

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konseling Behavioral

a. Pengertian Konseling Behavioral

Behaviorial merupakan suatu pengetahuan ilmiah mengenai tingkah laku manusia. Menurut Corey dalam setuningsih konseling behavioral yaitu konseling yang menjelaskan mengenai sikap yang mempunyai berbagai macam teknik dan langkah-langkah yang berakar pada mengenai teori belajar. Pendekatan ini telah memberikan pelaksanaan dan dasar-dasar belajar dalam mengubah perilaku yang lebih baik.¹Berdasarkan penjelasan di atas konseling behavioral adalah salah satu teknik dalam belajar mengenai perilaku untuk menolong individu dalam memecahkan permasalahannya dan mengubah perilaku maladaptif melalui teknik yang mengenai tindakan.²

Konsep konseling behavioral berawal dari rancangan yang disempurnakan menurut hasil penelitian psikologi eksperimental, mula-mula dari Pavlov dengan stimulus atau rangsangan secara reflek tanpa sadar dan B.F. Skinner dengan pilihan dari subjek itu sendiri. Mereka beranggapan dapat memecahkan masalah yang berkaitan dengan tingkah laku yang sederhana (gangguan mental yang merujuk psikosomatik, gangguan jiwa , rasa curiga dan takut berlebihan) sampai masuk dalam masalah yang rumit seperti (ras takut berlebihan terhadap sesuatu yang

¹Corey, “Konseling Keluarga Dengan Pendekatan Behavioral : Strategi Mewujudkan Keharmonisan Dalam Keluarga,” Agustus 4-6. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sembk/article/viewfile/1295>.

²Mega aria Monica dan Ruslan Abdul Gani, “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, no 2 (2016) :120, di akses 5 september 2020, <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/download/576/467>.

tidak membahayakan, rasa cemas, dan halusinasi), baik masalah individu maupun kelompok.³

Perilaku manusia dalam konsep konseling behavioral adalah hasil dari proses belajar yang dapat diatasi dengan mengubah keadaan saat belajar. Sehingga, teori konseling behavioral merupakan usaha dan prinsip yang sistematis dalam memecahkan permasalahan tentang tingkah laku. Dugaan bahwa gangguan tingkah laku di dapat dari proses belajar yang keliru sehingga dapat di ubah melalui proses belajar agar lebih baik. Tujuan utama konseling behavioral yaitu menghapus perilaku maladaptif dan mengubah menjadi perilaku yang adaptif.⁴

Dalam pandangan Aubery Yates pengobatan sikap bisa dianggap sebagai ilmu pengetahuan sekaligus sebagai kesenian. Ahli pengobatan harus bisa melaksanakan eksperimen dan menggunakan, karena harus bisa mampu menyusun berbagai alternatif yang bersifat hipotesis yang di uji sebagai panduan dari proses terbentuknya tingkah laku. Landasan pengobatan sikap individu yaitu ketika proses pelaksanaan konseling konselor mampu mencermati masalah yang sedang dihadapi konseli. Selanjutnya konselor menyusun secara jelas mengenai perubahan-perubahan yang diinginkan, ketrampilan yang dimiliki konseli dan konselor harus bisa menjadikan ketrampilan tersebut dapat dilakukan konseli.⁵

b. Tujuan Konseling Behavioral

Konseling behavioral bertujuan untuk mengatasi perilaku maladaptif dan menggantikannya dengan perilaku yang adaptif atau perilaku yang lebih sesuai. Adapun tujuan secara khusus sebagai berikut :

³Ariantje J. A. Sundah, Psikologi Konseling (Malang : Cv. Seribu Bintang, 2018), <https://books.google.co.id/book?id=psikologi=konseling>.

⁴ Ariantje J. A, Psikologi Konseling, 126

⁵Ariantje J. A, Psikologi Konseling, 131

- 1) Menghilangkan perilaku maladaptif dan menyokong mereka mengubah konsep tingkah laku yang lebih baik.
- 2) Mengubah perilaku yang buruk yang ada dalam diri individu.
- 3) Mewujudkan situasi baru yang menghasilkan suasana baru dalam proses belajar yang lebih baik.

