BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

1. Restrukturisasi Kognitif

a. Pendekatan *cognitive Behavior Therapy*

Cognitive behavior therapy merupakan terapi yang menggabungkan dua terapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi ini dirancang untuk mengubah pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku adaptif. Terapi kognitif behavioral atau seringkali disebut sebagai modifikasi behaviorisme adalah penerapan secara sistematis teknik-teknik yang diambil dari prinsip-prinsip belajar (pengkondisian dan teori *social learning*) untuk membantu orang-orang supaya melakukan tingkah laku yang adaptif. Terapi-terapi dalam kognitif behavioral lebih memusatkan perhatian pada usaha untuk membantu orang melakukan perubahan-perubahan tingkah laku yang jelas (kelihatan), tetapi sering menggunakan teknik-teknik kognitif untuk mengubah distorsi-distorsi kognitif dari kepercayaan-kepercayaan orang yang merusak diri mereka.

Oemarjoedi (2003) konseling kognitif perilaku merupakan bentuk pemberian layanan yang berusaha untuk dapat memodifikasi perilaku sekaligus memodifikasi kognitif seseorang sehingga perilaku yang diharapkan dapat terwujud.

Beck (Moqudas, 2012) mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan

cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pedekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Sedangkan Bush (Moqudas,2012) mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku merupakan terapi yang lebih memusatkan perhatian pada usaha untuk membantu orang melakukan perubahan-perubahan tingkah laku yang jelas (kelihatan), tetapi sering menggunakan teknik-teknik kognitif untuk mengubah distorsi-distorsi kognitif dari kepercayaan-kepercayaan orang yang merusak diri mereka seperti individu yang berperilaku kurang percaya diri.

b. Tujuan Konseling Kognitif Perilaku

Tujuan dari konseling *Cognitive-Behavior* menurut Oemarjoedi (2003: 9) yaitu :

> “mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan

yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya".

c. Konsep Dasar Kognitif Perilaku

Konseling Kognitif Perilaku pada dasarnya memiliki konsep dasar yang dijadikan acuan dalam pemberian layanan. Konsep dasar tersebut terangkum dalam 5 hal (Oemarjoedi, 2003), yaitu:

a) Kognitif Perilaku menekankan bahwa cara kita berpikir mempengaruhi bagaimana kita merasa dan berespon/bertingkah laku, sehingga apa yang kita lakukan tidak bisa terlepas dari kondisi pikiran dan perasaan kita.
b) Setiap orang dapat menafsirkan kejadian kehidupan dengan sangat berbeda, yang berakibat pada konsekuensi-konsekuensi emosional dan behavior yang banyak dan bervariasi.
c) Beberapa dari konsekuensi tersebut dapat menolong (*helpfull*) atau tidak begitu menolong (*unhelpfull*) dalam kehidupan kita sehari-hari.
d) Kognitif Perilaku bukanlah mengenai "melihat sisi yang lebih terang atau baik" Kognitif Perilaku adalah mengenai belajar strategi-strategi khusus untuk berpikir lebih realistis mengenai kehidupan. Strategi-strategi ini secara bersama-sama disebut "restrukturisasi kognitif"
e) Prinsip Kognitif Perilaku menyebutkan bahwa keyakinan yang negatif dan tidak menolong perlu "diuji", guna menentukan apakah keyakinan itu akurat, realistis, dan benar. Dalam kebanyakan kasus, pemikiran/keyakinan tersebut sesungguhnya miskonsepsi (salah mengerti) yang irasional (disebut bias

kognitif), yang menimbulkan distress dan membuat lebih sulit menanggulangi suatu situasi.

Dari kelima konsep dasar di atas dapat dikatakan bahwa pendekatan Kognitif Perilaku senantiasa berusaha memberikan penjelasan bahwa proses berpikir tidak dapat terlepas dari munculnya perilaku, termasuk dalam terbentuknya kepercayaan diri. proses terbentuknya perilaku dalam kognitif perilaku melalui rangkaian stimulus-kognisi-respon (SKR). Dengan adanya proses kognitif yang dilakukan secara sadar, akan lahirlah respon sesuai dengan apa yang diinginkan.

d. Teknik Dalam Konseling Kognitif Perilaku

Teknik yang digunakan dalam konseling kognitif perilaku (KKP) adalah pendekatan yang digunakan untuk membantu perubahan kognitif dan perilaku individu. Pada KKP terdapat proses modifikasi kognitif yang diartikan sebagai upaya untuk mengubah perilaku yang maladaptif dengan mengubah pikiran-pikiran, interfensi-interfensi, asumsi-asumsi dan cara merespon stimulus yang datang (Dobson & Dobson, 2001). Modifikasi perilaku merupakan proses akhir setelah konsling berfokus pada modifikasi kognitif konseli.

Berikut teknik-teknik yang digunakan dalam Konseling Kognitif Perilku (KKP) :

a. *Challenging Irational Believe*, yaitu teknik yang digunakan untuk mengubah keyakinan-keyakinan yang irasional.

b. *Relaxation Education And Training*, yaitu pelatihan relaksasi yang digunakan untuk meredakan ketegangan pikiran dan perasaan dengan cara menenangkan otot-otot.
c. *Self Monitoring*, yaitu teknik yang digunakan untuk menjaga dan memperhatikan diri untuk memberi keyakinan bahwa semuanya berfungsi dengan baik.
d. *Cognitive Rehersial*, yaitu teknik atau latihan yang digunakan untuk mengubah cara berpikir siswa agar mengarahkan pikiran yang tidak produktif menjadi pikiran yang lebih memperhatikan hal-hal yang positif.
e. *Thought Stopping*, yaitu siswa belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran yang lebih positif.
f. *Desentisasi Sistematik*, yaitu digantinya respon takut dan cemas dengan respon relaksasi yang telah di pelajari.
g. *Communication Skill Training*, yaitu teknik yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dengan orang lain.
h. *Assertive Skill Training*, yaitu pelatihan keterampilan sosial yang digunakan untuk mendapatkan interaksi yang lebih baik dan memiliki pengaruh positif.
i. *Biblioteraphy*, yaitu teknik yang digunakan untuk membantu siswa dalam mengatasi gangguan emosional yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dengan cara membaca satu cerita dengan topik yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.
j. *Homework Assigment*, yaitu teknik yang digunakan untuk melihat perubahan perilaku ketika proses pemberian bantuan atau konseling berlangsung.

Pemberian tugas rumah merupakan salah satu ciri khas dari konseling kognitif perilaku (KKP) sehingga relatif selalu digunakan.

k. *Cognitive Restructurisasi/ Restrukturisasi Cognitive,* yaitu teknik dengan proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap perilaku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan lebih cocok. Struktur kognitif berupa anggaran dan kepercayaan tentang dirinya sendiri dan dunia yang berhubungan dengan dirinya.

l. *Contigency Contracting,* yaitu teknik yang merupakan bentuk dari manajemen behavioral dimana hadiah dan hukuman untuk perilaku yang diinginkan dan perilaku yang tidak dapat dihindari terbentuk. Konselor dan konseli bekerjasama untuk mengidentifikasi perilaku yang perlu dirubah. Saat penilaian, konselor dan konseli memutuskan siapa yang memberikan penguatan dan berupa apa penguatan tersebut. Treatment dapat berlangsung dengan menggunakan konseli sendiri atau orang lain.

m. *Participant Modeling,* yaitu teknik yang digunakan untuk menolong seseorang yang mengalami kecemasan yang bersifat tidak menentu dan sangat baik digunakan ketika menolong seseorang yang mengalami ketakutan sosial (social phobia).

n. *Operant Conditioning,* yaitu teknik dengan prinsip bagaimana kebiasaan itu dipelajari dan teknik yang digunakan untuk memodifikasi tingkah laku. Penggunaan teknik operan kondisioning dapat digunakan oleh konselor jika tempat konselor sebaik dengan lingkungan tempat masalah konseli terjadi.

