



PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *CYBERBULLYING* SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 15 PANDEGLANG TAHUN AJARAN 2023/2024

Mimin Saminah¹, Muhamad Ikhsan², Vasco Delano³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar Banten
e-mail: miminsaminah99@gmail.com¹

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel:

Diterima: 8 November 2023

Direvisi: 14 November 2023

Disetujui: 19 November 2023

KEYWORDS

Cyberbullying

Group Counseling

Cognitive Restructuring

ABSTRACT

Cyberbullying is a form of bullying that is very vulnerable to occurring in teenagers, which is now easier and more often done using electronic or digital tools. Cyberbullying also has a negative impact on the individuals involved, for example victims of cyberbullying can experience psychological and academic problems.

This research aims to determine the effectiveness of group guidance services using cognitive restructuring techniques to reduce student cyberbullying behavior. This research uses a pre-experimental quantitative method. The sample and population of the study were class X students of SMA Negeri 15 Pandeglang. The sample of 32 students was divided into 2 groups and given group guidance service treatment using cognitive restructuring techniques. The data collection technique used was a cyberbullying questionnaire compiled by researchers, while the data analysis technique used the normality test, homogeneity test and t test. Based on the results of the data analysis that has been carried out, significant results are obtained, there is a difference between the results of the pretest and posttest data, which obtained a result of $0.000 < 0.05$, this shows that there is effectiveness of group guidance services using cognitive restructuring techniques to reduce cyberbullying.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

KATA KUNCI

Perundungan di Media Sosial

Bimbingan Kelompok

Restrukturisasi Kognitif

CORRESPONDING AUTHOR

Mimin Saminah

Universitas Mathla'ul Anwar Banten

miminsaminah99@gmail.com

ABSTRAK

Cyberbullying merupakan bentuk bullying yang sangat rentan terjadi pada usia remaja, yang sekarang lebih mudah dan banyak dilakukan dengan menggunakan alat elektronik atau digital. Cyberbullying juga memberikan dampak negatif bagi individu yang terlibat, misalnya korban cyberbullying dapat mengalami masalah psikologis dan dalam hal akademik.

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi perilaku *cyberbullying* siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis *pra eksperiment*. Sampel dan Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 15 Pandeglang. Sampel yang berjumlah 32 siswa dibagi kedalam 2 kelompok dengan diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket *cyberbullying* yang disusun oleh peneliti sedangkan teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t.*

*Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan memperoleh hasil yang signifikan, adanya perbedaan antara hasil data *pretest* dan *posttest*, yang mana memperoleh hasil $0,000 < 0,05$ ini menunjukkan terdapat efektivitas terhadap layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi *cyberbullying*.*

PENDAHULUAN

Peserta didik merupakan aset yang akan menjadi generasi penerus bangsa. Suparyanto dan Rosad (2020: 16) mendefinisikan bahwa peserta didik adalah individu yang mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta memiliki kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan di sekolah. Keluarga dan lingkungan tempatnya bertumbuh serta berinteraksi akan membentuk karakter bagi peserta didik. Namun lingkungan tidak semua mendukung atau memberikan hal positif dari proses perkembangan dan pertumbuhan peserta didik tersebut. Maka peran orang tua juga tidak boleh lepas dalam memberikan batasan-batasan yang mengarahkan dan memberikan pemahaman akan hal-hal yang mereka peroleh dalam lingkungannya.

Interaksi dan ikatan batin yang baik yang tercipta dalam keluarga akan membiasakan mereka selalu bercerita tentang kejadian atau kegiatan yang dialaminya di lingkungannya. Selain keluarga dan lingkungan tempat tinggalnya, sekolah pun menjadi tempat untuk bertumbuh bagi para peserta didik.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral, spiritual, intelektual, emosional, maupun sosial (Tutin, dkk. 2018: 6). Selain itu Undang-Undang Perlindungan Anak (UUPA) Nomor 23 Tahun 2002 pasal 54 menyatakan bahwa anak di dalam dan di lingkungan sekolah wajib dilindungi dari tindakan kekerasan yang dilakukan oleh guru, pengelola sekolah atau teman-temannya di dalam sekolah yang bersangkutan, atau lembaga pendidikan lainnya. Salah satu tindakan merugikan orang lain yang menjadi perhatian saat ini adalah tindakan kekerasan antar peserta didik atau yang dikenal dengan istilah *bullying*.