Dalam penetapan tujuan konseling harus menguji berbagai hal agar proses konseling berjalan sesuai yang diharapkan. Menurut Krumboltz (shertzer dan Stone) tujuan pelaksanaan konseling sebagai berikut :

- 1) Keinginan konseli.
- 2) Konselor mempunyai keinginan menolong konseli untuk memecahkan permasalahan yang sedang terjadi.
- 3) Pencapaian akan dinilai oleh konseli.

Agar kriteria diatas terpenuhi , tujuan pelaksanaan konseling dalam keadaan yang khusus. Corey mengemukakan fungsi tujuan konseling behavioral secara khusus yaitu :

- 1) Renungan konseli mengenai masalah dan tujuan proses konseling.
- 2) Penentuan dan penerapan prosedur yang sesuai.
- 3) Dasar dalam mengevaluasi hasil konseling.⁶

c. Hakekat Manusia

Konseling behavioural melihat bahwa pendekatan ini dalam melihat perilaku manusia lebih bersifat terarah dan teratur dalam proses konselingnya. Pandangan konseling behavioral mengenai hakikat manusia masih pada dugaan deterministic manusia adalah produk stimulus sosial budayanya, Sedangkan tampilan saat ini manusia adalah produsennya dan produknya lingkungan. Konseling behavioral saat ini berkeinginan untuk mengembangkan prosedur yang benar-benar memberikan kontrol kepada konseli dan

⁶Dr. Ariantje J. A, Psikologi Konseling, 132

dengan demikian meningkatkan jangkauan kebebasan terhadap konseli. Dustin & George (dalam Gunarsa) menjelaskan pendapat behavioral terhadap konsep manusia sebagai berikut :

- 1) Manusia dianggap sebagai seseorang yang tidak bail atau tidak curang tetapi seseorang selalu dalam kondisi sedang menjalani untuk menjadi semua jenis perilaku.
- 2) Manusia mampu menjelaskan dan menafsirkan dan mengatur tingkah lakunya.
- 3) Manusia mampu mendapat tingkah laku yang baru.
- 4) Manusia dapat menyesuaikan perilaku orang lain, sebaliknya perilakunya juga dapat dipengaruhi orang lain.⁷

Manusia sebagai makhluk yang hidup dan berakal dan berfikir dalam perkembangannya dan memberikan berbagai reaksi dengan yang lain. Interaksi tersebut mendatangkan tingkah laku yang membentuk ciri-ciri individu. Perilaku yang ada dalam diri seseorang ditentukan banyaknya penguatan dalam hidupnya. Menurut Muhammad Surya mengemukakan bahwa pada dasarnya hakikat manusia dalam pandangan teori behavioristik yaitu manusia memiliki sifat yang sesuai aturan akan merespon terhadap perilaku yang muncul terhadap pengaruh orang lain, hidup dalam alam deterministic dan mempunyai peran yang sedikit dalam memilih kualitasnya. Sesuai dengan pendapat ahli diatas pada dasarnya manusia menurut behaviorisme adalah :

- 1) Manusia adalah produsen dan produk dari lingkungannya.
- 2) Perilaku manusia aspeknya diperoleh dari hasil interaksi dan proses belajar dengan dunia luar.

⁷ M. andi setiawan, Pendekatan-pendekatan Konseling Teori dan aplikasinya (Yogyakarta : CV Budi Utama, 2018), <https://books.google.co.id/books?id=pendekatan+pendekatan+konseling+dan+aplikasinya>.

- 3) Manusia adalah individu yang tidak baik maupun jahat, namun individu sedang dalam proses belajar dalam menghasilkan perilaku baru.
- 4) Manusia mampu merusak sikap orang lain dan sikap manusia dapat dirusak orang lain.⁸

d. Karakteristik Konseling Behavioral

Konseling behavioural berbeda dengan pendekatan lainnya, behavioural di tandai dengan memfokuskan kepada tingkah laku yang tampak dan khusus, kecemasan akan menentukan perlakuan yang diberikan ,langkah-langkah tingkah laku sesuai yang masalah dan memperkirakan hasil dari konseling yang dilaksanakan. Dari pernyataan tersebut karakteristik konseling behavioral secara khusus diantaranya :

