul, menendang, mencakar, serta meludahi. Yang kedua yaitu *bullying* verbal,

kekerasan verbal yang dilakukan siswa di SMP tersebut berupa julukan nama, mencela/menghina, memfitnah, dan pelecehan seksual. Yang ketiga *bullying* relasional, penindasan relasional yang paling sering dilakukan oleh siswa di SMP tersebut adalah mencibir dan menggunakan bahasa tubuh yang kasar. Jenis perilaku *bullying* yang terakhir yaitu *bullying* elektronik, pelaku di SMP tersebut memanfaatkan media elektronik untuk melakukan *bully*, seperti yang dilakukan yaitu mengintimidasi serta menyakiti korbannya lewat media elektronik.

Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif adalah konseling kelompok yang melalui beberapa proses yang pertama teknik pengajaran dalam hal ini konselor menunjukkan ketidaklogisan berfikir yang secara langsung menimbulkan gangguan. Yang kedua teknik persuasif dalam hal ini konselor meyakinkan konseli bahwa cara berfikirnya salah dan mengarahkan untuk mengubahnya. Yang ketiga teknik konfrontasi dalam proses ini konselor lebih menekankan konseli untuk berfikir logis. Dengan cara menyerang pikiran yang tidak logis. Dan proses yang terakhir dalam konseling kelompok ini yaitu pemberian tugas, yang bermaksud untuk menghadapkan konseli pada situasi nyata dalam pemberian tugas.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi objek penelitian :

a. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan sebanyak 35 Siswa.

b. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa anggota populasi sebanyak 7 orang yang memiliki tingkat perilaku *bullying* sedang.

c. Teknik Sampling

Dalam menentukan sampel kelompok, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat perilaku *bullying* tinggi berdasarkan observasi dan sedang berdasarkan analisis angket.

E. Setting Penelitian

Penelitian dilakukan di kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan yang beralamat di Jl. K.H Irsyad No.01 Bondowoso, Mertoyudan.

F. Metode Pengumpulan Data

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku *bullying* yang menggunakan skala *Likert* dengan model empat pilihan (skala empat) yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), dan TS (Tidak Sesuai).

Tabel 2
Penilaian Instrumen

Pilihan Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
KS (Kurang Sesuai)	2	3
TS (Tidak Sesuai)	1	4

Skala dibuat dengan mengembangkan variabel perilaku *bullying* menjadi sub variabel yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* relasional, dan *bullying* elektronik. Sub variabel yang akan dikaji dan dikembangkan

menjadi indikator untuk dibuat menjadi sebuah item pertanyaan atau pernyataan yang akan menggambarkan perilaku seseorang. Pernyataan/pertanyaan tersebut memiliki jumlah masing-masing bernilai positif dan negatif. Sebelum digunakan untuk melakukan *pretest* dan *posttest* terlebih dahulu harus diuji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan *tryout*.

Peneliti ini selain menggunakan instrument skala juga menggunakan metode *interview* (wawancara) dan observasi. Bentuk wawancara yang digunakan Penulis adalah wawancara terstruktur dan berdasarkan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Observasi yang dilakukan penulis dengan cara mengamati selama 3 minggu sebelum melaksanakan penelitian. Berdasarkan pedoman yang penulis buat.

G. Instrumen Penelitian

Kisi – kisi skala psikologi yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

Tabel 3
Kisi-kisi Skala Perilaku *Bullying*

Variabel	Sub variabel	Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
Perilaku <i>Bullying</i>	<i>Bullying</i> secara fisik	Memukul	15, 17, 21	38, 54	5
		Menendang	1, 25, 33	16, 20	5
		Meludahi	23, 55	28, 40	4
		Merampas	51, 58	2, 22, 24	5
	<i>Bullying</i> secara	Julukan nama	5, 7	46, 29	4
		Mencela/Menghina	3, 9	8, 14	6

verbal		11, 19,		
	Memfitnah	13, 53, 10	36, 57	5
	Pelecehan seksual	37, 52	30, 48	4
Bullying secara relasional	Mencibir	49, 56	6, 4	4
	Bahasa tubuh yang kasar	43, 45, 47	12, 18, 34	6
Bullying secara elektronik	Mengintimidasi melalui media elektronik	32, 41	44, 26	4
	Menyakiti melalui media elektronik	27, 31, 35, 39	42, 50	6
				58

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Data analisis butir pertanyaan/ Pernyataan menggunakan bantuan program SPSS 24.00 *For Windows*. Jumlah item pertanyaan/ pernyataan skala psikologi adalah 58 dengan jumlah *sample tryout* adalah 69. Dengan kriteria valid adalah $r_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%.