Dari beberapa teknik yang disajikan dalam *Cognitive-Behavior Therapy*, calon peneliti memilih teknik restrukturisasi kognitif sebab dalam tejnik restrukturisasi kognitif konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif yang mana perilaku kurang percaya diri disebabkan oleh fikiran-fikiran yang irasional terhadap kemampuan diri sendiri dan dalam menanggapi situasi.

e. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif adalah merupakan salah satu teknik yang berfokus pada modifikasi pikiran-pikiran yang maladaftif pada individu. restrukturisasi kognitif menggunakan asumsi respon-respon perilaku dan emosi yang tidak adaftif dipengaruhi oleh keyakinan dan persepsi konseli.

Istilah *cognitive* berasal dari kata *cognition* yang padanannya *knowing*, bererti mengetahui. Dalam arti luas, kognisi ialah perolehan, penataan dan penggunaan pengetahuan Neiser (Syah, 2006). Dalam perkembangan selanjutnya istilah kognitif menjadi popular sebagai salah satu bagian dari psikologis manusia yang meliputi perilaku mental yang berhubungan dengan pemahaman, pertimbangan pengolahan informasi, pemecahan masalah, kesenjagan keyakinan.

Proses kognisi terjadi terjadi dalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan perilku. Restrukturisasi kognitif adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap perilku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan leih cocok. Teknik ini dapat dilakukan

dengan jalan memberikan informasi yang korektif, belajar mengendalikan pemikiran sendiri dan menandai kembali diri sendiri.

Tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif adalah membangun pola pikir yang lebih susuai dan adaptif. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi konseli tentang diri dan lingkungan. Kesalahan kognisi di ekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri negatif mengindikasikan adanya pikiran pandangan dan keyakinan yang tidak rasional.

Sinring (2011) mengemukakan bahwa *cognitive restructuring* adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang memahami dampak pemikiran tertentu terhadap tingkah laku tertentu, dan belajar menganti kongnisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistik dan cocok. Teknik ini dapat dilakukan dengan memberikan informasi yang korektif, belajar mengendalikan pemikiran sendiri menghilangkan pemikiran yang irrasional dan menandai kembali diri sendiri. Teknik rukturisasi kognitif, yaitu teknik dengan proses menemukan dan menilai kognisi seseorang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang serta memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap perilaku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan lebih cocok. Struktur kognitif berupa anggapan dan kepercayaan tentang dirinya sendiri dan dunia yang berhubungan dengan dirinya.

Restrukturisasi kognitif dalam konseling kognitif-behavioral merupakan proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif, atau fundamental "berpikir

yang salah," dengan tujuan mengganti pemikiran irrasional dengan akurat dan yang lebih menguntungkan,restrukturisasi kognitif menyatakan orang secara langsung bertanggung jawab atas gejala-gejala emosional remaja, seperti stres, depresi, gelisah, dan penarikan sosial. Manusia dapat menghilangkan emosi dan efek individu dengan membongkar keyakinan irrasional. Restrukturisasi kognitif merupakan bagian dari *cognitive behavior therapy* yang berfokus untuk mengubah kebiasaan atau pola pikir negatif yang menimbulkan kecemasan menjadi positif.

Dalam penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik yang memusatkan perhatian untuk menghapus distorsi kognitif yang salah dan berusaha mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu teknik yang digunakan dalam proses psikoterapi belajar untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irrasional dan maladaptif, seperti berfikir semu dan penalaran emosional yang umumnya terkait dengan banyak gangguan kesehatan mental.

f. Konsep Teknik Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang berfokus pada modifikasi pikiran-pikiran yang maladaptif pada individu. Restrukturisasi kognitif menggunakan asusmsi respon-respon dan emosi yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan dan persepsi konseli. Proses kognitif terjadi dalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan perilaku. Restrukturisasi kognitif adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap perilaku, dan belajar menganti

kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan lebih cocok. Teknik ini dapat dilakukan dengan jalan memberikan informasi yang korektif, belajar mengendalikan pemikiran sendiri dan menandai kembali diri sendiri.

Pendekatan ini menganggap bahwa perilaku merupakan suatu proses *input-output* yaitu penerimaan dan pengolahan informasi, untuk kemudian menghasilkan keluaran. Setelah menerima rangsangan pasif, di dalam otak terjadi suatu proses yang aktif mengolah dan mengubah informasi yang diterima sehingga menjadi bentuk baru yang lebih sesuai.

Proses kognitif terjadi dalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan perilaku. Restrukturisasi Kognitif adalah salah satu teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang merupakan suatu cara yang dilakukan dengan tujuan untuk menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irrasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri seseorang yang selama ini mempengaruhi emosi dan perilakunya (Oemarjoedi, 2003). Teknik ini dapat dilakukan dengan jalan memberikan informasi yang korektif, belajar mengendalikan pemikiran sendiri dan menandai kembali diri sendiri.

Untuk memecahkan akibat dari pemikiran irrasional dan mengubah ke pikiran rasional/logis maka dapat dilakukan dengan mengendalikan kognitif dan mengubah kepercayaan-kepercayaannya, salah satu cara dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Beck (Sinring, 2011) mengatakan bahwa terapi kognitif meliputi usaha memberi bantuan kepada klien agar mereka sendiri dapat mengevaluasi perilaku

mereka dengan kritis dengan menitikberatkan pada hal pribadi yang negatif. Klien diajar untuk biasa mengenali, mengamati, dan memonitorin gagasan dan asumsi mereka. Penguasaan ini mencakup pekerjaan rumah, mengumpulkan data dari dugaan yang dibuat, menggunakan perekam yang mampu mereview penyimpangan penyimpangan kognitif.

Cormier & Nurius (Krisnayana dkk, 2014) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irrasional, dan mengembangkan kondisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat, Meichenbaum (Winkel, 2004) menjelaskan bahwa orang mendengarkan diri sendiri dan berbicara kepada diri sendiri yang bersama-sama menciptakan suatu dialog internal (*internal dialoque*) yang berkisar pada mendengarkan pesan negatif dari diri sendiri dan akan membuat orang itu merasa gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri. Maka perlulah mengubah penilaian diri yang negatif itu menjadi lebih positif, sehingga keyakinan akan diri sendiri akan lebih menguat dan kemampuan menyesuaikan diri dengan situasi kongret bertambah. Meichenbaum lebih menitikberatkan evaluasi diri yang bercorak negatif.