- 1) Proses konseling dilaksanakan berdasarkan konsep dan prosedurnya.
- 2) Menelaah sikap individu dan suatu hal yang menguasainya pada kondisi saat ini.
- 3) Konseli dalam proses konseling behavioral ikut serta berpartisipasi secara khusus untuk menangani masalah mereka.
- 4) Pendekatan konseling behavioral berasumsi bahwa perubahan dapat berlangsung tanpa adanya wawasan pengetahuan yang mendasari.
- 5) Berfokus pada sikap terbuka dan tertutup, menelaah masalah dan menilai perubahan.
- 6) Pelaksanaan konseling behavioral secara individual atau spesifik di sesuaikan dengan masalah konseli.
- 7) Kecemasan dan penguraian tujuan-tujuan penyelesaian.
- 8) Penaksiran suatu pokok permasalahan atas hasil konseling.⁹

⁸ M. andi setiawan, Pendekatan-pendekatan Konseling Teori dan aplikasinya, 37

⁹ M. andi setiawan, Pendekatan-pendekatan Konseling Teori dan aplikasinya, 39

e. Teknik-Teknik Konseling Behavioral

Menurut Gerald Corey , behaviour merupakan pendekatan konseling untuk mengubah perilaku dari maladaptif menjadi adaptif. Pendekatan behavioral efektif untuk mengatasi kasus yang berhubungan dengan modifikasi perilaku dalam dunia pendidikan, khususnya perilaku maladaptif. Corey mengemukakan macam-macam teknik konseling behavioural antara lain :

1) Desen-siti-tasi sistematis

Merupakan teknik untuk menghilangkan sikap yang diperkuat secara negatif, dengan memberikan tingkah laku yang akan dihilangkan. Menurut Wolpe dalam bukunya Corey mengemukakan langkah-langkah desensitasi sistematis yaitu pertama, analisis tingkah laku atas respon yang memunculkan kecemasan seperti rasa iri penolakan. Kedua, relaksasi yaitu mengurangi ketegangan dan kecemasan. Ketiga, menciptakan keadaan yang lebih santai dalam keadaan mata tertutup.

2) Asertif

Merupakan teknik untuk memebadakan tingkahu agresif, pasif dan asertif.

3) Aversi

Teknik ini untuk mengurangi gangguan perilaku khusus sesuai yang diinginkan. Maka dorongannya berupa hukuman.

4) Skedul penguatan

Teknik ini untuk membangun perilaku yang telah muncul. Murad lesmana mengemukakan setelah perilaku yang tumbuh terbentuk, maka penguatan di kurangi.

5) Teknik *Shapping*

Teknik yang digunakan untuk membentuk tingkah laku baru secara bertahap. Konselor harus menjelaskan secara sistematis agar konseli dapat belajar secara terinci dan lengkap.

6) Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi adalah teknik yang berfungsi untuk mengatasi ketegangan fisik dan mental dengan mempraktekkan melepas atau melenturkan otot-otot yang tegang dengan berimajinasi suatu hal yang menyenangkan saat memulai relaksasi.

7) Teknik *Flooding*

Teknik *flooding* berfungsi untuk mengatasi kecemasan pada suatu hal, dengan cara menghadapkan individu pada sesuatu hal yang menimbulkan individu mengalami kecemasan secara berulang-ulang dengan tujuan agar berkurang kecemasannya terhadap kondisi tersebut.

8) Teknik *Reinforcement*

Teknik yang berfungsi untuk membantu individu dalam mengubah tingkah laku yang diinginkan dengan memberi penguatan terhadap individu untuk mencapai perilaku yang diinginkan.

9) Teknik *Modeling*

Teknik yang berfungsi untuk memberikan perubahan perilaku dengan model.

10) *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* adalah bermula dari terapi kognitif dan sering dilibatkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum. *Cognitive restructuring* menjelaskan mengenai pelaksanaan etika berpikir dan belajar yang disusun dalam pengentasan perilaku yang sesuai yakni mengganti sikap yang sering dilakukan sehingga terhindar dari perilaku tersebut.¹⁰

11) *Self Management*

Teknik yang bertujuan untuk menolong konseli dalam memecahkan dirinya sendiri

¹⁰ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 255

dengan cara mengendalikan diri sendiri, mengubah perilaku sendiri, dan memantau diri sendiri.

12) Kontrak

Teknik yang berisi kesepakatan antara konselor dan konseli baik tulisan maupun lisan. Teknik kontrak ini memberikan motivasi, batasan, pelaksanaan kontrak dan tugas-tugas yang diberikan kepada konseli.

