

Bidang unggulan: Pendidikan

LAPORAN PENELITIAN

Efektifitas teknik CR (Cognitif Resructuring) dalam Bimbingan Belompok untuk Mengatasi Irasional Belief pada Siswa Korban Bullying.



TIM PENELITI :

**Tatang Agus Pradana, M.Pd.
Eli Indriyana**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2019

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENELITIAN UNUGHA CILACAP

Judul Penelitian : Efektifitas teknik CR (Cognitif Resructuring) dalam Bimbingan Belompok untuk Mengatasi Irasional Belief pada Siswa Korban Bullying.

Bidang Unggulan : Pendidikan

Ketua Peneliti :

a. Nama Lengkap : Tatang Agus Pradana, M.Pd.

b. NIP/NIDN : 0616089101

c. Pangkat/Golongan : IIIb

d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

e. Jurusan :

f. Alamat Rumah Sampang : Jl. Kapten Sukardan. RT/RW:02/07. Karangjati.

g. Telp Rumah/HP :

h. E-mail : tatangagus0891@gmail.com

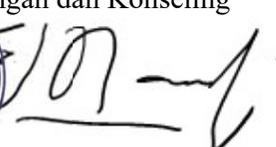
Jumlah Anggota Peneliti : 1

Jumlah Mahasiswa : 1

Lama Penelitian : 3 Bulan

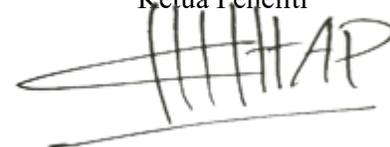
Jumlah Biaya : Rp6.000.000

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I
NIDN. 0629019101

Cilacap, 17 Desember 2019
Ketua Peneliti



Tatang Agus Pradana, M.Pd.
0616089101

Mengetahui,
Kepala LP2M



(Fahrur Rozi, M.Hum)
NIK. 951011074

1. Judul Usulan Penelitian : Efektifitas teknik CR (Cognitif Resructuring) dalam Bimbingan Belompok untuk Mengatasi Irasional Belief pada Siswa Korban Bullying.

2. Bidang Unggulan : Pendidikan

3. Ketua Peneliti :

a. Nama Lengkap : Tatang Agus Pradana, M.Pd.

b. NIP/NIDN : 0616089101

c. Pangkat/Golongan : IIIb

d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

e. PS/Fakultas : BK/ FKIP

f. Alamat Rumah : Jl. Kapten Sukardan. RT/RW:02/07. Karangjati.
Sampang

g. Telp Rumah/HP :

h. E-mail : tatangagus0891@gmail.com

4. Anggota peneliti

No	Nama	Bidang Keahlian	Alokasi Waktu (Jam/ Minggu)
1	Tatang Agus Pradana, M.Pd.	Bimbingan dan Konseling	10 Jam
2	Eli Indriyana		6 Jam
3		-	
4		-	
5		-	

5. Objek penelitian yang diteliti : Efektifitas teknik CR (Cognitif Resructuring) dalam Bimbingan Belompok untuk Mengatasi Irasional Belief pada Siswa Korban Bullying.

6. Masa pelaksanaan penelitian : 3 bulan

7. Anggaran yang diusulkan : Rp6.000.000

8. Lokasi penelitian :

9. Hasil yang ditargetkan : Laporan Penelitian

10. Institusi lain yang terlibat :

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tatang Agus Pradana, M.Pd.
NIDN : 0616089101
Judul Penelitian : Efektifitas teknik CR (Cognitif Resructuring) dalam Bimbingan Belompok untuk Mengatasi Irasional Belief pada Siswa Korban Bullying.

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penelitian ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penelitian ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan atas karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus menerima sanksi.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Ketua Peneliti



Tatang Agus Pradana, M.Pd.

Abstract/ Abstrak

Tindakan bully merupakan tindakan abnormal yang akan menimbulkan *irrational belief* pada korbannya. Korban akan meyakini pikiran-pikiran irasional mereka mengenai tindak bullying tersebut. Hal ini menjadi perhatian bagi konselor untuk membantu konseli untuk mengatasi *irrational belief* yang mereka miliki. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas dari layanan konseling kelompok menggunakan metode *cognitive restructuring* (CR) untuk membantu siswa korban bully dalam mengatasi *irrational belief* yang dimiliki. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen semu. Sampel dari penelitian adalah 8 siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 2 Cilacap, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil dari penelitian menunjukkan jika konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif digunakan untuk mengatasi *irrational belief* siswa korban bully di SMA Negeri 2 Cilacap. Hal ini berarti siswa dengan *irrational belief* yang diakibatkan karena menjadi korban bully dapat dibantu dengan menggunakan layanan konseling tersebut. Dimana siswa yang telah mendapati layanan menunjukkan perubahan pola pikir dan perilaku.

