

PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *BULLYING* SISWA

Ayu Annisa Novianti¹, Bangun Yoga Wibowo², Arga Satrio Prabowo³

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia ^{1,2,3}

E-mail : ayuannisan11@gmail.com

Info Artikel

Accepted:

April 2023

Published:

Juni 2023

Abstract

The purpose of this study was to find out how the effect of using cognitive restructuring techniques to reduce bullying behavior in class VIII E students of SMP Negeri 1 Kragilan. This study uses experimental research methods. The experimental design used was Single Subject Research (SSR) with an A-B-A design. Sampling in this study used a purposive sampling technique, the research subject was one student who had bullying behavior and was included in the high bullying category. The data collection technique used a bullying behavior questionnaire. The data obtained were analyzed using descriptive statistics, then displayed in the form of tables and graphs. The results showed that the average percentage in baseline 1 was 93% with 100% stability, in intervention conditions it was 55% with 50% stability and in baseline 2 conditions it was 42% with 100% stability. The data shows a decrease of 51% from baseline 1 to baseline 2 with 0% data overlap which indicates that providing interventions with cognitive restructuring techniques can have a good effect on reducing bullying behavior.

Keywords: *bullying; cognitive restructuring techniques.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh penggunaan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku bullying pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Kragilan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, subjek penelitian merupakan satu orang siswa yang memiliki perilaku *bullying* dan termasuk kedalam kategori bullying tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen angket perilaku bullying. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, kemudian ditampilkan dalam bentuk tabel dan grafik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase rata-rata pada kondisi baseline 1 sebesar 93% dengan stabilitas 100%, pada kondisi intervensi sebesar 55% dengan stabilitas 50% dan pada kondisi baseline 2 sebesar 42% dengan stabilitas 100%. Data tersebut menunjukkan adanya penurunan sebanyak 51% dari kondisi baseline 1 sampai dengan baseline 2 dengan overlap data 0% yang menunjukkan bahwa pemberian intervensi dengan teknik *cognitive restructuring* dapat berpengaruh baik terhadap penurunan perilaku *bullying*.

Kata kunci: *bullying; teknik cognitive restructuring.*

PENDAHULUAN

Maraknya kasus kekerasan di sekolah semakin sering ditemui baik melalui informasi di media cetak maupun televisi. Banyaknya bentuk perilaku agresif atau kekerasan yang mungkin sudah terjadi di lingkungan sekolah, namun belum mendapat perhatian yang serius. Salah satunya yaitu bullying, permasalahan bullying ini rentan terjadi pada remaja baik sebagai korban maupun pelaku bullying. Menurut Kartini Kartono (1995) menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Remaja belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisik maupun psikisnya. Pada masa ini terdapat risiko tinggi terjadinya kenakalan dan kekerasan pada remaja baik sebagai korban maupun sebagai pelaku dari tindakan kekerasan. salah satunya adalah *bullying*. Sebagian besar persepsi pelaku tentang bullying adalah suatu tindakan mengolok-olok, menghina dan memukul dengan tujuan untuk bersenang-senang atau bercanda, itu yang menyebabkan pelaku tanpa sadar telah melakukan bullying namun mengagapnya suatu hal yang biasa saja. Hal ini sesuai dengan pendapat Harold J (Heriyanto. 2014) yang mengatakan bahwa persepsi yaitu bagaimana cara seseorang melihat sesuatu,

dan bagaimana seseorang memandang atau mengartikan sesuatu.