Bullying adalah bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan secara fisik ataupun psikologis terhadap seseorang, atau sekelompok orang yang lebih lemah (Zakiyah, dkk., 2017: 326). Perilaku *bullying* dibagi menjadi tiga jenis, yaitu *bullying* fisik, rasional dan verbal (Shidiqi & Suprpti, 2013: 93). *Bullying* fisik adalah penggunaan kekuatan fisik untuk melecehkan atau melukai korban. *Bullying* rasional adalah pelemahan harga diri korban melalui pengucilan, pengabaian, pengasingan, atau penghindaran yang sistematis. *Bullying* verbal adalah penggunaan kata atau frasa untuk melecehkan dan atau menyakiti korban dalam bentuk kritik, julukan, ejekan, atau penghinaan yang kejam.

Bullying verbal, seperti kritik keras, hinaan, panggilan telepon kasar, *email* ancaman yang dikirim di jejaring sosial atau yang disebut *cyberbullying*. *Cyberbullying* adalah tindakan negatif yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok tertentu dengan cara mengirimkan pesan teks, foto, gambar, dan video ke akun media sosial seseorang dengan tujuan untuk menyindir, menghina, melecehkan, mendiskriminasi bahkan mempersekusi individu (Riswanto & Marsinun, 2020: 98).

Cyberbullying adalah bentuk intimidasi yang sangat umum dan meluas yang terjadi pada anak muda saat ini dan melibatkan penggunaan perangkat elektronik atau digital. Hal ini sejalan dengan pernyataan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2014 yang menyebutkan empat jenis perundungan yaitu perundungan fisik, perundungan seksual, perundungan verbal, dan perundungan di media sosial (*cyberbullying*).

Cyberbullying juga memberikan dampak negatif bagi individu yang terlibat, misalnya korban *cyberbullying* dapat mengalami masalah psikologis dan dalam hal akademik. Penelitian menunjukkan bahwa *cyberbullying* pada siswa di media sosial memiliki dampak yang begitu besar yang mempengaruhi segala aspek kehidupan mulai dari aspek psikologis, fisik, dan juga sosial (Kumala & Sukmawati, 2020 : 55).

Dampak *cyberbullying* yang dirasakan bukan hanya pada korban saja, melainkan pelaku, pelaku dan korban juga akan berdampak. Pada bentuk *cyberbullying* dampak yang terjadi pada seseorang yang sekaligus pernah menjadi pelaku dan korban adanya perasaan lega namun di sisi lain ada perasaan takut, cemas, dan menyesal. Sumber utama terjadinya perilaku *cyberbullying* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu media sosial, kontrol orang tua, dan pertemanan (Hanafi, dkk. 2014: 56).

Menurut hasil penelitian Wiryada dkk., (2017) mengatakan bahwa gambaran umum *cyberbullying* pada siswa seperti pelecehan, pencemaran nama baik, pengucilan, ejekan di SMAN 1 Ungaran di Kabupaten Semarang dari jumlah total 286 subjek, sebanyak 206 (72%) berada dalam kategori tinggi, 45 (16%) subjek berada dalam kategori sedang, dan 35 (12%) subjek dengan kategori rendah. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberbullying* pada remaja di SMAN 1 Ungaran di Kabupaten Semarang dalam kategori tinggi.

Cyberbullying merupakan sesuatu yang bisa saja terjadi di tengah maraknya penggunaan media sosial pada generasi muda. Sejumlah rekomendasi ditawarkan untuk mereduksi *cyberbullying* di kalangan pelajar, baik bersifat personal maupun institusional.