Menurut Nursalim (2013:32) menjelaskan :

> Restrrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif, dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi kognitif menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaktif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.

Cormier dan Cormier (Nursalim, 2013) menjelaksan strategi ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisisnya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan menganti persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan menganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. Beck, dkk. (Krisnayanan dkk, 2014) menjelaskan bahwa bukan situasi atau hal-hal yang ada pada lingkungan yang menentukan perasaan individu, akan tetapi ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruk situasi-situasi yang di hadapinya.

Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambilan keputusan, bertanya, dan bertindak, dan memutuskan kembali. Kesalahan berfikir yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pernayatan diri individu yang negatif.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas disimpulkan bahwa, teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang membantu konseli menganalisa keyakinan-keyakinan menyimpang dan irrasional yang dialami dan dianggap sebagai sumber perilaku dan emosi siswa yang tidak adaktif dan kemudian menganti dengan pemikiran-pemikiran yang lebih rasional dan lebih positif.

g. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Tujuan strategi restrukturisasi kognitif adalah tidak hanya membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/merusak diri, tapi juga menganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran-pikiran yang positif.

Menurut Meichenbaum, tujuan teknik restrukturisasi kognitif adalah membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Meichenbaum menyatakan tujuan teknik restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif terhadap sesuatu hal, dan membantu klien untuk lebih bersemnagat untuk menghadapi masa depan.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif bertujuan untuk mengehentikan pikiran-pikiran negatif klien dan mengantikanya dengan pikiran-pikiran positif, serta membantu klien mengubah pandangan negatif pada kegagalan dan membuat klien lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan.

h. Manfaat Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Meichenbaum, manfaat strategis restrukturisasi kognitif adalah membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Dan menurut Meichenbaum manfaat teknik restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif terhadap sesuatu hal, dan membantu klien untuk lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan.

Menurut Safaria (2004) " Teknik restrukturisasi kognitif dapat mengubah pola-pola kognitif, asumsi-asumsi keyakinan dan penilaian-penilaian yang irrasional merusak dan mengalahkan diri sendiri". Selain itu menurut Aryani" (2008) teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu pendekatan dengan teknik yang berusaha melibatkan aktifitas kognitif untuk melahirkan perilaku yang diharapkan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat teknik resrukturisasi kognitif adalah membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat konseli lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan, membantu konseli lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan dan untuk melatih dengan tegas konseli yang mengalami kecemasan tinggi dan situasi stress. Konselor membantu untuk mengalih pikiran negatif untuk tidak rasional yang menyebabkan perilaku maladaptif siswa :

Nevid, J.S.Rathus,S.A. Greene, B.(2005) mengartikan:

> "Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik dalam konseling kognitif perilaku atau disebut juga sebagai restrukturisasi rasional. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran *self defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi pembangkit kecemasan"

i. Tahap Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif.

Teknik restrukturisasi kognitif membantu konseli mengenali dan memahami perasaan,pikiran, dan tingkah laku yang irrasional. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut,

konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi permasalahannya. Terhadap empat hal yang harus diperhatikan dalam implementasi teknik restrukturisasi kognitif oleh para praktis konseling (Dobson & Dobson, 2009), yaitu sebagai berikut :

1) Assesmen dan Diagnosis

Tahap assesmen dan diagnosis bertujuan untuk mengumpulkan data dan menentukan jenis ataupun tanda-tanda apa yang dialami konseli tentang perilaku *bullying* yang selalu di lakukannya.

2) Identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan intropeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

Wells mengemukakan kemampuan konseli dalam mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif memerlukan pembiasaan dan latihan. Beberapa konseli dapat dengan cepat memiliki "*psychological minded* " dan mengerti arahan konselor, namun terhadap konseli yang memiliki kesulitan untuk melakukan identifikasi pikiran negatif yang dimiliki. Teknik dengan perbedaan kondisi konseli dalam mengawali konseling konselor dituntut untuk dapat mengantisipasi dan bersiap merespon kemampuan dan keterampilan konseli, (Dobson dan Dobson,2009).

Awalnya konseli seringkali mengemukakan pernyataan-pernyataan negatif sebagai representasi dari pemikiran mengenai stimulus yang dihadapi. Konselor dituntut untuk menemukan pernyataan yang lebih positif dan konstruktif. Beberapa masalah yang muncul dalam tahap identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli sebagai berikut:

a) Konseli yang berusaha keras mengidentifikasi peristiwa
b) Konseli yang memiliki kesulitan mengidentifikasi kondisi emosi
c) Konseli yang mengalami kebimbangan akan perasaan yang sebenarnya dirasakan
d) Konseli mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran
e) Konseli yang menyatakan pikiran melalui pertanyaan-pertanyaan

3) Metode pengumpulan pikiran-pikiran negatif

Para praktis konseling kognitif perilaku menggunakan *Dysfuntional Thoughts Record* (DTR). DTR dianggap dapat mendefenisikan karakteristik asesmen kognitif kongseli. Di tahap awal konseling, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif konseli. Format yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif adalah sebagai berikut :

a) Situasi
b) Pikiran yang muncul
c) Emosi (diberi tingkat intervensi 0-100)

d) Tindakan yang dilakuka

4) Intervensi pikiran-pikiran Negatif konseli

Langkah intervensi pikiran-pikiran negatif diberikan kepada konseli apabila konselor sudah mendapatkan banyak informasi mengenai pikiran-pikiran negatif konseli itu sendiri. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut (Dobson & Dobson, 2009).

a) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat.
b) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat.
c) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi.
d) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli.

3. Perilaku *Bullying*

a. Definisi *Bullying*

Istilah *Bullying* berasal dari kata *bull* (bahasa inggris) yang berarti banteng. Banteng merupakan hewan yang suka menyerang secara agresif terhadap siapapun yang berada di dekatnya. Sama halnya dengan *bullying*, suatu tindakan yang digambarkan seperti banteng yang cenderung bersifat dekruktif. *Bullying* merupakan suatu kondisi dimana telah terjadi penyalah gunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan oleh perseorangan ataupun kelompok. Penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan dilakukan pihak yang kuat tidak hanya secara fisik saja tetapi

juga secara mental (Sejiwa, 2008). Perilaku *bullying* juga dapat disebut dengan *peer victimization* ataupun *hazing.*

Menurut Susanti (2006) ada juga beberapa istilah dalam bahasa Indonesia yang seringkali dipakai masyarakat untuk menggambarkan fenomena *bullying* di antaranya adalah penindasan, penggencetan, perpeloncoan, pemalakan, pengucilan, atau intimidasi.

Bullying merupakan istilah yang memang belum cukup dikenal oleh masyarakat luas di Indonesia, meski perilakunya eksis dalam kehidupan bermasyarakat, bahkan institusi pendidikan. Menurut Andrew Mellor (Musbikin 2012) *bullying* terjadi ketika seseorang merasa teraniaya dan direndahkan oleh tindakan orang lain, baik berupa verbal, fisik, maupun mental dan orang tersebut takut bila perilaku tersebut akan terjadi lagi. Menurut situs Peduli Karakter Anak (Musbikin 2012), *bullying* sendiri diartikan sebagai penggunaan agresi dengan tujuan untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun mental.