Bullying adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya (Sejiwa, 2008). Dalam konteks dunia pendidikan, khususnya di sekolah, istilah *bullying* merujuk pada perilaku agresif yang dilakukan berulang-ulang oleh seseorang atau kelompok siswa yang memiliki kekuasaan terhadap siswa atau siswi lain yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti orang tersebut (Coloroso, 2006). Menurut Coloroso (2007) tindakan bullying ini dapat dikelompokkan menjadi tiga bentuk, yaitu: bullying verbal, bullying fisik dan bullying secara relasional. Menurut data yang didapatkan dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dalam kurun waktu 9 tahun, dari 2011 sampai 2019 ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Untuk bullying baik di lingkup pendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat. (Tim KPAI, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan menyebar angket perilaku *bullying* kepada 72 siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kragilan ditemukan hasil sebesar 71 % (50 siswa) melakukan tindakan perundangan

di sekolah. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara secara langsung dengan Guru BK di sekolah tersebut, yang menyatakan bahwa terdapat permasalahan *perundungan* di sekolah tersebut. Guru BK mengatakan bahwa tindak perundungan yang dilakukan merupakan bentuk perundungan *verbal* dan relasional, belum ada kasus perundungan sampai kekerasan fisik. Bentuk perundungan *verbal* yang dilakukan terhadap teman kelas disekolahnya adalah mengejek dan mengolok-olok fisik temannya. Sedangkan bentuk perundungan *relasional* yang dilakukan adalah pengabaian dan pengucilan

Sehubungan dengan adanya permasalahan *bullying* yang terjadi di SMP Negeri 1 Kragilan, maka perlu adanya penanganan yang tepat jika tidak akan menimbulkan beberapa efek negatif. Bahaya atau efek dari tingkah laku *bullying* tidak hanya ditanggung oleh si korban *bullying*, tetapi juga memberi pengaruh pada si pelaku *bullying*, begitu pula pada anak yang melihat langsung tindakan bully tersebut Coloroso (Dwi Andri 2018). Adapun dampak negatifnya seperti pada korban *bullying* akan berdampak meningkatnya tingkat depresi, penurunan nilai-nilai akademik, bahkan dapat berhujung dengan tindakan bunuh diri. Lebih mengkhawatirkan lagi, seorang anak (pelaku) *bullying* lebih berpotensi

untuk tumbuh sebagai pelaku kriminal dibanding yang tidak melakukan *bullying* (Nasir. Amin. 2018). Ada beberapa strategi yang dinilai efektif dan dapat digunakan untuk menangani kasus perundungan, salah satunya adalah dengan menggunakan layanan konseling individual. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Suryadi dan Mahdi N (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pelaksanaan konseling individual sangat lebih efektif dan tepat dalam menanggulangi tindak *bullying*, karena dengan konseling individual akan dapat lebih fokus dan mendalam kepada siswa karena langsung bertatap muka (face to face). Dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Menurut Martin & Pear (2015) *Cognitive restructuring* adalah strategi untuk mengenali pikiran maladaptif dan menggantinya dengan pikiran yang adaptif, *cognitive restructuring* dilakukan untuk merestrukturisasi ulang pikiran-pikiran konseli dimana memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional, *cognitive restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi kognitif konseli. Penelitian yang dilakukan oleh

Selvia Putri dkk (2016) memperkuat pendapat diatas, penelitian menggunakan Teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *bullying*. Dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping* efektif berdasarkan hasil uji gain yang telah dilakukan, teknik *cognitive restructuring* mengurangi perilaku *bullying* sebesar 0,575 dan masuk dalam kategori sedang dan teknik *thought stopping* mengurangi perilaku *bullying* sebesar 0,490 dan dalam kategori sedang. Hal ini berarti teknik *cognitive restructuring* lebih efektif dibandingkan dengan teknik *thought stopping*. Siswa diajak dalam mengidentifikasi pemikiran negative 5 mereka yang kemudian menggantinya dengan pikiran yang lebih positif. Oleh karena itu pendekatan secara khusus sangat penting dalam mengurangi tingkat perilaku *bullying* di SMP karena dapat membantu dalam membuka pikiran mereka agar lebih positif, yang mana perubahan tersebut akan berdampak baik dalam perubahan perilaku.