13) Pekerjaan Rumah

Teknik yang digunakan untuk memberikan aktivitas atau tugas untuk konseli dalam proses konseling, seperti melaksanakan perilaku baru, meniru perilaku baru, membaca bahan bacaan yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

14) *Extinction* (Penghapusan)

Penghapusan pada teknik ini yaitu menghentikan penguatan tingkah laku yang sebelumnya di beri penguatan.

15) *Time Out*

Teknik yang memberi kesempatan individu untuk memiliki pengukuhan positif.¹¹

f. Tahap Konseling Behavioral

Langkah-langkah dasar atau tahap dalam konseling behavioral sebagai berikut :

1) Assessment

Tujuan tahap ini adalah lebih mengacu pada kelebihan/kekuatan konseli daripada kelemahannya. Tahap ini membutuhkan gambaran mengenai permasalahan yang dihadapi konseli untuk merencanakan strategi yang sesuai dengan permasalahannya. Menurut Kanker dan Swallow (1996) tujuh bidang informasi dalam assessment, sebagai berikut :

¹¹Gerald Corey, "Konsep Pendekatan Behavior Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Pada Siswa Korban Penceraian," *Jurnal Konseling Gusjigang*, no. 1 (2017): 45-46, di akses 6 September, 2020, <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/download/1057/1063>.

- (a) Analisa perilaku konseli saat ini.
- (b) Analisa kondisi saat ini. Analisa ini menjelaskan mengenai peristiwa terjadi dan perilaku yang mengikutinya.
- (c) Analisa motivasional yaitu hal-hal yang menarik yang ada dalam kehidupan konseli.
- (d) Analisa sejarah perkembangan yaitu memperhatikan perkembangan biologis, spasial dan tingkah laku konseli
- (e) Analisa *self control* yaitu memperhatikan tingkat control diri konseli terhadap permasalahannya.
- (f) Analisa hubungan sosial yaitu mengidentifikasi seseorang yang berhubungan dengan kehidupan konseli.
- (g) Analisa kondisi fisik ,sosial dan budaya, atas dasar peraturan dan keterbatasan lingkungan.

Analisa yang dijelaskan diatas tersebut digunakan untuk mengetahui pemahaman tentang diri konseli dan bertujuan untuk penyusunan dalam memecahkan permasalahannya.

1) *Goal Setting*

Goal setting dalam bahasa Indonesia dapat diartikan dengan penetapan tujuan. Menurut Engerkes 3 tahapan *goal setting* sebagai berikut :

- (a) Membantu konseli untuk menjelaskan masalah yang sedang dihadapi atas konsep yang diinginkan konseli.
- (b) Melihat tujuan konseli mulai dari gangguan, kondisi dan tujuan belajar yang diterima dan diukur.
- (c) Menyusun tujuan yang diinginkan dan disusun secara sistematis.

2) *Techniques Implementation*

Menentukan rencana atau solusi yang sesuai dengan permasalahan untuk

membantu merubah perilaku yang diinginkan.

3) *Evaluation Termination*

Tahap ini digunakan untuk mengamati apa telah terjadi dalam diri konseli. Pada tahap ini juga melihat konseling yang telah dilakukan efektif atau tidak dan apakah teknik yang diberikan sesuai dengan permasalahan konseli. Jika konseli sudah mencapai apa yang diinginkan sesuai dengan permasalahannya. Selanjutnya yaitu tahap terminasi. Terminasi tidak hanya sekedar *stopping* konseling, terminasi meliputi :

- (a) Memeriksa tingkah laku terakhir yang dilakukan konseli..
- (b) Mencari kebutuhan konseling tambahan.
- (c) Membantu konseli mempelajari penjelasan pada proses konseling ke dalam tingkah laku yang telah diberikan pada saat konseling.¹²

Tahapan konseling individual pendekatan behaviour menurut Winkel dalam Agus mengemukakan :

- 1) Membangun hubungan pribadi dengan konseli.
- 2) Mendengar apa yang diungkapkan konseli dengan penuh perhatian mengenai perasaan konseli.
- 3) Mengadakan analisis kasus mengenai kaitan A-B dan C yaitu *antecedens, Behavior, consequences*.
- 4) Membantu konseli untuk menemukan solusi mengenai masalah yang dihadapi konseli.