Lebih lanjut Dan Olweus (Wiyani, 2012) mendefinisikan *bullying* yang mengandung tiga unsur mendasar dari perilaku *bullying* sebagai berikut (1) bersifat menyerang dan negatif (2) dilakukan secara berulang kali (3) adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pihak yang terlibat. Pengertian tersebut didukung oleh Coloroso (2006) yang mengemukakan bahwa *bullying* akan selalu melibatkan empat unsur berikut; (a) Ketidakseimbangan kekuatan (*imbalance power*). *Bullying* bukan persaingan antara saudara kandung, bukan pula perkelahian yang melibatkan dua pihak yang setara. Pelaku *bullying* bisa saja orang yang lebih tua, lebih besar, lebih kuat, lebih mahir secara verbal, lebih

tinggi secara status sosial, atau berasal dari ras yang berbeda; (b) keinginan untuk mencederai (*desire to hurt*). Dalam *bullying* tidak ada kecelakaan atau kekeliruan, tidak ada ketidak kesengajaan dalam pengucilan korban. *Bullying* berarti menyebabkan kepedihan emosional atau luka fisik, melibatkan tindakan yang dapat melukai, dan menimbulkan rasa senang di hati sang pelaku saat menyaksikan penderitaan korbannya; (c) ancaman agresi lebih lanjut. *Bullying* tidak dimaksudkan sebagai peristiwa yang hanya terjadi sekali saja, tapi juga *repetitif* atau cenderung diulangi; dan (d) teror. Unsur keempat ini muncul ketika ekskalasi *bullying* semakin meningkat. *Bullying* adalah kekerasan sistematik yang digunakan untuk mengintimidasi dan memelihara dominasi. Teror bukan hanya sebuah cara untuk mencapai *bullying* tapi juga sebagai tujuan *bullying*..

Rigby (Astuti, 2008) merumuskan bahwa *"bullying"* merupakan sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan dalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang dan dilakukan dengan perasaan senang.

Untuk membedakan *bullying* dari agresi juga dapat dilihat dari seberapa sering agresi tersebut terjadi. Karena beberapa ahli memandang *bullying* sebagai agresi yang berulang Rigby (Anesty, 2009). Olweus (Anesty, 2009) menulis bahwa *bullying* terjadi saat korban mengalami tindakan negatif yang berulang dan terus-menerus; Besag (2005) mengemukakan bahwa dalam *bullying* selalu ada serangan yang berulang.

Agar dapat disebut sebagai *bullying*, maka agresi atau bentuk kekerasan lainnya harus terjadi sedikitnya sekali dalam seminggu atau lebih selama periode waktu satu bulan. Dari pengertian yang telah dikemukakan, dapat dilihat bahwa pada dasarnya *bullying* adalah suatu perilaku agresif yang sengaja dilakukan dengan motif tertentu. Suatu perilaku agresif dikategorikan sebagai *bullying* ketika perilaku tersebut telah menyentuh aspek psikologis korban. Jadi, *bullying* ialah suatu perilaku sadar yang dimaksudkan untuk menyakiti dan menciptakan terror bagi orang lain yang lebih lemah. *Bullying* disebut perilaku sadar karena perilaku ini dilakukan secara berulang, terorganisir dan memiliki tujuan yaitu untuk menciptakan teror bagi korban.

Hal ini didukung oleh pernyataan Nuraini (2006) bahwa kebanyakan definisi *bullying* dikategorikan sebagai suatu sub bagian dari perilaku agresif yang melibatkan suatu maksud untuk menyakiti orang lain. *Bullying* disebut sebagai sub bagian dari perilaku agresif karena didalamnya melibatkan agresi atau serangan. Rivers dan Smith (Saripah, 2010) mengidentifikasi tiga tipe agresi yang termasuk dalam *bullying*: Agresi fisik langsung, agresi verbal langsung, dan agresi tidak langsung. Agresi langsung mencakup perilaku-perilaku yang jelas seperti memukul, mendorong, dan menendang. Agresi verbal langsung mencakup penyebutan nama dan ancaman. Agresi tidak langsung melibatkan perilaku-perilaku seperti menyebarkan rumor dan menceritakan cerita-cerita. Agresi langsung itu secara eksplisit diperlihatkan dari agresor ke korban sedangkan agresi tidak langsung melibatkan pihak ketiga.

Dodge (Nuraini, 2006) memperkenalkan gagasan tentang dua tipe agresi: agresi pro-aktif dan agresi reaktif. Agresi reaktif melibatkan reaksi reaksi marah dan defensif pada frustasi, sementara agresi proaktif dicirikan dengan perilaku-perilaku yang diarahkan tujuan, dominan, dan memaksa. Seorang individu yang menunjukan agresi proaktif itu berdarah dingin dan akan menggunakan agresi untuk mencapai tujuannya ini. Di sisi lain, agresor reaktif seringkali salah menafsirkan tanda-tanda sosial dan menghubungkan maksud permusuhan dengan teman-teman sebayanya. Kedua tipe agresi ini telah dihubungkan dengan kekurangan atau kesalahan dalam pemerosesan informasi sosial.

Sejalan dengan pendapat di atas, "*bullying accours when somebody who is less powerful than another person or a group is deliberately and (typically) repeatedly hurf without in any way deserving that treatment "(*Ken Rigby). Artinya bahwa *bullying* terjadi ketika seseorang yang kurang kuat dari pada orang atau kelompok lain secara sengaja dan berulang kali dilukai tanpa sebab yang pantas atas perlakukan yang didapatkan. Selain itu, perilaku *bullying* bias berawal dari hal-hal yang dianggap sepele oleh kebanyakan orang. Awal terjadi *bullying* pada anak-anak menurut Ross (dalam *Focus on bullying)* yaitu:

> *Bullying can start out in seemingly playful ways, consisting of pranks, jikes and some "roughhousing." The incidents soon become more hurful, degenerations into name-calling, Ridicule, personal attacks, and public embarrassment. Rough and tumble "play" gives way to punching, kicking, restraining, and beatings.*

> Newman, Horne & Bartolomucci (Orpinas, Pamele & Arthur M.H 2006 mengatakan bahwa :
> *Bullying may be considered a subset of aggression. Characterized by what is sometimes referred to as "double I R" (imbalance of power, international acts, and Repeated over*

time), the bully is more powerfull than the victim and commits aggression behavior intentionally and repeatedly over time".