SMA Negeri 15 Pandeglang merupakan sekolah menengah atas negeri yang berada di kabupaten Pandeglang yang memiliki sarana dan prasarana yang baik. Sekolah ini mengikuti perkembangan teknologi yaitu dengan memberikan fasilitas internet di sekolah guna untuk mempermudah siswa dan gurunya dalam mencari materi pelajaran. Di samping itu siswa dan guru juga dapat menggunakannya dengan berkomunikasi melalui media internet. Kenyataannya banyak siswa yang terlibat kasus *cyberbullying*, baik sebagai pelaku maupun korban. *Cyberbullying* sendiri memiliki efek negatif yang sangat besar bagi perkembangan mental baik pelaku maupun korbannya, seperti timbulnya rasa malu, tidak percaya diri, bahkan upaya bunuh diri. Hal ini terjadi ketika ia menjadi korban ada perasaan cemas dikarenakan telah menerima pesan *bullying* dari pelaku dan saat menjadi pelaku ia merasa menyesal dikarenakan ia mengingat bahwa dahulu pernah juga merasakan dampak yang terjadi pada korban (Willard, 2014: 61).

Berdasarkan hasil pengamatan serta wawancara dengan guru bimbingan dan konseling peneliti menemukan adanya kasus *cyberbullying* di salah satu sekolah yang berada di kabupaten Pandeglang yaitu di SMA Negeri 15 Pandeglang. Adapun bentuk-bentuk *cyberbullying* seperti siswa yang memotret guru yang sedang mengajar kemudian diunggah distatus akun media sosialnya dengan ditambahkan gambar-gambar yang tidak pantas, membuat status yang mengintimidasi, mengancam seseorang, menjuluki dengan nama yang tidak sesuai seperti memanggilnya dengan kata gendut, hitam, mengejek, mengancam korban sehingga korban merasa terancam dan minder untuk melakukan hal apapun, korban merasa dirinya tertekan apabila bertemu si pelaku sehingga merasa dirinya selalu salah untuk melakukan hal apapun.

Berkaitan dengan upaya mengurangi perilaku *cyberbullying* yang tinggi, bisa digunakan dengan salah satu cara yaitu melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Berkaitan dengan upaya untuk mereduksi perilaku *cyberbullying* siswa, teknik *cognitive restructuring* ini memiliki keunggulan yang dapat mereduksi perilaku *cyberbullying* pada siswa dilihat pada kajian dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh (Selvia dkk., 2017: 21). Teknik ini memiliki keunggulan dalam melatih konseli untuk memiliki persepsi baru dalam menghadapi berbagai persoalan dalam hidup, seperti pemikiran negatif yang mempengaruhi terhadap perilaku yang muncul dalam diri individu. Melalui teknik *cognitive restructuring*, pikiran irasional individu dapat diubah menjadi pikiran yang lebih rasional atau positif dalam mempersepsikan lingkungan dan diri sendiri (Asli, 2022: 57).

Berdasarkan dari pendapat di atas, teknik *cognitive restructuring* ini dihipotesakan mampu mereduksi perilaku *cyberbullying* siswa. Selain itu, pemilihan teknik ini muncul berdasarkan

suatu kajian bahwa untuk mereduksi perilaku *cyberbullying* siswa diperlukan pendekatan khusus yang bisa membuka dan membenahi pikiran peserta didik yang mana dari perubahan pola pikir tersebut akan berdampak pada perubahan perilakunya

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan metode *One Group Pretest-Posttest Design*. Dengan desain penelitian ini peneliti membandingkan *cyberbullying* Siswa sebelum dan sesudah diterapkan layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring*. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 15 Pandeglang yang memiliki tingkat *cyberbullying* tinggi. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket *cyberbullying* siswa yang berjumlah 44 item pernyataan yang valid. Teknik analisis data menggunakan uji beda atau uji t. Uji t atau t test digunakan dengan alasan data signifikan atau normal untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diterapkan layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring*.

DISKUSI DAN PEMBAHASAN

Bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan atau bimbingan kepada individu atau siswa melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna untuk pengembangan atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk mengembangkan keterampilan sosial, khususnya keterampilan komunikasi, peserta layanan dan mungkin memberi semangat kepada mereka. pengembangan nilai rasa, pemikiran, persepsi, wawasan dan pengetahuan, dan serta sikap untuk mewujudkan tingkah laku yang lebih efektif.