¹²M.Syahrul dan Dr.Hj. Nur Setiawan, *Konseling (Teori dan Aplikasinya)* (Sulawesi Selatan : Aksara Timur, 2020), <https://books.google.co.id/books?id=konseling+teori+dan+aplikasinya>.

5) Mengakhiri hubungan pribadi dengan konseli.¹³

g. Perilaku Adaptif (adaptive Behavior)

1) Pengertian Perilaku Adaptif

Perilaku adaptif adalah sebuah perilaku yang sehat sesuai dengan tuntutan situasi dan bentuk respon yang diberikan. Menurut AAMD (the American association on Mental Deficiency), perilaku adaptif adalah tingkat kemampuan atau keefektifan seseorang dalam memenuhi standar kemandirian pribadi dan tanggungjawab sosial yang diharapkan untuk usia dan budaya kelompoknya. Seseorang dikatakan normal jika ia mampu berperilaku sesuai dengan standar, dan dalam setting sekolah, perilaku adaptif didefinisikan sebagai kemampuan untuk menerapkan ketrampilan belajar dalam kelas.

Anak harus mampu mengembangkan penalaran, pernyataan, dan ketrampilan sosial yang tepat sehingga mampu mengarah pada hubungan interpersonal yang positif dengan teman-teman seusianya.¹⁴ Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku adaptif adalah kemampuan social dan personal seseorang untuk menyesuaikan diri dengan normal atau standar yang berlaku di lingkungannya.

2) Konsep Perilaku Adaptif

Perilaku adaptif mencerminkan kompetensi social dan praktis individu untuk memenuhi

¹³ Agus Supriyanto, "Layanan Konseling Individual Pendekatan Behavioristik Teknik Shaping Untuk Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah" (Yogyakarta: 2016), <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://eprints.uad.ac.id/7059/1>.

¹⁴Nirmala Satya, "Perilaku Adaptif (Adaptive Behavior)," *Psychologymania*, no.1 (2008), doi: <https://www.psychologymania.com/2012/06/perilaku-adaptif-adaptive-behavior.html?m=1>.

tuntutan kehidupan sehari-hari. Konsep perilaku adaptif sebagai berikut :¹⁵

- (a) Kemampuan seseorang untuk mengatasi secara efektif terhadap keadaan-keadaan yang tengah terjadi dalam masyarakat lingkungannya.
- (b) Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kebebasan pribadi dan beradaptasi secara pribadi.
- (c) Kemampuan seseorang untuk melakukan fungsi otonomi, tanggungjawab social dan kemampuan penyesuaian terhadap orang lain.
- (d) Kemampuan seseorang yang berkaitan dengan kemandirian dan tanggungjawab serta mampu memantau perilaku pribadinya dan dapat menerima semua resiko/tanggungjawab atas pengambilan suatu keputusan.

Terdapat dua hal pokok dalam perilaku adaptif, yaitu :¹⁶

- 1) Personal living skills yaitu menyangkut ketrampilan menolong diri (makan, berpakaian, pergi ke kamar mandi), ketrampilan sensorimotor, dan memelihara barang milik sendiri.
- 2) Social living skills yaitu menyangkut ketrampilan social (ketrampilan menilai lingkungan secara tepat, berhubungan dengan tata krama) menggunakan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari dan ketrampilan menyesuaikan diri dengan lingkungan terdekat.

¹⁵Nirmala Satya, Perilaku Adaptif (Adaptive Behavior), 2

¹⁶Nirmala Satya, Perilaku Adaptif (Adaptive Behavior), 2

2. Teknik *Cognitive Restructuring*

a. Pengertian *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* adalah teknik yang bermula dari terapi kognitif sering berkaitan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum. Teknik ini menjelaskan mengenai pelaksanaan etika berpikir dan belajar yang disusun dalam pengentasan perilaku yang sesuai yakni mengganti sikap yang sering dilakukan sehingga terhindar dari perilaku tersebut. Menurut Dombeck dan Wells-Moran dalam effort teknik *cognitive restructuring* penerapan konsep belajar dan pikiran. Penerapan konsep belajar dan pikiran yang disusun untuk membantu konseli menciptakan tingkah laku yang lebih baik dengan menghilangkan kebiasaan yang sering dilakukan sehingga terhindar dari perilaku tersebut.¹⁷