Dari hasil analisis didapatkan hasil item pertanyaan/ pernyataan valid berjumlah 49 dan item gugur/tidak valid berjumlah 9, berikut adalah data analisis dalam bentuk tabel:

Tabel 4
Hasil Uji Validitas

No Item	r_{hitung}	r_{tabel} 5%	Hasil	No Item	r_{hitung}	r_{tabel} 5%	Hasil
Item_1	0.657	0,244	Valid	Item_30	0.502	0,244	Valid
Item_2	0.165	0,244	Gugur	Item_31	0.273	0,244	Valid
Item_3	0.413	0,244	Valid	Item_32	0.503	0,244	Valid
Item_4	0.302	0,244	Valid	Item_33	0.562	0,244	Valid
Item_5	0.601	0,244	Valid	Item_34	0.204	0,244	Gugur

No Item	r_{hitung}	r_{tabel} 5%	Hasil	No Item	r_{hitung}	r_{tabel} 5%	Hasil
Item_6	0,448	0,244	Valid	Item_35	0.314	0,244	Valid
Item_7	0.447	0,244	Valid	Item_36	0.299	0,244	Valid
Item_8	0,378	0,244	Valid	Item_37	0.545	0,244	Valid
Item_9	0.375	0,244	Valid	Item_38	0.605	0,244	Valid
Item_10	0.434	0,244	Valid	Item_39	0.114	0,244	Gugur
Item_11	0.241	0,244	Valid	Item_40	0.563	0,244	Valid
Item_12	0.228	0,244	Gugur	Item_41	0.414	0,244	Valid
Item_13	0.381	0,244	Valid	Item_42	0.234	0,244	Gugur
Item_14	0.509	0,244	Valid	Item_43	0.421	0,244	Valid
Item_15	0.354	0,244	Valid	Item_44	0.327	0,244	Valid
Item_16	0.193	0,244	Gugur	Item_45	0.377	0,244	Valid
Item_17	0.509	0,244	Valid	Item_46	0.608	0,244	Valid
Item_18	0.404	0,244	Valid	Item_47	0.426	0,244	Valid
Item_19	0.386	0,244	Valid	Item_48	0.384	0,244	Valid
Item_20	0.404	0,244	Valid	Item_49	0.427	0,244	Valid
Item_21	0.470	0,244	Valid	Item_50	0.268	0,244	Valid
Item_22	0.229	0,244	Gugur	Item_51	0.593	0,244	Valid
Item_23	0.520	0,244	Valid	Item_52	0.432	0,244	Valid
Item_24	0.579	0,244	Valid	Item_53	0.415	0,244	Valid
Item_25	0.469	0,244	Valid	Item_54	-0.085	0,244	Gugur
Item_26	0.326	0,244	Valid	Item_55	0.432	0,244	Valid
Item_27	0.353	0,244	Valid	Item_56	0.147	0,244	Gugur
Item_28	0.473	0,244	Valid	Item_5	0.519	0,244	Valid

No Item	r _{hitung}	r _{tabel} 5%	Hasil	No Item	r _{hitung}	r _{tabel} 5%	Hasil
Item_29	0.396	0,244	Valid	Item_5 8	0.493	0,244	Valid

Berdasarkan hasil analisis tersebut pertanyaan/pernyataan yang gugur oleh peneliti tidak digunakan dalam skala psikologi untuk mengukur perilaku *bullying*. Berikut ini adalah kisi-kisi skala perilaku psikologi yang sudah melalui uji validitas :

Tabel 5
Daftar item *valid* skala perilaku *bullying* siswa setelah *tryout*

Variabel	Sub variabel	Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
Perilaku <i>Bullying</i>	<i>Bullying</i> secara fisik	Memukul	15, 17, 21	38	4
		Menendang	1, 25, 33	20	4
		Meludahi	23, 34	28, 40	4
		Merampas	39, 2	24	3
<i>Bullying</i> secara verbal	<i>Bullying</i> secara verbal	Julukan nama	5, 7	46, 29	4
		Mencela/Menghina	3, 9, 11, 19,	8, 14	6
		Memfitnah	13, 24, 10	36, 12	5
		Pelecehan seksual	37, 42	30, 48	4
<i>Bullying</i> secara relasional	<i>Bullying</i> secara relasional	Mencibir	49	6, 4	3
		Bahasa tubuh yang kasar	43, 45, 47	18	4
<i>Bullying</i> secara elektronik	<i>Bullying</i> secara elektronik	Mengintimidasi melalui media elektronik	32, 41	44, 26	4
		Menyakiti melalui media elektronik	27, 31, 35	16	4
Jumlah					49

2. Uji Reliabilitas

Instrumen penelitian diuji reliabilitas dengan menggunakan *software* SPSS 24.0 dengan ketentuan analisis *output* bahwa harga *alpha cronbach*. Instrument dikatakan reliabel jika nilai *alpha* lebih

besar dari 0,600. Hasil analisis instrumen skala perilaku *bullying* menggunakan SPSS 24.0 adalah 0,909 ($0,909 > 0,600$) sehingga item dalam skala perilaku *bullying* dinyatakan reliabel dan bisa digunakan.