Teknik *cognitive restructuring* memiliki keunggulan yang dapat dilihat pada kajian dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Steigerwald & David Stone (1999) juga pernah menggunakan *cognitive restructuring* untuk mengobati para pecandu alkohol.

Ekennia, Otta, & Ogbuokiri (2013) menggunakan *cognitive restructuring* untuk mengelola *nocturnal enuresis* kalangan remaja (Abdi & Mafirja, 2019).

Pendapat senada dikemukakan oleh Nursalim (2013) yang menyatakan *restrukturung* kognitif merupakan strategi konseling yang mampu merubah kepercayaan yang negatif atau tidak logis menjadi kepercayaan yang lebih realistis atau masuk akal. Jadi, tujuan penggunaan strategi *restrukturung* kognitif adalah membantu konseli mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional, realistis, dan positif (Cannloy; dalam Damayanti, 2016:291).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka peneliti melakukan penelitian dengan memberikan perlakuan (*treatment*) dengan teknik *Cognitive restructuring* kepada siswa yang memiliki tingkat perilaku *bullying* tinggi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Teknik *Cognitive restructuring* Mengurangi Perilaku *Bullying* pada Siswa Kelas VIII E di SMP Negeri 1 Kragilan. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kragilan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Pendapat Creswell (2012) menjelaskan penelitian eksperimen ialah sebuah penelitian yang dimana sebuah ide, prosedur atau praktek diuji untuk melihat apakah mempengaruhi hasil atau sebuah variabel dependen. Desain eksperimen yang digunakan adalah *Single Subject Research (SSR)*. *Single Subject Research (SSR)* atau disebut juga dengan penelitian subjek tunggal. Menurut Juang Sunanto, dkk (2005) desain subjek tunggal merupakan desain penelitian eksperimen yang dilakukan pada subjek yang jumlahnya relatif kecil atau bahkan satu orang. Desain subjek tunggal biasanya digunakan pada penyelidikan perubahan tingkah laku seseorang yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan/intervensi.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain reversal A-B-A yang mana terdapat pengulangan kondisi baseline setelah intervensi dilakukan. Desain A-B-A ini telah menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel terikat dan variabel bebas. Sampel akan diukur secara berkelanjutan Perilaku sasaran diukur secara kontinyu pada kondisi *baseline* (A1) dengan periode waktu tertentu pengukuran pada kondisi ini dilakukan 4 sesi sampai data stabil, kemudian pada kondisi intervensi (B) pelaksanaan

intervensi ini peneliti menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling individu. Pada kondisi ini dilakukan sebanyak 6 kali sesi pertemuan. Setelah pengukuran pada kondisi intervensi (B) pengukuran pada kondisi *baseline* kedua (A2) diberikan, pada kondisi ini dilakukan selama 4 sesi. Kondisi *baseline* yang kedua (A2) dimaksudkan sebagai evaluasi untuk melihat efektivitas pemberian teknik *cognitive restructuring* yang diberikan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII E di SMP Negeri 1 Kragilan. Teknik pengumpulan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono. 2013). Berdasarkan desain penelitian subjek tunggal maka sampel penelitian yang diambil adalah seorang siswa yang memiliki tingkat bullying yang tinggi berdasarkan hasil penilaian dan rekomendasi guru BK di sekolah. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner perilaku bullying serta lembar observasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner (angket) tertutup yang berisi pernyataan yang telah disediakan alternatif jawabannya oleh peneliti. Angket ini menggunakan skala likert dengan menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu

Selalu (SL), Sering (SR), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP). Hasil dari dari respon jawaban subjek akan diakumulasikan untuk dapat mengungkap tingkat bullying di sekolah. Semakin tinggi hasil dari pernyataan bersifat negatif, maka semakin tinggi perilaku bullying. Yang kemudian jika semakin tinggi pernyataan positif, maka rendah adanya tingkat bullying. Validitas pada penelitian ini dilakukan dengan teknik pengujian validitas konstruk melalui uji ahli dan validitas isi menggunakan rumus product moment dari Pearson lalu di uji cobakan kepada peserta didik. Berdasarkan hasil uji coba instrumen terdapat 25 item yang valid dari 40 item pernyataan, 15 item pernyataan yang tidak valid tersebut dihilangkan dan tidak digunakan untuk mengukur perilaku bullying siswa. Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus cronbach alpha dengan bantuan program SPSS. Berdasarkan hasil perhitungan dengan rumus tersebut, pada 40 item pernyataan didapatkan nilai 42 reliabilitas sebesar 0,779 dengan klasifikasi interpretasi tinggi

Pada penelitian ini data akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif. Sugiyono (2013) berpendapat bahwa statistik deskriptif ialah suatu teknik dimana data statistik yang didapatkan dideskripsikan dengan adanya tanpa menyimpulkan secara umum.

Kemudian data akan dianalisis menggunakan analisis visual, yang terbagi menjadi terbagi dua bagian yaitu, analisis visual dalam kondisi dan analisis visual antar kondisi. Analisis dalam kondisi meliputi analisis data pada satu kondisi saja kondisi baseline atau kondisi intervensi, yang meliputi 6 komponen yaitu: panjang kondisi, kecenderungan arah, tingkat stabilitas, perubahan level, jejak data dan rentang. Sedangkan analisis antar kondisi meliputi analisis dalam dua kondisi, yang terdiri dari 5 komponen yaitu: jumlah variabel, perubahan kecenderungan arah dan efeknya, perubahan stabilitas, perubahan level dan overlap data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dalam pengukuran awal (*pre-test*) digunakan mengetahui kondisi awal pada subjek dalam penelitian ini. Peneliti melakukan uji *pretest* dengan menggunakan skala pengukuran *bullying* pada populasi yaitu siswa kelas VIII E di SMPN 1 Kragilan yang berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Berdasarkan hasil angket yang telah diberikan, kemudian data dikelompokkan menjadi 3 kategori tinggi dengan rentang skor 75-100, kategori sedang dengan rentang skor 50-74, dan kategori rendah dengan rentang skor 25-49

pengelompokan ini dilakukan dengan menghitung Mean (X) dan Standar Deviasi (SD). Berikut adalah gambaran perilaku bullying siswa kelas VIII E di SMPN 1 Kragilan yang disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Gambaran perilaku bullying

Kategori	Jumlah	persentase
Tinggi	6	20%
Sedang	16	53%
Rendah	8	27%

Pada tabel diatas menunjukkan perilaku *bullying* siswa kelas 8E di SMPN 1 Kragilan yaitu terdapat 6 siswa (20%) berada dalam kategori bullying tinggi, 16 (53%) termasuk kedalam kategori bullying sedang dan 8 siswa (27%) termasuk kedalam kategori bullting rendah. Melalui kategori penilaian tersebut dari 8 orang siswa yang tingkat *bullyingnya* tinggi, selanjutnya peneliti mengambil satu orang yang perolehan skor *bullyingnya* paling tinggi diantara 8 siswa di kelas VIII E dan hasil pertimbangan guru BK. Kemudian subjek akan diberi perlakuan atau intervensi selama 6 kali pertemuan melalui layanan konseling dengan menerapkan teknik *cognitive restructuring*.

Hasil dari pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada subjek penelitian, didapati penyebab subjek melakukan perilaku *bullying* karena meniru teman