Keyword/ Kata Kunci: konseling kelompok, *cognitive restructuring*, *irrational belief*, bullying

A. Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk yang unik dengan segala potensi yang dimilikinya. Salah satu potensi yang dimiliki adalah kemampuan untuk berpikir (*animal rational*). Disebutkan jika manusia memiliki kemampuan untuk berikir rasional dan irasional (Ellis, 1979). Dengan demikian manusia mampu untuk mnegarahkan dirinya untuk bahagia, mencintai, tumbuh dan mnegaktualisasikan diri. namun manusia juga memiliki kecenderungan untuk menghancurkan diri mereka, menyesali kesalahan yang tak berkesudahan, intoleransi, perfectionism, mencela diri, yang pada akhirnya menghambat pertumbuhan dan aktualisasi diri.

Keyakinan irasional ini pada umumnya dipegaruhi oleh orang-orang yang berpengaruh pada masa kanak-kanak (Ellis, 1979). Salah satu pengaruh yang dapat melahirkan keyakinan irasional pada manusia adalah mendapatkan tindakan bullying. Hal ini umumnya terjadi pada siswa sekolah menengah. Siswa akan terus menerus merasa takut dan cemas akan sesuatu yang tidak terjadi yang diakibatkan dari pengalaman tidak menyenangkan akibat bullying (Lazarus, 1991). dampak dari bullying siswa akan merasa cemas, tidak percaya diri, dan takut dikarenakan pengalaman yang pernah diterimanya (Najafi, 2014).

Hasil wawancara dengan salah satu siswa yang memiliki keyakinan irasional disebabkan oleh tindakan bullying, mendapatkan jika mereka sulit dalam mengekspresikan diri mereka. Hal ini dikarenakan mereka selalu merasa takut, cemas, dan tidak percaya diri. Bayang-bayang kejadian pembulian yang mereka alami meninggalkan trauma yang membekas sehingga hal ini mneghambat pertumbuhan diri mereka. Para siswa ini juga kesulitan dalam berkonsentrasi belajar, mengalami gangguan kecemasan terutama saat berbicara di depan kelas. Hal ini karena mereka terbiasa mendapati perilaku tidak menyenangkan, hal tersebut menghancurkan harga diri mereka dan memunculkan keyakinan yang tidak rasional dimana mereka meyakini jika mereka pantas mndapatkan hal tersebut.

Konseling kelompok merupakan salah satu upaya dalam membantu siswa mnegatasi masalah yang sedang dihadapi. Afriana, dkk (Afriana, Yusmansyah, & Utaminingsih, 2013) dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui suasana dinamika kelompok. Teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok beragam, salah satunya adalah dengan berorientasi pada teori kognitif perilaku. Konseling kognitif-perilaku memiliki karakteristik lebih menekankan pentingnya system kerja kognitif dan peristiwa sebagai mediator perubahan. Salah satu teknik dalam

kognitif-perilaku adalah *cognitive restructuring* (SR). *Cognitive restructuring* merupakan bentuk khusus dari terapi kognitif dimana tujuan utamanya adalah untuk mengajarkan klien dalam mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran-pikiran otomatis yang menyebabkan tekanan dan/atau perilaku disfungsional (Asiah & Batubara, 2019). Dengan dilakukannya terapi ini siswa akan diminta untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran dan ide-ide irasional yang dimiliki. Untuk kemudian ide dan pikiran irasional

tersebut dievaluasi dan diluruskan dengan meminta siswa untuk menubuh sudut pandang yang digunakan. Dengan demikian siswa dapat mengubah keyakinan irasionalnya yang pada akhirnya juga merubah pola pikir dan perilaku yang tidak sesuai selama ini.

Berangkat dari beberapa hal diatas, maka peneliti melakukan penelitian ini sebagai upaya dalam membantu siswa mencari alternatif bantuan terbaik bagi mereka. Penelitian bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok *cognitive restructuring* dalam mengatasi *irrational belief* siswa yang menjadi korban bully. Diharapkan dengan penelitian ini dapat membantu siswa terutama yang menjadi korban bully agar dapat mengubah keyakinan mereka yang tadinya tidak rasional menjadi rasional dengan menemukan alternatif bantuan yang efektif. Dan diharapkan tindakan bullying dapat diminimalisir dan bahkan dihapuskan.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu dengan desain yang digunakan adalah *pre-test dan post-test one group*. Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2021-Februari 2022. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA 2, SMA Negeri 2 Cilacap. Sampel dalam penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas XI MIPA 2, SMA Negeri 2 Cilacap. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Kemudian analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap *irrational belief* siswa korban bully.