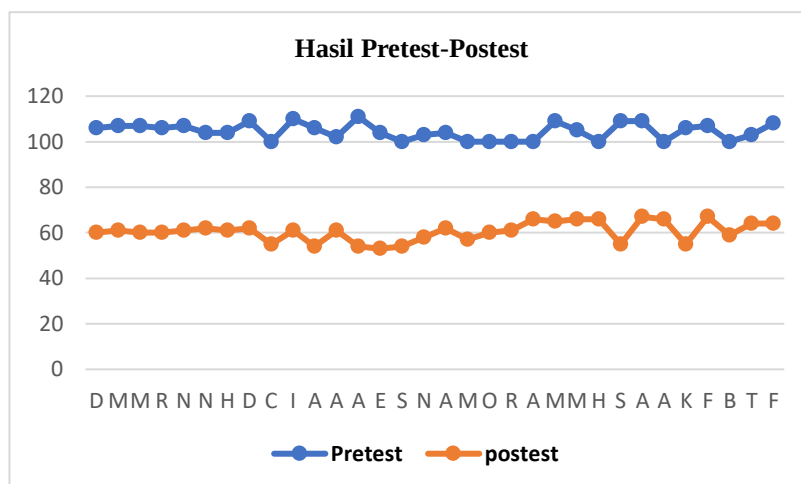
Salah satu keunggulannya dikemukakan oleh Erford, (2016: 78) Teknik *Cognitive Restructuring* membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah kognitif dengan mengganti pikiran dan penafsiran negatif dengan yang positif. Tujuan penerapan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau adaptif. Menurut Novindari & Kawakib, (2016 : 78) *cognitive restructuring* membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa saat ini *cyberbullying* yang banyak dialami remaja di sekolah adalah tindakan yang berawal dari pemikiran yang maladaptif sehingga memunculkan respon yang negatif atau irasional sehingga kasus *cyberbullying* dapat direduksi dengan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring*. Bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, sebelum melaksanakan kegiatan layanan, peneliti terlebih dahulu melaksanakan pretest yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal perilaku *cyberbullying* siswa, angket *pretest* dilakukan sebanyak 2 kali penyebaran, 7 kali pertemuan dalam pemberian layanan bimbingan kelompok dan 1 kali pengisian angket *posttest*.

Tabel 1. Hasil *Pretest* Angket *Cyberbullying*

No	Responden	Kategori
1	Tinggi	32
2	Sedang	82
3	Rendah	20

Berdasarkan hasil pretest terdapat 32 siswa memiliki kategori cyberbullying tinggi, 82 siswa memiliki kategori sedang, dan terdapat 20 siswa berkategori rendah. Oleh karena itu 32 siswa yang memiliki kategori tinggi dijadikan sebagai subyek penelitian untuk diberikan perlakuan (*treatment*). Setelah 32 siswa diberikan perlakuan (*treatment*) kemudian melakukan posttest untuk mengetahui kondisi akhir perilaku *cyberbullying*. Berikut adalah data hasil *pretest* dan *posttest* dari angket *cybebrullying*. Perubahan hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 1. Hasil Data *Pretest* dan *Posttest*⁴

ket : ■ Hasil Pretest
■ Hasil Posttest

Berdasarkan data *pretest* dan *posttest* tersebut diketahui bahwa hasil yang diperoleh sangat berbeda, nilai *pretest* siswa ditunjukkan dengan garis berwarna biru, yang mana diartikan bahwa berada pada kategori tinggi. Sedangkan setelah diberi perlakuan *treathment* dan diuji coba kembali menggunakan *posttest* pada siswa, hasil menunjukkan adanya penurunan yang dialami oleh siswa, ditunjukkan dengan garis berwarna oranye dengan kategori rendah. Maka diartikan siswa mengalami perubahan setelah diberikannya perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restrcuturing*.