Berdasarkan penjelasan tersebut *cognitive restructuring* berfokus pada perubahan konsep berpikir konseli, walaupun pada akhirnya konsep berpikir tersebut berpengaruh pada tujuan yang telah ditetapkan yang terjadi dalam tingkah laku atau kebiasaan yang dilakukan konseli.¹⁸

b. Tujuan Teknik *Cognitive Restructuring*

Secara umum teknik *cognitive restructuring* adalah mengubah perilaku-perilaku maladaptif menjadi perilaku yang baik, sehingga pikiran tersebut mempunyai keterlibatan terhadap sikap dan perilaku yang diambil konseli. Tujuan khusus teknik *cognitive restructuring* menurut Bariyah antara lain :

- 1) Membantu konseli untuk mengatasi tingkah laku yang dilakukan dengan serius dan menghilangkan perilaku yang buruk. Teknik ini dapat dilaksanakan dengan mencari informasi

¹⁷Brandley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 255

¹⁸ Alfin Minhatul Khairi, "Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa Di sekolah," Agustus, 4-6, 2017. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sembk/article/download/1269/643>.

mengenai kehidupan konseli baik masa lalu maupun masa kini.

- 2) Dengan mengumpulkan informasi mengenai latar belakang konseli agar konseli mengerti pikiran dan perasaannya pada saat kejadian, dan konselor boleh membahas lebih detail mengenai pemikiran irasionalnya agar mengetahui inti dari permasalahan konseli.
- 3) Mengganti perilaku yang tidak sesuai,
- 4) Agar konseli dapat mengganti sikap yang lebih mengutamakan perilaku negatif.¹⁹

c. Cara Mengimplementasikan Teknik *Cognitive Restructuring*

Prosedur ketika menggunakan teknik *cognitive restructuring* menurut Doyle sebagai berikut :

- 1) Mencari informasi mengenai permasalahan konseli untuk mengutarakan tahap-tahap konseli menangani masalah dimasa lalu maupun masa kini.
- 2) Membantu konseli supaya sadar mengenai proses pikirannya yang irrasional. Deskripsikan contoh keadaan nyata yang sesuai dengan permasalahan konseli dan berbagai ceritakan penafsiran yang berbeda tentang bukti yang nyata.
- 3) Kontrol prosedur berfikir konseli dan semakin menggali pemikiran irasionalnya untuk membuat poinnya lebih terlihat.
- 4) Membantu konseli dalam memperbaiki mengenai bentuk pikiran yang logis
- 5) Mendukung konseli mengganti keyakinan dan anggapan yang ada dalam dirinya.
- 6) Mengulang prosedur berpikir rasional sekali lagi, dengan membentuk perspektif penting

¹⁹ Alfin Minhatul Khairi, *Cognitive Restructuring* Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa Di sekolah, 14-15

dalam kehidupan nyata, untuk mencapai tujuan yang logis.

- 7) Gabungkan *thought stopping* dengan memberikan pekerjaan rumah dan menciptakan kondisi tenang sampai konsep rasional terbentuk.²⁰

Hotman dan Asmundson dalam Bradley mendeskripsikan bagaimana *cognitive restructuring* mentolerir penasehat profesional dan penasehat mengenali semua pikiran yang tidak masuk akal atau maladaptif memakai cara-cara khusus, seperti *perselisihan logis*, *Socratic questioning*, dan percobaan tingkah laku, dalam menentang kenyataan yang dialami. Tujuan teknik *cognitive restructuring* yang dijelaskan Meichenbaum dalam Bradley yang dapat diterapkan konselor dan konseli dalam melaksanakan langkah-langkah yang di jelaskan Doyle diatas, sebagai berikut :

- 1) Konseli harus mengerti akan pikirannya. Dalam melaksanakan, Meichenbaum dalam Efrod mengusulkan untuk memberikan persoalan yang berhubungan dengan pandangan dan emosi konseli. Dalam hal ini dalam membantu memecahkan permasalahan konseli memakai *imagery reconstruction* dalam meneruskan pikiran-pikiran khusus. Dalam pelaksanaan langkah-langkah ini konseli berangan-angan dan menjelaskan mengenai pikiran-pikiran dan perasaan seputar kejadian. Meichenbaum juga mengemukakan agar konseli mencatat dan memantau diri sendiri ketika konseli merasa terganggu dan mendeskripsikan dalam sebuah catatan seputar kejadian yang dialami konseli.
- 2) Konseli harus mengganti cara berpikirnya. Dalam hal ini konselor memantau konseli