C. Pembahasan

Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*

Konseling kelompok merupakan layanan pemberian bantuan yang diberikan secara

berkelompok. Kemendikbud (2014) layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami sesuai dengan tuntutan melalui dinamika kelompok. Dimana setiap anggota kelompok akan menyampaikan pendapat mereka mengenai kasus yang sedang dibahas dengan dibawah panduan pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok dalam konseling kelompok dalam hal ini adalah konselor.

Dengan adanya konseling kelompok, anggota kelompok dapat membantu anggota lain dengan menyampaikan pendapat mereka mengenai masalah-masalah yang sedang dibahas. Afriana, dkk (2013) dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui suasana dinamika kelompok. Teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok juga beragam, salah satunya adalah dengan berorientasi pada teori kognitif perilaku.

Kendall dan Hollon (Kalodner 1995), Teori kognitif-perilaku merupakan upaya dalam melakukan modifikasi perilaku dengan menggunakan sedikit doktrin dan memaksimalkan aktivitas kognitif untuk menghasilkan perubahan. Kalangan terapis semantic memandang jika gangguan emosional dan perilaku menyimpang disebabkan oleh adanya keyakinan yang tidak rasional dan distorsi kognitif, namun terapis perilaku meyakini jika reaksi sosial orang lain merupakan perilaku terjadinya perilaku yang abnormal.

Konseling kognitif-perilaku memiliki karakteristik lebih menekankan pentingnya system kerja kognitif dan peristiwa sebagai mediator perubahan. Beck (1993), perubahan perilaku dan afeksi terjadi melalui perubahan kognisi. Maka dari itu mengubah keyakinan merupakan kunci untuk membantu individu. Konseling yang berorientasi pada kognitif-perilaku banyak digunakan sebagai intervensi berbagai gangguan psikopatologi yang secara umum akan melibatkan proses kognitif dan perilaku dalam rangka perubahan perilaku dan kognitif.

Cognitive restructuring merupakan bentuk khusus dari terapi kognitif dimana tujuan utamanya adalah untuk mengajarkan klien dalam mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran-pikiran otomatis yang menyebabkan tekanan dan/atau perilaku disfungsi (Asiah & Batubara, 2019). *Cognitive restructuring* memusatkan perhatiannya pada upaya untuk mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi klien mengenai diri dan lingkungannya (Cormier & Cormier, 1985). Kesalahan dari kognisi tersebut akan

diekspresikan oleh klien melalui pernyataan diri yang negative.

Irrational Belief

Istilah *irrational belief* merupakan istilah khas yang diungkapkan oleh Albert Ellis dalam teorinya mengenai *Rational-Emotive Therapy* (RET), yang diartikan sebagai pikiran-pikiran atau ide-ide yang tidak rasional atau tidak logis yang terus menerus diyakini oleh individu sampai menimbulkan *self defeating* (Ellis, 1979). Pikiran-pikiran tersebut berupa persepsi tentang situasi maupun diri sendiri dalam hubungannya dengan situasi. Timbulnya keyakinan-keyakinan yang tidak logis ini umumnya berasal dari orang-orang yang berpengaruh pada masa kanak-kanak, misalnya orang tua; dan juga budaya masyarakat sekitar.

Keyakinan dibagi menjadi dua jenis, yaitu rasional dan tidak rasional. Emosi dan perilaku individu terkandung pada keyakinan individu tersebut (Silvianetri, 2018). Berpikir irasional kan menjadikan individu untuk beripikir tidak logis yang nantinya akan tercerminkan dalam sikap dan tingkah laku. Perbedaan individu dengan keyakinan rasional dan irasional akan tercermin dalam pola pikir dan perilakunya. Perbedaan individu dengan keyakinan rasional dan irasional dijabarkan pada table berikut:

No	Rational Belief	Irrational Belief
1	Fleksibel dan bijaksana (penggunaan kata saya ingin, suka, mau)	Kaku dan dogmatis (penggunaan kata harus)
2	Konsisten dengan kenyataan	Tidak konsisten dengan kenyataan
3	Berpikir logis	Berpikir tidak logis
4	Pragmatis dalam bertindak	Tidak pragmatis dalam bertindak