Tabel 2. Hasil Uji t

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
PRETEST	Equal variances assumed	,262	,610	45,045	62	,000	44,03125	,97749	42,07727 45,98523
	Equal variances not assumed			45,045	60,280	,000	44,03125	,97749	42,07616 45,98634

Berdasarkan hasil uji t, diketahui bahwa nilai signifikansi (*p*) yang diperoleh adalah 0,000. Angka ini menunjukkan lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Hal ini

menunjukkan bahwa program bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi perilaku *cyberbullying* siswa kelas X. Dapat dilihat dari rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* dimana terjadi peningkatan setelah diberikan *treatment* atau layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Hasil pengolahan data *pretest* menunjukkan rata-rata skor 104,5 sedangkan hasil *posttest* menunjukkan rata-rata skor sebesar 60,53 peningkatan nilai kelas eksperimen tersebut sebesar 44,03.

Tabel 3. Hasil Analisis Data

Paired Samples Test								
Paired Differences								
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df
					Lower	Upper		Sig. (2-tailed)
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	44,03125	5,49184	,97083	42,05123	46,01127	45,354	31
								,000

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan memperoleh hasil yang signifikan, adanya perbedaan antara hasil data *pretest* dan *posttest*, yang mana memperoleh hasil $0,000 < 0,05$ ini menunjukkan terdapat efektivitas terhadap layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi *cyberbullying* siswa kelas X SMA Negeri 15 Pandeglang Tahun Ajaran 2023/2024.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa, siswa yang memiliki *cyberbullying* tinggi dengan rata rata 104,5 dapat direduksi dengan layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* dengan memperoleh hasil *posttest* rata-rata 60,53 dengan selisih angka 44,03 dengan dibuktikan adanya hasil analisis data menggunakan t test menunjukkan nilai *sign* 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi perilaku *cyberbullying* siswa di SMA Negeri 15 Pandeglang Tahun Ajaran 2023/2024.

REFERENSI

- Asli, L. (2022). "Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kejujuran Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas". *Jurnal Ilmiah The Shine (Juliene)* i-ISSN (Cetak): 2461-1174. 111–118. <https://doi.org/10.17977/um059v2i22022p56-68>.
- Selvia, F., & Yuwono Puji Sugiharto, D. (2017). " Teknik Cognitive Restructuring dan Thought Stopping dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa". *Jubk*, 6(1), 20–27.
- Erford, B. T. 2016. 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hanafi, I, dkk, (2014). "Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Cyberbullying".*Jurnal Ilmiah The Shine (Juliene)* i-ISSN (Cetak): 2461-1174. 111–118.
- Kumala, A. P. B., & Sukmawati, A. (2020). "Dampak Cyberbullying Pada Remaja". *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 55–65. <https://doi.org/10.24252/asjn.v1i1.17648>
- Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016). "Teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self efficacy belajar siswa". *Jurnal Psikologi*, 3(2), 76–86.

- Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). "Perilaku Cyberbullying Remaja di Media Sosial". *Analitika*, 12(2), 98–111. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3704>
- Shidiqi, M. F., & Suprpti, V. (2013). "Pemaknaan Bullying pada Remaja Penindas (The Bully)". *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(2), 90–98. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkds3ed32a0002full.pdf>
- Suparyanto dan Rosad (2015. (2020). "Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Mind Mapping Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Sejarah Kebudayaan Islam (Ski) Pada Peserta Didik Kelas 3B Min Tunggangri Tulungagung". *Suparyanto Dan Rosad (2015*, 5(3), 248–253.
- Tutin, Nuraini, & Supriadi. (2018). "Peran Sekolah Sebagai Agen Sosialisasi Dalam Pembentukan Kepribadian Akhlak Mulia Siswa Smas". *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 51(1), 51.
- Willard, N. (2014). *Cyberbullying and Cyberthreats: Responding To the Challenge of Daring Social Cruelty, Threats, and Distress*. Eugene: Center for Safe and Responsible Internet Use.
- Wiryada, O. A. B. F., Nuke, M., & Budiningsih, T. E. (2017). "Gambaran Cyberbullying Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial Di Sma Negeri 1 Dan Sma Negeri 2 Ungaran". *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 26–38.
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). "Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying". *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 324–330. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>.