Berikut adalah tabel hasil analisis reliabelitas menggunakan SPSS:

Tabel 6
Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.909	49

I. Prosedur Penelitian

Agar penelitian dapat berjalan dengan baik dan lancar peneliti membuat langkah atau prosedur penelitian berikut ini adalah prosedur atau langkah dalam melaksanakan penelitian:

1. Menentukan populasi

Peneliti menentukan lokasi penelitian dengan berbagai macam pertimbangan, selanjutnya peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di SMP Persatuan Mertoyudan.

2. Menentukan Permasalahan

Dalam menentukan permasalahan, peneliti melakukan wawancara terstruktur dengan Wakil Kepala Sekolah bidang Kesiswaan SMP Persatuan Mertoyudan yaitu Ibu Purwanti, S.Pd. Pada bulan Januari tahun 2019, sehingga dapat diangkatnya permasalahan Perilaku *Bullying* pada siswa oleh peneliti.

3. Menentukan Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 7 siswa kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan. Pemilihan siswa berdasarkan hasil *pretest* dan hasil observasi serta wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah bidang Kesiswaan dengan kategori siswa yang memiliki tingkat perilaku *bullying* yang tinggi.

4. Pengajuan Judul dan Proposal Skripsi

Peneliti mengajukan judul penelitian dan dilanjutkan dengan proposal skripsi pada bulan Februari 2019.

5. Pengajuan Kerjasama

Peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada pihak SMP Persatuan Mertoyudan untuk kegiatan penelitian selama kurang lebih 2 Bulan yaitu dari tanggal 28 Juli 2019 – 28 September 2019.

6. Penyusunan Instrumen

Peneliti menyusun instrumen skala perilaku *bullying* sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat perilaku *bullying* pada siswa.

7. Uji Instrumen

Pelaksanaan uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari instrumen, uji coba instrument dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2019 di kelas VIII SMP Negeri 13 Kota Magelang. Jumlah sampel dalam uji coba instrumen adalah 69 siswa dengan jumlah item instrumen 58.

a. Uji Validitas

Instrument dikatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$. Diketahui bahwa r_{tabel} untuk 69 siswa dengan taraf signifikan 5% adalah 0,244, berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS 24.0 item yang valid berjumlah 49 item dan 9 item gugur.

b. Uji Reliabilitas

Instrument dikatakan reliabel bila $r_{hitung} > 0,600$. Hasil analisis menggunakan SPSS 24.0 nilai alpha instrument adalah 0,909 lebih besar dari 0,600 sehingga instrument dinyatakan reliabel.

8. Perlakuan untuk eksperimen

a. Peneliti bertugas sebagai pemimpin kelompok melakukan kontrak bahwa konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 7 kali pertemuan dengan kesepakatan terkait konseling yang dibahas dalam pertemuan pertama.

b. Peneliti melakukan 7 kali pertemuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif yang di bantu dengan panduan konseling kelompok yang dibuat oleh peneliti.

9. Melakukan *Posttest*

Peneliti mengukur perkembangan siswa dengan melakukan *posttest* .

10. Mengelola data hasil *Posttest*

Data hasil *posttest* selanjutnya dianalisis menggunakan bantuan SPSS 24.0 untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa.

11. Menarik Kesimpulan

Peneliti menarik kesimpulan untuk menjawab hipotesis yang ada sesuai dengan hasil analisis data *posttest* .

J. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu cara mengolah data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian untuk menuju ke arah kesimpulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa. Pengaruh tersebut diketahui melalui perbedaan hasil analisis skor skala perilaku *bullying* siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok, serta diketahui melalui hasil observasi sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Pengujian *statistic* dilakukan dengan menggunakan *SPSS 24.00*, teknik analisis data yang digunakan dalam menganalisis data penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan *Paired Sample T-test* yang digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan *treatment*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Simpulan Teori

- a. Perilaku *Bullying* merupakan perilaku negatif atau agresif sekelompok orang yang dilakukan secara berulang-ulang kepada suatu individu dengan tujuan menyakiti secara mental maupun fisik sehingga membuat korban merasa tertekan.
- b. Layanan Konseling Kelompok teknik restrukturisasi kognitif adalah proses interaksi dengan beberapa orang, yang dimana pada setiap prosesnya menggunakan dinamika kelompok. Mengeksplorasi masalah dan perasaan dalam upaya untuk mengubah pola pikir dan perilaku mereka yang irrasional menjadi rasional sehingga dapat menangani masalah dengan lebih baik lagi dalam kehidupannya.
- c. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa. Hal ini dibuktikan bahwa ada perbedaan peningkatan skor hasil *pretest* dan *posttest*.

2. Simpulan Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa Siswa kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan mempunyai permasalahan perilaku *bullying*, terutama dalam

bullying fisik, *bullying* verbal, *bullying* relasional, dan *bullying* elektronik. Layanan Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa, hal ini dibuktikan dengan penurunan yang signifikan hasil skor *post test* dibandingkan *pre test* dengan rata-rata penurunan 46.3%. Jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa dapat diterima.

Dampak positif dari penelitian ini di antara lain siswa-siswa mulai membiasakan berperilaku yang baik, sopan dan berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak, mulai bertanggung jawab terhadap perilaku yang dilakukannya dan siswa juga mampu menunjukkan perilaku yang baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, hal ini dibuktikan dengan observasi selama tiga minggu yang dilakukan oleh peneliti di sekolah, setelah memberikan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

B. Saran

1. Bagi guru pembimbing, hasil dari penelitian ini bisa dijadikan sebagai referensi untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa, khususnya pada aspek *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* relasional, dan *bullying* elektronik melalui layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

2. Bagi peneliti selanjutnya, dalam perencanaan perlakuan atau *treatment* perlu dimatangkan dengan baik, jangan mengambil waktu yang mendekati ujian sekolah (PTS dan PAS), mintalah jadwal kegiatan sekolah tempat penelitian agar kegiatan penelitian dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini Nurul Rahma, (2008). *Perilaku Bullying di SMP (penelitian studi kasus pada kelas IX SMP FA Tahun Ajaran 2006/2007)*. Skripsi. Bandung : Tidak diterbitkan. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. FIP UPI
- Azwar Saifudin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Coloroso, Barbara. 2007. *Stop bullying (Memutus rantai kekerasan anak dari prasekolah hingga SMU)* Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi.
- Corey, Gerald 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Rineka Cipta.
- Damayanti, Rika & Nurjanah, Puti Ami. 2016. *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik kelas VIII di MTS Negeri 2 Bandar Lampung*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3 (2) : 288-301.
- Erfantinni, Imroatul Hayyu; Purwanto, Edy; Japar, Muhammad 2016. *Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Proaktinasi Akademik*. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 5 (2). 119-125.
- Hilda, et al 2006, Anesty.2009 *Dampak Negatif Bullying*.(online), <http://lpnatasapradja.blogspot.com/2013/05/dampak-dari-bully.html>.(diakses pada tanggal 23 Juni 2015)
- Lestari, Windi Sartika. 2016. *“Analisis Faktor-Faktor Penyebab Bullying di Kalangan Peserta Didik”*. *Sosiodidaktika : Social Science Education Journal* Vol. 3 No. 2. doi:10.15408/sd.v3i2.4385.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2009. *Bimbingan dan Konseling dalam berbagai latar belakang kehidupan*. Bandung : Refika Aditama.
- Oemardi, AK.. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta : Kreatif Media.
- Prayitno dan Amti Erman, 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rigby, Ken. (2002). *New Perspectives on Bullying*. Jessica Kingsley Publishers : London.

- Selvera, Nidya Rizky. 2013. *Teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan keyakinan irrasional pada remaja dengan gangguan somatisasi*. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. Volume 1, 63-76
- Siregar, Siti Wahyuni. 2018. Konsep Dasar Konseling Kelompok. *Hikmah*. 5 (1). 71-89.
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta. Bandung Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Wibowo, Mungin Eddy. 2019. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang : Unnes Press (2). 56-136
- Winkel, W.S dan Hastuti, Sri. 2006. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi
- Wiyani, Novan Ardy. 2014. *Save Our Children from School Bullying*. Sleman : An-Ruuz Media
- Zakiah, Ella Zain; dkk. 2017. Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan *Bullying*. *Jurnal Penelitian & PPM*. 4 (2). 129-389