Table 1 Karakteristik *Rational Belief* dan *Irrational Belief* (Dryden & Mytton, 1999)

Efektivitas konseling kelompok *cognitive structuring* terhadap *irrational belief* siswa korban bully

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon nilai peringkat terkecil adalah 15. Jadi Jhitung = 15 dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 8$, dengan demikian Jtabel adalah 4. Dari data tersebut dapat dilihat jika Jhitung lebih besar dibandingkan dengan Jtabel, dimana Jhitung adalah 15 sedangkan Jtabel adalah 4. Jadi dapat disimpulkan jika pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive*

restructuring terhadap *irrational belief* siswa korban bully kelas XI MIPA 2, SMA Negeri 2 Cilacap. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asiah & Batubara (2019) dimana menjelaskan jika konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap kecemasan berbicara siswa.

Siswa dengan *irrational belief* yang diakibatkan oleh tindakan bully menunjukkan perubahan pola pikir dan perilaku setelah mendapatkan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Dimana pada awalnya mereka berpikir jika tindakan bully itu wajar dan normal untuk dilakukan, dimana mereka yang menjadi korban harus menerima dan tidak bisa melawan tindakan bully tersebut. Setelah mendapati layanan konseling tersebut mulai merubah pola pikirnya jika tindakan bully merupakan tindakan yang abnormal dan tidak seharusnya dilakukan, dan mereka sebagai korban harus melawan ataupun menghindar ketika menerima tindakan tersebut.

Dari segi tingkah laku dimana korban yang mendapati tindakan bully biasanya hanya akan diam dan pasrah, kini mulai melakukan perlawanan. Walau pada awalnya perlawanan hanya dilakukan secara verbal dengan meminta pembully untuk berhenti, lambat laun mereka dapat bertindak dengan menghindar dan melaporkan tindakan tersebut pada guru baik itu guru BK maupun wali kelas. Perubahan inilah yang diharapkan agar tidak tindakan bullying tidak semakin merajalela. Dengan melihat korban yang diam dan pasrah akan membuat pelaku bully menjadi lebih bersemangat dalam melakukan tindakan bully. Dibutuhkan perlawanan dari korban agar tindakan bully dapat diminimalisir.

D. Kesimpulan

Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dinilai efektif dalam mengatasi *irrational belief* pada siswa korban bully di SMA Negeri 2 Cilacap. Dimana siswa korban bully yang tadinya memiliki *irrational belief* mengenai tindakan bully yang dinormalisasikan, kini mulai mengubah pola pikir mereka dan menanamkan dalam pikiran jika tindakan bully merupakan tindakan yang abnormal. Dimana para korban tidak boleh hanya pasrah dan meyakini jika mereka pantas mendapat perilaku demikian. Mereka harus merubah pola pikir dan tingkah laku mereka, dengan tidak hanya diam ketika mendapati tindakan bully tersebut. Hal ini diharapkan dapat meminimalisir tindakan bullying yang dilakukan oleh siswa SMA Negeri 2 Cilacap.

Daftar Pustaka

- Afriana, D., Yasmansyah, D., & Utaminingsih. (2013). Upaya Mengurangi Perilaku Bullying di Sekilang Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal BK UNILA*.
- Asiah, & Batubara, G. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa Kelas VIII-B Mts N 1 Tapanuli Tengah Tahun Ajaran 2018-2019. *Jurnal Guru Kita*, 144-157.
- Beck, A. (1993). Cognitive Therapy: Past, Present, and Future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 194-198.
- Cormier, W., & Cormier, L. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Dryden, W., & Mytton, J. (1999). *Four Approaches to Counseling and Psychotherapy*. New York: Routledge.
- Ellis, A. (1979). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Canada: The Citadel Press.
- Kemendikbud. (2014). *Materi Pelatihan Implementasi Kurikulum 2013*. Jakarta: KEMENDIKBUD.
- Lazarus, R. (1991). Progress on a Cognitive, Motivational Relational Theory of Emotion. *American Psychologist*.
- Najafi, T. (2014). Theoretical Background, Therapeutic Process, Therapeutic Relationship, and Therapeutic Technique of REBT and CT and Some Parallels and Dissimilarities Between the Two Approaches. *International Journal of Educational and Research*.
- Silvianetri. (2018). Penerapan Konseling Rational Emotive Behavioral dalam Mengurangi Tingkat Irrational Belief Kaum Lesbian. *Jurnal Sosial Keagamaan*.