²⁰ Bradley T. erford, *40 Teknik Yang harus Diketahui Setiap Konselor*, 256

dan memenuhi tujuan konseli dalam mengubah pola pikirnya. Dalam proses mengubah pola-pola berfikirnya konselor mendukung konseli dalam mengubah pikiran dan kepercayaannya, menunjukkan perkiraan, mengeksplorasi alternatif, dan menjelaskan pikiran yang salah.

- 3) Konseli harus mencoba mengeksplorasi dan mengganti pikiran mengenai dirinya dan dunia. Dalam hal ini konselor memerintahkan konseli mencoba dalam kegiatan terapi untuk pindah ke dalam kehidupan yang sebenarnya. Konselor dapat memberikan suatu *scheme diary*. Contoh penyusunan *scheme diary* yang dikemukakan Meichenbaum antara lain :
- (a) Pencetus (Apa yang memicu reaksi saya?)
 - (b) Emosi (Apa yang saya rasakan waktu itu?)
 - (c) Pikiran (Apa yang saya pikirkan waktu itu?)
 - (d) Tingkah laku (Apa saya benar-benar melakukan itu?)
 - (e) Perangkap kehidupan (tombol mana yang saya teka pada saat itu? Pengalaman kehidupan awal apa yang barangkali terkait dengannya?)
 - (f) *Coping* (Kekhawatirkan realistik, bagaimana reaksi-reaksi saya dijustifikasi? Apa kah ada orang yang bisa memeriksa keakuratannya?)
 - (g) Respon tinggi (Bagaimana saya melebih-lebihkan atau keliru menginterpretasi situasinya?)
 - (h) Menyelesaikan masalah (Bagaimana saya bisa mengatasi masalah dengan bijaksana diwaktu yang akan datang?)

- (i) Pengetahuan (berdasarkan kondisi ini apa yang harus saya lakukan diwaktu yang akan datang?)²¹

d. Variasi – Variasi Teknik *Cognitive Restructuring*

Berdasarkan variasi teknik *cognitive restructuring* mewajibkan konseli agar sadar dan membuat catatan atau jurnal mengenai pikiran dan perasaan yang dialami konseli. Doyle dalam Erford mengemukakan jenis lain yang bisa diterapkan konseli untuk memahami dirinya. Konseli bisa melakukan dengan metode tiga kolom yaitu pertama konseli menulis kondisi dimana konseli merasa cemas, dikolom kedua konseli mencatat pikiran-pikirannya diberbagai situasi, dan yang terakhir konseli menulis tingkah laku maladaptif yang tampak dalam pikirannya.

Hackney dan Cormier dalam Erford mengemukakan versi mengendalikan perilaku negatif dan teknik *cognitive restructuring*. Dalam proses ini konselor bekerjasama bersama konseli untuk menceritakan ppikiran irrasional yang mengalahkan dirinya sendiri. Sesudah konseli sadar akan pikiran negatifnya, konselor menerapkan perlakuan *coping*. Pemberian *coping* yaitu menerapkan pikiran positif yang merespon baik untuk mengalahkan dirinya sendiri. Southam-Gerow dalam Erford mengemukakan variasi lain teknik *cognitive restructuring* yang diterapkan untuk individu yang mash muda. Ketika konselor mencoba mendeskripsikan dialog internal dengan konseli, konselor mengajak konseli membayangkan sesuatu hal yang berseliweran dalam kepalanya. Konsep memudahkan konseli dalam memahami konsep *self-talk* terutama anak-anak yang masih muda.²²

²¹ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui setiap Konselor*, 258

²² Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang harus Diketahui Setiap Konselor*, 259

e. Kegunaan Dan Evaluasi Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* sering dipakai seseorang yang pikirannya terbagi. Memerlihatkan ketakutan dan kecemasan dalam keadaan tertentu dan tingkah lakunya berlebihan dalam menghadapi permasalahan biasa dengan melakukan hal yang tidak wajar. Teknik *cognitive restructuring* telah digunakan selama beberapa tahun terakhir dalam penelitian yang dilakukan Rosenberg dkk, untuk menangani gangguan stress pasca-trauma pada remaja dan orang dewasa.