Bullying merupakan suatu pola perilaku yang bersifat negatif yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertujuan negatif pula. Perilaku tersebut mengarah dari anak yang satu keanak yang lain karena adanya ketidak seimbangan kekuatan (Olweus dalam *Focus On Bullying). "Bullying is aggressive, hurful, and sometimes violet behavior that alwaysinvolves an imbalance of power or strength" (Robison Kathy, 2010:1)*

Dari beberapa pengertian yang telah di jelaskan oleh para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* adalah perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang oleh seseorang ataupunsekelompok orang yang mempunyai kekuasaan dengan tujuan menyakiti orang lain baik secara fisik,verbal, maupun psikis. *Bullying* dilakukan dalam bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih lemah oleh seseorang atau sekelompok orang lainya. Pelaku *bullying* yang bisa disebut *bully* bisa seseorang, bisa sekelompok orang, dan ia atau mereka mempersepsikan dirinya memiliki power (kekuasaan) untuk melakukan apa saja terhadap korbanya. Korban juga mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang lemah, tidak berdaya dan selalu merasa terancam oleh *bully.*

b. Bentuk-bentuk Perilaku *Bullying*

Bentuk-bentuk perilaku *bullying* yang terjadi mulai dari lingkungan pergaulan hingga di lingkungan sekolah sangat beragam. Menurut Robison Khaty (2010: 1), bentuk-bentuk perilaku *bullying* dapat dilakukan secaralangsung yang

berupa agresi fisik (memukul, menendang), agresi verbal (ejekan, pendapat yang berbau rasa tau seksual), dan agresi nonverbal (gerakan tubuh yang menunjukan ancaman). *Bullying* tidak langsung secara fisik (mengajak seseorang untuk menyerang orang lain), verbal (menyebarkan rumor), dan nonverbal (mengeluarkan seseorang dari kelompok atau kegiatan, penindasan yang dilakukan di dunia maya). Baik anak laki-laki dan perempuan melakukan *bullying* terhadap orang lain secara langsung dan tidak langsung, tetapi anak laki-laki lebih mungkin menggunakan jenis *bullying* fisik. Perempuan lebih mungkin menyebarkan rumor dan menggunakan pengucilan social atau isosial, jenis *bullying* juga dikenal agresi asrelational. Barbara Coloroso (2006: 47) membagi *bullying* kedalam empat jenis, sebagai berikut:

1. *Bullying* secara verbal; perilaku ini dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakanseksual atau pelecehan seksual, teror, surat-surat yang mengintimidasi,tuduhan-tuduhan yang tidak benar kasak-kusuk yang keji dan keliru, gosip dan sebagainya.
2. *Bullying* secara fisik, yang termasuk dalam jenis ini ialah memukuli, menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, dan merusak serta menghancurkan barang-barang milik anak yang tertindas.
3. *Bullying* secara relasional; adalah pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan atau penghindaran.
4. *Bullying* elektronik, merupakan bentuk perilaku *bullying* yang dilakukan pelakunya melalui sarana elektronik seperti komputer, *handphone, internet,website, chatting room, e-mail*, SMS dan sebagainya

Selanjutnya, Riauskina, Djuwita, dan Soesetio (2005) mengelompokkan perilaku *bullying* ke dalam 5 kategori yaitu:

1) Kontak fisik langsung, memukul, mendorong, menggigit, menjambak, menendang, mengunci seseorang dalam ruangan, mencubit, mencakar, juga termasuk memeras dan merusak barang-barang yang dimiliki orang lain.
2) Kontak verbal langsung, mengancam, mempermalukan, merendahkan, mengganggu, member panggilan nama (*name-calling*), sarkasme, merendahkan (*put-downs*), mencela/mengejek, mengintimidasi, memaki, menyebarkan gossip.
3) Perilaku non-verbal langsung, melihat dengan sinis, menjulurkan lidah, menampilkan ekspresi muka yang merendahkan, mengejek, atau mengancam, biasanya disertai oleh *bullying* fisik atau verbal.
4) Perilaku non-verbal tidak langsung, mendiamkan seseorang, memanipulasi persahabatan sehingga menjadi retak, sengaja mengucilkan atau mengabaikan, mengirimkan surat kaleng.
5) Pelecehan seksual, kadang dikategorikan perilaku agresi fisik atau verbal. Meskipun anak laki-laki dan anak perempuan yang melakukan *bullying* cenderung sama-sama menggunakan *bullying* verbal, namun pada umumnya ,perilaku *bullying* fisik lebih banyak dilakukan oleh anak laki-laki dan *bullying* bentuk verbal banyak digunakan oleh anak perempuan.

Pada umumnya, anak laki-laki lebih banyak menggunakan *bullying* secara fisik dan anak wanita banyak menggunakan *bulyying* relasional/emosional, namun keduanya sama-sama menggunakan *bullying* verbal. Perbedaan ini, lebih berkaitan dengan pola sisialisasi yang terjadi antar anak laki-laki dan perempuan (Coloroso, 2006).

Kekerasan (*bullying)* seolah-olah sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan anak-anak di zaman yang penuh persaingan ini. Kiranya, perlu dipikirkan mengenai resiko yang dihadapi anak, dan selanjutnya dapat dicarikan jalan keluar untuk memutuskan rantai kekerasan yang saling berkelindan tanpa habis-habisnya. Tentunya, berbagai pihak bertanggung jawab atas kelangsungan hidup anak, karena anak-anak juga memiliki hak yang harus dipenuhi oleh negara, orang tua, guru, dan masyarakat. Diperlukan komitmen bersama dan langkah nyata untuk mencegah praktik perilaku *bullyying.*

Secara umum, kekerasan diartikan sebagai perilaku yang dapat menyebabkan keadaan prasaan atau tubuh (fisik) menjadi tidak nyaman. Perasaan tidak nyaman ini berupa kekhawatiran, ketakutan, kesedihan, ketersinggungan, kejengke;an,ataupun kemarahan. Keadaan fisik tidak nyaman dapat berupa lecet, memar, patah tulang, dan sebagainya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk perilaku *bullying* dapat berupa tindakan fisik, psikis, maupun verbal yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Semua bentuk *bullying* bertendensi atau cenderung merusak.

c. Karakteristik Pelaku *Bullying*

Dalam setiap aksi kekerasan tentu saja terdapat pelaku aksi kekerasan serta korban aksi kekerasan. Dimana keduanya memiliki karakteristik tersendiri yang dapat diamati. Pelaku *bullying* biasanya anak yang secara fisiknya berukuran besar dan kuat. Tidak menutup kemungkinan apabila pelaku *bullying* memiliki ukuran tubuh yang kecil atau sedang dengan dominasi kekuatan serta kekuasaan

yang besar dikalangan teman-temannya. Perilaku *bullying* juga memiliki tempramen yang tinggi. Mereka akan melakukan *bullying* terhadap temanya sebagai wujud kekecewaan, bahkan kekesalan mereka (Sejiwa, 2008: 14-15)

Rigby (Anesty, 2009) menguraikan juga beberapa karakteristik pelaku *bullying*, diantaranya:

1) Tidak matang secara emosional
2) Tidak mampu menjalin hubungan akrab
3) Kurang kepedulian terhadap orang lain
4) *Moody* dan tidak konsisten
5) Mudah marah dan impulsive
6) Tidak memiliki rasa bersalah atau menyesal

Karakteristik perilaku *bullying* juga terangkum dari apa yang dinyatakan Batsche & Knoff (1994 dalam Banks, 1997) dan Olweus (Anesty, 2009) yakni, kurang empati (*have a lack of emphaty and compassion*), interpersonal skill buruk (*poor interpersonal skill*), tidak terampil dalam anger manajemen (*have a trouble in anger management or anger resolution*), kendali diri lemah (*have bad self control*), kurang bertanggung jawab (*refusal to acceptresponsibility for his/her behavior*) dan memiliki pola perilaku impulsif agresif (*have a greater than average impulsive aggressive behavior patterns*).

Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh para ahli, *bullying* yang banyak dilakukan di sekolah umunnya. Rigby (Astuti, 2008) menjelaskan ada tiga karakteristik yang terintegrasi dalam perilaku *bullying* yaitu sebagai berikut :

1) Ada perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korbannya. *Bullying* adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan dalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang.

2) Tindakan itu dilakukan secara tidak seimbang sehingga menimbulkan perasaan tertekan korban. *Bulyying* juga melibatkan kekuatan dan kekuasaan yang tidak seimbang, hingga korbannya berada dalam keadaan tidak mampu mempertahankan diri secara efektif untuk melawan tindakan negatif yang diterima korban.

3) Perilaku itu di lakukan secara terus menerus atau berulang-ulang.

Bullying merupakan perilaku yang negatif yang proaktif yang didalamnya terdapat aspek kesengajaan untuk mendominasi, menyakiti atau menyingkirkan, adanya ketidaksengajaan kekuatan baik secara fisik, usia,kemampuan kognitif, maupun status sosial, serta di lakukan secara berulang-ulang oleh satu atau beberapa anak terhadap anak lain.

Menurut Nuraini (2008), ada 10 karakteristik pelaku *bullying* yaitu sebagai berikut :

a) Suka memdominasi
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 mereka sendiri

e) Cenderung melukai anak-anak lain ketika tidak ada orang dewasa di sekitar mereka
f) Memandang rekan yang lebih lemah adalah mangsa
g) Menggunakan kesalahan, kritikan dan tuduhan –tuduhan yang keliru untuk memproyeksikan ketidakcakapan mereka kepada targetnya
h) Tidak mau bertanggung jawab atas tindakanya
i) Tidak memiliki pandangan terhadap masa depan, yaitu tidak mampu memikirkan konsekuensi dari tindakan yang mereka lakukan
j) Haus perhatian

Dari pendapat yang di kemukakan di atas tentang karakteristik pelaku *bullying* mempunyai sepuluh karakteristik yang pada dasarnya akan berdampak pada fisik dan psikis korbanya. Pelaku *bullying* cenderung mengincar korbannya yang di pandang sebagai individu yang lemah

d. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Perilaku *Bullying*

Quiroz dkk (Anesty, 2009) mengemukakan sedikitnya terdapat tiga faktor yang dapat menyebabkan perilaku *bullying*, sebagai berikut.

1) Hubungan keluarga

Anak akan meniru berbagai nilai dan perilaku anggota keluarga yang ia lihat sehari-hari sehingga menjadi nilai dan perilaku yang ia anut (hasil dari imitasi). Sehubungan dengan perilaku imitasi anak, jika anak dibesarkan dalam keluarga yang menoleransi kekerasan atau *bullying*, maka ia mempelajari bahwa *bullying* adalah suatu perilaku yang bisa diterima dalam membina suatu hubungan atau dalam mencapai apa yang diinginkannya (*image*), sehingga kemudian ia

meniru (imitasi) perilaku *bullying* tersebut. Menurut Diena Haryana (Sejiwa.or.id), karena faktor orang tua di rumah yang tipe suka memaki, membandingkan atau melakukan kekerasan fisik. Anak pun menganggap benar bahasa kekerasan.

2) Teman sebaya

Salah satu faktor besar dari perilaku *bullying* pada remaja disebabkan oleh adanya teman sebaya yang memberikan pengaruh negatif dengan cara menyebarkan ide (baik secara aktif maupun pasif) bahwa *bullying* bukanlah suatu masalah besar dan merupakan suatu hal yang wajar untuk dilakukan.

Menurut Ratna (2005) pada masanya, remaja memiliki keinginan untuk tidak lagi tergantung pada keluarganya dan mulai mencari dukungan dan rasa aman dari kelompok sebayanya. Jadi *bullying* terjadi karena adanya tuntutan konformitas.

3) Pengaruh media

Survey yang dilakukan kompas (Saripah, 2006:3) memperlihatkan bahwa 56,9% anak meniru adegan-adegan film yang ditontonnya, umumnya mereka meniru geraknya (64%) dan kata-katanya (43%).Melalui pelatihan yang diselenggarakan oleh Yayasan Sejiwa (2007), terangkum beberapa pendapat orang tua tentang alasan anak-anak menjadi pelaku *bullying*, di antaranya : (a) karena mereka pernah menjadi korban *bullying*, (b) ingin menunjukkan eksistensi diri, (c) ingin diakui, (d) pengaruh tayangan TV yang negatif, (e) senioritas, (f) menutupi kekurangan diri, (g) mencari perhatian, (h) balas dendam, (i) iseng, (j) sering mendapat perlakuan kasar dari pihak lain,(k) ingin terkenal dan (l) ikut-ikutan.

e. Dampak *Bullying* Bagi Siswa

Terdapat berbagai dampak yang ditimbulkan akibat *bullying*. Dampak yang dialami korban *bullying* tersebut bukan hanya dampak fisik tapi juga dampak psikis. Bahkan dalam kasus-kasus yang ekstrim seperti insiden yang terjadi di IPDN, dampak fisik ini bisa mengakibatkan kematian.

Hilda, *et.al* (Anesty, 2009) menjelaskan *bullying* tidak hanya berdampak terhadap korban, tapi juga terhadap pelaku, individu yang menyaksikan dan iklim sosial yang pada akhirnya akan berdampak terhadap reputasi suatu komunitas. Terdapat banyak bukti tentang efek-efek negatif jangka panjang dari tindak *bullying* pada para korban dan pelakunya. Pelibatan dalam *bullying* sekolah secara empiris teridentifikasi sebagai sebuah faktor yang berkontribusi pada penolakan teman sebaya, perilaku menyimpang, kenalakan remaja, kriminalitas, gangguan psikologis, kekerasan lebih lanjut di sekolah, depresi, dan ideasi bunuh diri. Efek-efek ini telah ditemukan berlanjut pada masa dewasa baik untuk pelaku maupun korbannya.

Bullying juga berpengaruh pada sekolah dan masyarakat. Sekolah tempat *bullying* terjadi seringkali dicirikan dengan (a) para siswa yang merasa tidak aman di sekolah; (b) rasa tidak memiliki dan ketidakadaan hubungan dengan masyarakat sekolah; (c) ketidakpercayaan di antara para siswa; (d) pembentukan gang formal dan informal sebagai alat untuk menghasut tindakan *bullying* atau melindungi kelompok dari tindak *bullying*; (e) tindakan hukum yang diambil menentang sekolah yang dilakukan oleh siswa dan orang tua siswa, (f) turunnya reputasi sekolah di masyarakat; (g) rendahnya semangat juang staf dan

meningginya stress pekerjaan; (h) dan iklim pendidikan yang buruk Marsh dalam Sanders (Anesty, 2009).

1) Dampak bagi korban

Hasil studi yang dilakukan *National Youth Violence Prevention Resource Center* Sanders (Anesty, 2009) menunjukkan bahwa *bullying* dapat membuat remaja merasa cemas dan ketakutan, mempengaruhi konsentrasi belajar di sekolah dan menuntun mereka untuk menghindari sekolah. Bila *bullying* berlanjut dalam jangka waktu yang lama, dapat mempengaruhi *self-esteem* siswa, meningkatkan isolasi sosial, memunculkan perilaku menarik diri, menjadikan remaja rentan terhadap stress dan depreasi, serta rasa tidak aman. Dalam kasus yang lebih ekstrim, *bullying* dapat mengakibatkan remaja berbuat nekat, bahkan bisa membunuh atau melakukan bunuh diri (*commited suicide*).