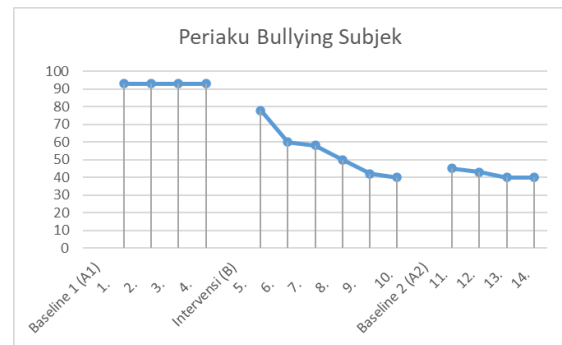
dilingkungan rumahnya, mereka kerap melakukan *bullying* atas dasar keisengan karena senang melihat orang lain menderita lalu kemudian menerapkannya kepada teman-teman di sekolah. Karena hal tersebut kerap terjadi dilingkungannya maka subjek menganggap hal tersebut adalah hal yang biasa dilakukan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ariesto (Rahma 2020) yang mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *bullying* salah satunya yaitu teman sebaya, adanya interaksi dengan teman sebayanya di lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah bisa menjadi pemicu untuk melakukan *bullying*, beberapa dari mereka melakukan *bullying* sebagai upaya menunjukkan bahwa mereka layak berada daam kelompok tertentu.

Hal ini juga diperkuat dengan asumsi teori menurut Martin & Pear (2015) yang menyatakan terdapat asumsi dari teori kognitif yaitu: 1) Individu menginterpretasi dan bereaksi terhadap kejadian-kejadian dengan membentuk kognisi-kognisi, keyakinan, harapan, sikap berdasarkan pemahaman tentang kejadian tersebut, 2) kognisi yang maladaptive dapat menyebabkan gangguan emosi dan perilaku. Dilihat dari dari asumsi teori kognitif diatas, tampak bahwa terdapat pikiran yang irasional yang akhirnya menimbulkan perilaku tidak rasional juga.

Subjek ada pada usia remaja yang emosinya cenderung labil dan senang mengikuti apa yang dilakukan oleh orang lain. Selain itu subjek juga mencoba untuk menonjolkan diri sebagai individu yang memiliki kekuatan atau untuk membuktikan kepada teman-temannya agar diterima dalam suatu kelompok. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Houghton (Shidqi dan Suprpti, 2013) yang menunjukkan bahwa remaja penindas atau pelaku bullying baik laki-laki ataupun perempuan melakukan bullying karena untuk memperoleh kekuasaan atas orang lain. Pelaku bullying juga mempertahankan dan memperjuangkan perilaku bullying untuk mendapatkan repuasi diatas dalam interaksi sosial

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku bullying subjek pada kondisi baseline 1 (A1), kondisi intervensi (B) dan kondisi baseline 2 (A2). Perbandingan hasil analisis pada ketiga kondisi tersebut dapat dilihat dalam grafik berikut ini:

Gambar 1. Perbandingan hasil analisis pada kondisi baseline 1, kondisi intervensi dan kondisi baseline 2



Dari gambar diatas dapat diketahui target behavior subjek pada kondisi baseline 1 (A1) sesi pertama sampai sesi keempat subjek mendapat skor yang sama dengan persentase skor sebesar 93%, grafik tersebut menunjukkan data yang stabil pada kondisi baseline 1 (A1) yang merupakan kondisi alamiah tanpa adanya perlakuan atau intervensi terhadap subjek. Pada kondisi intervensi (B) peneliti menerapkan teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling individu untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa. Pada sesi pertama subjek mendapat persentase skor sebesar 78%, pada sesi kedua sebesar 60%, pada sesi ketiga sebesar 58%, pada sesi keempat sebesar 50%, pada sesi kelima sebesar 42% dan sesi keenam sebesar 40%. Dari keenam sesi tersebut terjadi penurunan data secara stabil dengan perolehan nilai rata-rata sebesar 55%. Pada kondisi baseline 2 (A2) data yang diperoleh menunjukkan penurunan yang stabil dengan perolehan skor pada sesi satu sebesar 45%, sesi dua 43%, sesi tiga dan sesi empat sebesar 40% dan perolehan nilai rata-rata sebesar 42%. Dari data

tersebut dapat dilihat target behavior subjek terus mengalami penurunan sebanyak 51% dari kondisi baseline 1 (A1) sampai dengan kondisi baseline 2 (A2) walaupun pemberian perlakuan atau intervensi telah diberhentikan.

Kemudian data dianalisis dengan analisis visual yang terdiri dari:

1. Analisis dalam kondisi

Analisis dalam kondisi pada komponen panjang kondisi yang diperoleh pada kondisi baseline 1 (A1) yaitu berjumlah 4 sesi sedangkan kondisi intervensi (B) yaitu berjumlah 6 sesi dan baseline 2(A2) yaitu berjumlah 4 sesi.

Kecenderungan arah pada kondisi baseline 1 (A1) kecenderungan arahnya mendatar terlihat dari skor yang diperoleh subjek setiap sesi menunjukkan perolehan skor yang sama, artinya kemampuan mengurangi perilaku *bullying* pada subjek stabil. Pada kondisi intervensi (B) arahnya cenderung menurun terlihat dari skor yang diperoleh subjek setiap sesi mengalami penurunan, artinya terjadi penurunan pada kemampuan mengurangi perilaku *bullying* subjek. Sedangkan pada kondisi baseline 2 (A2) arahnya cenderung menurun terlihat dari penurunan perolehan skor pada setiap sesi, artinya kemampuan mengurangi perilaku *bullying* pada subjek menurun atau membaik.

Kecenderungan stabilitas pada kondisi baseline 1 (A1) yaitu 100% artinya

data yang diperoleh menunjukkan kestabilan.

Kecenderungan pada kondisi intervensi adalah 50% artinya data yang diperoleh tidak stabil (variabel). Sedangkan pada kondisi baseline 2 (A2) yaitu 100% artinya data yang diperoleh pada kondisi ini stabil.

Tingkat stabilitas dan rentang pada kondisi baseline 1 (A1) cenderung mendatar dengan rentang data 93-93. Pada kondisi intervensi data cenderung menurun dengan rentang 78-40. Sedangkan pada kondisi baseline 2 (A2) cenderung menurun secara stabil dengan rentang 45-40.

Tingkat perubahan pada kondisi baseline 1(A1) tidak mengalami perubahan data yang diperoleh sama yaitu 93 (=) pada setiap sesi. Pada kondisi intervensi (B) terjadi perubahan penurunan data sebanyak 38 (+). Dan pada kondisi baseline 2 (A2) juga terjadi perubahan penurunan data sebanyak 5 (-). Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang membaik karena yang menjadi target behaviornya yaitu penurunan perilaku *bullying* maka walaupun menurun maknanya membaik.

Jejak data pada kondisi baseline 1 (A1) jejak datanya mendatar sedangkan pada kondisi intervensi (B) dan Baseline 2 (A2) jejak datanya mengalami penurunan.

2. Analisis antar kondisi

Berdasarkan data yang diperoleh jumlah variabel yang diubah pada kondisi baseline 1 (A) ke intervensi (B), intervensi (B) ke baseline 2 (A'), adalah 1 variabel yaitu penurunan perilaku bullying.

Perubahan kecenderungan arah antar kondisi baseline 1 (A1) dengan kondisi intervensi (B) mendarat ke menurun. Hal ini berarti kondisi bisa menjadi lebih baik setelah diberikan intervensi, karena target behaviornya adalah penurunan perilaku *bullying*. Pada kondisi intervensi (B) dengan baseline 2 (A2) kecenderungan arahnya menurun secara stabil.

Perubahan stabilitas antar kondisi baseline 1 (A1) dengan intervensi (B) yaitu stabil ke variabel. Sedangkan pada kondisi intervensi (B) ke baseline 2 (A2) variabel ke stabil. Hal ini terjadi karena pada kondisi intervensi perubahan perolehan skor yang bervariasi.