Coloroso (2006: 70) mengemukakan bahayanya jika *bullying* menimpa korban secara berulang-ulang. Konsekuensi *bullying* bagi para korban, yaitu korban akan merasa depresi dan marah, Ia marah terhadap dirinya sendiri, terhadap pelaku *bullying*, terhadap orang-orang di sekitarnya dan terhadap orang dewasa yang tidak dapat atau tidak mau menolongnya. Hal tersebut kemudan mulai mempengaruhi prestasi akademiknya. Berhubung tidak mampu lagi muncul dengan cara-cara yang konstruktif untuk mengontrol hidupnya, ia mungkin akan mundur lebih jauh lagi ke dalam pengasingan.

Terkait dengan konsekuensi *bullying,* penelitian Banks (*Northwest Regional Educational Laboratory*, 2001; dan Anesty, 2009) menunjukkan bahwa perilaku *bullying* berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kehadiran, rendahnya

prestasi akademik siswa, rendahnya *self-esteem*, tingginya depresi, tingginya kenakalan remaja dan kejahatan orang dewasa. Dampak negatif *bullying* juga tampak pada penurunan skor tes kecerdasan (IQ) dan kemampuan analisis siswa. Berbagai penelitian juga menunjukkan hubungan antara *bullying* dengan meningkatnya depresi dan agresi.

2) Dampak bagi pelaku

Sanders (Anesty, 2009) *National Youth Violence Prevention* mengemukakan bahwa pada umumnya, para pelaku ini memiliki rasa percaya diri yang tinggi dengan harga diri yang tinggi pula, cenderung bersifat agresif dengan perilaku yang pro terhadap kekerasan, tipikal orang berwatak keras, mudah marah dan impulsif, toleransi yang rendah terhadap frustasi. Para pelaku *bullying* ini memiliki kebutuhan kuat untuk mendominasi orang lain dan kurang berempati terhadap targetnya. Apa yang diungkapkan tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Coloroso (2006:72) mengungkapkan bahwa siswa akan terperangkap dalam peran pelaku *bullying*, tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, kurang cakap untuk memandang dari perspektif lain, tidak memiliki empati, serta menganggap bahwa dirinya kuat dan disukai sehingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya di masa yang akan datang.

Dengan melakukan *bullying*, pelaku akan beranggapan bahwa mereka memiliki kekuasaan terhadap keadaan. Jika dibiarkan terus-menerus tanpa intervensi, perilaku *bullying* ini dapat menyebabkan terbentuknya perilaku lain berupa kekerasan terhadap anak dan perilaku kriminal lainnya.

3) Dampak bagi siswa lain yang menyaksikan *bullying (bystanders)*

Jika *bullying* dibiarkan tanpa tindak lanjut, maka para siswa lain yang menjadi penonton dapat berasumsi bahwa *bullying* adalah perilaku yang diterima secara sosial. Dalam kondisi ini, beberapa siswa mungkin akan bergabung dengan penindas karena takut menjadi sasaran berikutnya dan beberapa lainnya mungkin hanya akan diam saja tanpa melakukan apapun dan yang paling parah mereka merasa tidak perlu menghentikannya.

f. Hubungan Antara Teknik Restrukturisasi Kognitif Dengan Perilaku *Bullying*

Kasus *bullying* pada anak merupakan fenomena gunung es, kasus yang mencaut terlihat sedikit, namun faktanya sangat banyak, mengakar,terwariskan dari generasi ke generasi dan sering kurang terpantau oleh orang tua dan sekolah. *Bullying* yang banyak terjadi di sekolah merupakan suatu bentuk lain dari kekerasan yang bisa menyakiti orang lain. *Bullying* dapat menimbulkan efek bagi iklim sekolah terutama yang menyangkut keamanan.

Bagi pelaku *bullying*, mereka akan beranggapan bahwa mereka memiliki kekuasaan dan kontrol terhadap keadaan. Pelaku *bullying* akan semakin menjadi-jadi di sekolah sebagai orang yang berkuasa di sekolah, sehingga ini akan berakibat kepada pelaku untuk menindas pelaku yang dianggapnya pantas untuk di *bullying.* Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam pemberian bantuan layanan bimbingan dan konseling bagi siswa untuk mengurangi perilaku *bullying* di sekolah yaitu dengan menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif dimana teknik mampu di gunakan dalam mengatasi perilaku siswa yang memiliki pikiran irrasional yang membuatnya agresif sehingga menimbulkan perilaku *bullying.* Teknik restrukturisasi Kognitif diyakini mampu mereduksi perilaku *bullying*

dengan melakukan penyusunan kembali pikiran-pikiran negatif ke arah yang jauh lebih positif sehingga akan di ubah menjadi pikiran-pikiran positif sehingga tidak menimbulkan perilaku yang salah.

Suderajat (2011: 72) menjelaskan bahwa :

> Terapi Kognitif-Behavioral dapat digunakan dalam rangka membantu menangani berbagai masalah yang dihadapi individu seperti : depresi, kecemasan, dan gangguan panik, atau dalam menghadapi peristiwa hidup lainya, seperti :kematian, perceraian, kecacatan,pengangguran, masalah yang berhubungan dengan anak-anak dan tres.

g. Hasil penelitian yang relevan

Adapun hasil penelitian yang terkait dengan perilaku bullying :

1) Penelitian yang dilakukan oleh Hasmidar dengan judul skripsi problem dan penanganan perilaku *bullying* (Studi kasus terhadap siswa pelaku di SMPN 27 Makassar).
2) Penelitian yang dilakukan oleh Hayu Widoretni dengan judul skripsi Teknik Role playing untuk mengurangi perilaku bullying siswa di SMPN 9 Bandung. Dengan hasil penelitian bahwa “interfensi teknik bermain peran terbukti dapat menurukan perilaku *bullying*”

B. Kerangka Pikir

Bullying merupakan suatu bentuk perilaku bertujuan untuk menindas orang lain yang lebih lemah. *Bullying* melibatkan dua orang atau lebih, yaitu pelaku dan korban. *Bullying* terjadi secara berulang dan intens yang dilakukan oleh sesorang atau sekelompok pelaku kepada seorang atau sekelompok korban yang sama. Bila tidak disadari dan diwaspadai, bisa jadi *bullying* akan tersistem dan tindakan ini akan menyebabkan beragam masalah psikis yang mengganggu jiwa anak. Perilaku *bullying* banyak terjadi di sekolah yang mengakibatkan anak yang sebagai korban *bullying* merasa cemas, tidak tenang atas perlakuaan si pelaku dan ingin keluar dari sekolah. Sedangkan pelaku akan merasa puas ketika mereka mengancam, memalak, menganiaya temannya dan sebagainya. Diharapkan orang tua, guru pembimbing membantu dan mengawasi anak yang teridentifikasi menjadi pelaku *bullying.*

Untuk itu, pendidik khususnya guru pembimbing berperan penting dalam mengatasi perilaku *bullying* di sekolah khususnya di SMA Negeri 3 Maros dengan memberikan suatu layanan yang dapat membantu dengan konseling kognitif atau Teknik Restrukturisasi kognitif. Dimana teknik ini merupakan proses untuk mengubah kesalahn berfikir dengan tujuan mengantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontrafaktual yang akurat dan dominan.

Dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif yang ada dalam pendekatan kognitif-behavior, diharapkan agar siswa yang bermasalah, dalam hal satu ini siswa yang berperilaku *bullying* , dapat menyadari bahwa mereka memiliki pola piker yang keliru sehingga melahirkan perilaku yang tidak

diharapkan oleh lingkungan. Dengan adanya kesadaran akan hal tersebut diharapkan terbentuknya insan-insan berkualitas yang selalu mengedepankan pikiran-pikiran positif dalam setiap langkah hidupnya dan tentu saja hal ini akan memberikan pengaruh positif bagi masa depan generasi muda dan lingkungan dimana mereka berada.

Pola pembentukan perilaku dalam pendekatan Kognitif-behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dianggap sesuai digunakan untuk kasus perilaku *bullying*, dengan asumsi bahwa perilaku *bullying* terbentuk dari pola pikir yang keliru yang dimiliki oleh seseorang dalam merespon stimulus yang muncul.Sehingga upaya yang harus dilakukan dalam membentuk perilaku yang diinginkan adalah dengan memperkuat fungsi keterampiln kognitif. Dengan perubahan mekanisme pola pikir, diharapkan dapat memperbaiki reaksi emosi dan tingkah laku, demi mengatasi masalah yang timbul dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik

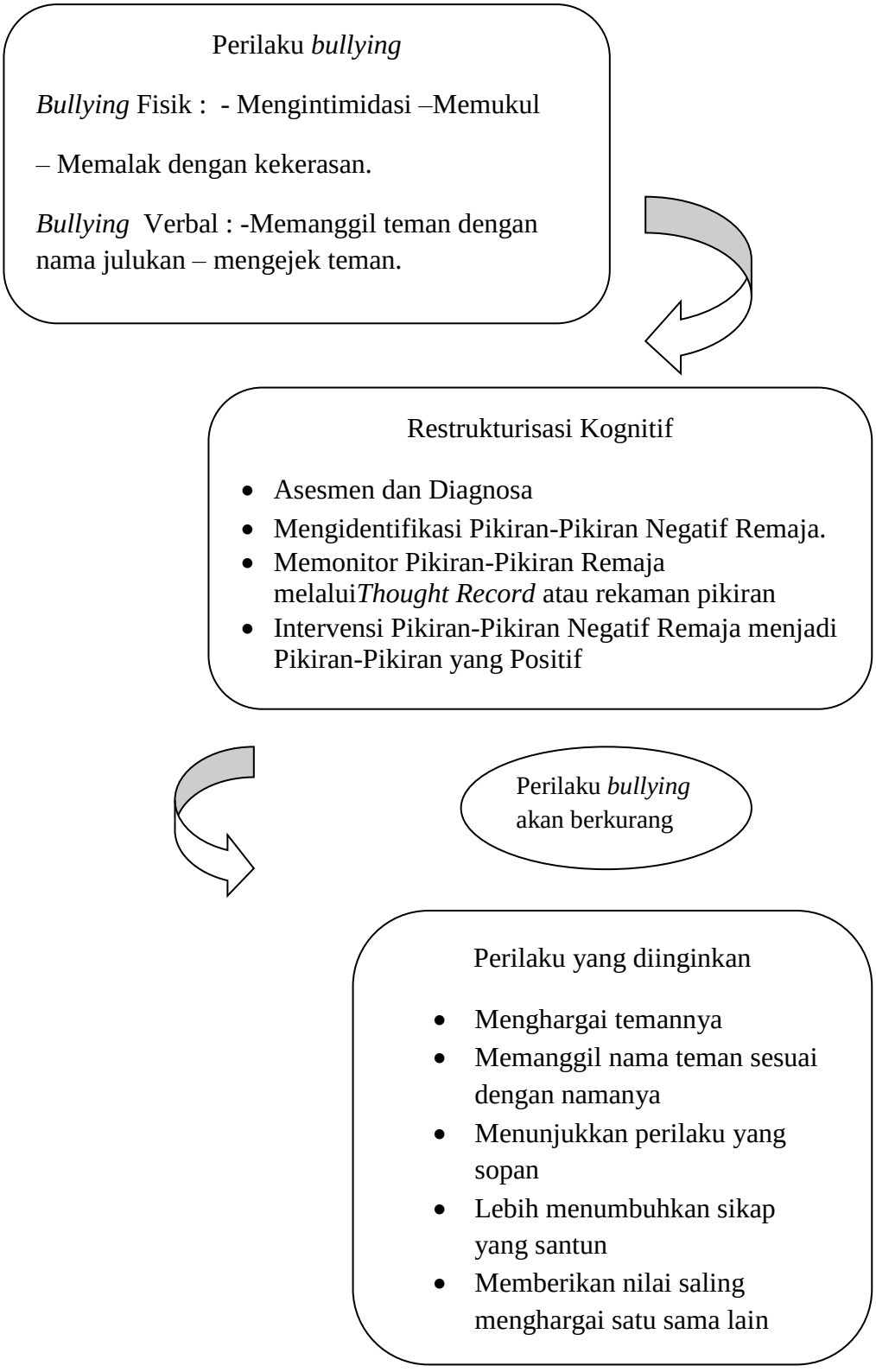
Perilaku *bullying* memiliki karakteristik tertentu seperti pada umumnya mereka yang berani, tidak muda takut dan biasanya melakukan kekerasan fisik seperti memukul, menggigit dan semacamnya juga kekerasan non fisik seperti mengejek, meneror, dan memalak.

Pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa bertujuan agar siswa dapat memahami dirinya dan mengubah pola pikirnya yang keliru.Disini dipaparkan pemberian bantuan yang diberikan yaitu konseling kognitif-behavioral yang mengarah pada perubahan perilaku dengan menggunakan teknik yang sesuai seperti teknik *restrukturisasi kognitif*.

Inti dari teknik restrukturisasi kognitif adalah proses intervensi pikiran-pikiran negatif dalam bentuk untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan intervensi yang dilakukan, siswa diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

Terapi pemberian bantuan konseling teknik restrukturisasi kognitif ini dilakukan melalui asesmen dan diagnosa, mengidentifikasi pikiran negatif, rekaman pikiran dan intervensi pikiran-pikiran negatif. Melalui teknik restrukturisasi kognitif tersebut, siswa yang mengalami perilaku *bullying* dimana di tandai dengan dalam beberapa gejala yakni mengintimidasi, memanggil temannya dengan nama julukan, memukuli, memalak dengan kekerasan dan mengejek temannya diharapkan mampu mengubah pemikiran irrasional yang dimiliki menuju pemikiran yang rasional melalui metode-metode yang ada.

Adapun kerangka pikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Skema 2.1 Kerangka Pikir

C. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah: “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat Mereduksi Perilaku *Bullying* pada siswa di SMA Negeri 3 Maros”.