Perubahan level antara kondisi baseline (A1) dengan intervensi (B) menurun sebesar 53 poin hal ini menunjukkan perubahan yang membaik (+) karena target behaviornya adalah penurunan perilaku *bullying*. Sedangkan antar kondisi intervensi (B) dengan baseline 2 (A2) mengalami penurunan sehingga terjadi perubahan level sebesar -5 poin.

Data yang tumpang tindih antar kondisi baseline 1 (A1) dengan kondisi Intervensi (B) adalah 0% dan antar kondisi intervensi (B) dengan baseline 2 (A2) adalah 0%. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian perlakuan atau intervensi dengan menerapkan teknik cognitive restructuring dapat berpengaruh baik terhadap penurunan perilaku *bullying*. Karena semakin kecil persentase overlap maka semakin baik pengaruh intervensi terhadap perilaku sasaran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menerapkan teknik cognitive restructuring siswa kelas VIII E SMPN 1 Kragilan, maka di peroleh kesimpulan bahwa penerapan teknik cognitive restructuring dapat mengurangi perilaku bullying pada siswa kelas VIII E SMPN 1 Kragilan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan rata-rata dari kondisi baseline 1 (A1) sebesar 93%, pada kondisi intervensi (B) sebesar 55% dan pada kondisi baseline 2 (A2) sebesar 42%. berdasarkan data tersebut target behavior subjek terus mengalami penurunan sebanyak 51% dari kondisi baseline 1 (A1) sampai dengan kondisi baseline 2 (A2).

Perubahan level antar kondisi pun menunjukkan penurunan, hal ini menunjukkan perubahan yang membaik, selain itu data tumpang tindih (Overlap)

antar kondisi sebesar 0% hal ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi dengan teknik cognitive restructuring dapat berpengaruh baik terhadap penurunan perilaku *bullying*. Karena semakin kecil persentase overlap maka semakin baik pengaruh intervensi terhadap perilaku sasaran. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat menjawab hipotesis penelitian bahwa dengan penerapan teknik cognitive restructuring dapat mengurangi perilaku *bullying* pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Mafirja, S. (2019). Pelaksanaan Konseling Kelompok menggunakan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2).
- Coloroso, Barbara. (2007). *Stop Bullying: Memutus Rantai Kekerasan Anak Dari Pra sekolah Hingga SMU*. Jakarta: Serambi
- Creswell, J. W. (2012). *RESEARCH DESIGN Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dwi S. Andri. (2018). Efektivitas Konseling Kellompok Untuk Mengatasi Siswa Pelaku Bullying Di SMP 1 Summbergempol Tahun Ajaran 2018/2019. *Skripsi*. PGRI Kediri: simki.unpkediri.ac.id
- Heriyanto. (2014). *Persepsi Masyarakat Terhadap Kualitas Pelayanan Publik Pada Bagian Administrasi Kesejahteraan Rakyat Pemerintah Kabupaten Gunung Kidul DIY*. Skripsi di Jurusan Pendidikan Administrasi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Juang sunanto. (2005). *Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. Bandung: UPI Press
- Kartini Kartono. (1995). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung: Mandar Maju
- Martin, G., & Pear, J. (2015). *Modifikasi perilaku makna dan penerapannya. Edisi kesepuluh*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nasir, A. (2018). Konseling behavioral: Solusi alternatif mengatasi bullying anak di sekolah. *Journal of Guidance and Counseling*, 72.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi & intervensi konseling*. Jakarta: Indeks Akademia Permata
- Selvia, F., Sugiharto, D. Y. P., & Samsudi, S. (2017). Teknik cognitive restructuring dan thought stopping dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 20-27.
- Shidiqi, M. F. (2013). *Pemaknaan bullying pada remaja penindas (the bully)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Tim KPAI. (2020). Sejumlah kasus bullying sudah warnai catatan masalah anak diawal 2020.
- Tim Sejiwa. (2008). *Bullying: Panduan bagi Orang Tua dan Guru Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan*. Jakarta: Grasindo.