Cognitive restructuring dalam penelitian yang dilakukan Jung dan steil dalam mengurangi perasaan kontaminasi pada orang dewasa yang merupakan penyintas penganiayaan seksual anak ketika disertai dengan kegiatan-kegiatan imagery. Dalam penelitian yang dilakukan Evans dkk, sukses digunakan untuk konseli yang mengalami depresi, Beamish dengan masalah gangguan panic, Beck dkk yaitu masalah-masalah *self-estem*, stress, dan dalam penelitiannya Deacon dkk, pikiran-pikiran yang menyebut dirinya negatif dan lain sebagainya.²³

3. Perundungan (*Bullying*)

a. Pengertian *Bullying*

Bullying berasal dari bahasa inggris yaitu menggertak atau menindas. Pengertian *bullying* yang dalam bahasa Indonesia yaitu “perisakan”, yang berasal dari kata “risak” yang artinya mengganggu secara terus menerus dengan berbagai olok-olok,an. Tetapi, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Anies Baswedan sering mengatakan “perundungan” yaitu dapat diartikan mengganggu, mengusik, penghinaan, pemukulan, pemalakan, menindas atau mengganggu seseorang yang

²³ Brandley T. erford, 40 *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 268

lebih lemah sehingga korban terluka dan mengalami depresi.²⁴

Beberapa definisi *bullying* menurut para ahli sebagai berikut:

- 1) Menurut Andrew mellor dalam Mushlih *bullying* yaitu keadaan dimana ketika mereka merasa tersiksa. Perilaku tersebut menjadikan rasa trauma ketika keadaan tersebut terulang kembali, dan merasa lemah untuk melawannya.
- 2) Menurut Randall dalam mushlih *bullying* adalah sikap agresif yang dilakukan secara sengaja sehingga mengganggu keadaan fisik sampai keadaan psikologis korban.²⁵
- 3) Menurut Olweus, *bullying* adalah situasi dimana siswa sering memperoleh perlakuan negatif dari siswa lain. Sikap negatif menurut Olweus yaitu ketika individu dengan sengaja mengganggu yang menyebabkan rasa tidak nyaman dan melukai individu tersebut.²⁶

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah kondisi dimana seseorang merasa teraniaya secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang secara pemaksaan kepada seseorang yang lemah.

b. Bentuk-Bentuk *Bullying*

Fenomena perundungan atau *bullying* salah satu masalah belum bisa diberantas secara menyeluruh. Pada

²⁴ Muhammad Hatta, "Tindakan Perundungan (*Bullying*) Dalam Dunia Pendidikan Ditinjau Berdasarkan Hukum Pidana Islam," no. 2 (2017): 284, di akses 27 September, 2020, <https://media.neliti.com/media/publications/255986-tindakan-perundungan-bullying-dalam-duni-f76b077d.pdf>.

²⁵ Ahmad Mushlih dkk, Analisis Kebijakan Paud :Mengungkapkan isu-isu menarik seputar paud (Wonosobo : Mangku Bumi, 2018), <https://books.google.co.id/books?id=pengertian+bulliyng+menurut+para+ahli+&hl=id&sa>.

²⁶ Deni Tri Anggraeni dkk, "Validasi Program Remaja "Stop" (Sadar, Tolong, dan Perang) Bullying Untuk Mengurangi Intensi Perilaku Bullying Pada Siswa SMP," *Jurnal Of Professional Psychology*, no. 2 (2016) :74, di akses 8 September, 2020,

<https://jurnal.ugm.ac.id/gamaipp/article/download/33359/20083>.

kasus-kasus yang sering dialami peserta didik biasanya korban tidak berani mengungkapkan apa yang dialami dengan siapapun karena ancaman dari pihak yang *membully*. Menurut Barbaca Colorasa membagi empat jenis *bullying*, sebagai berikut :

1) *Bullying* Verbal

Bullying verbal adalah salah satu perilaku yang gampang dilakukan serta menjadi langkah pertama melakukan *bullying* kearah lebih lanjut. *Bullying* verbal ini berupa celaan, fitnah, julukan nama, penghinaan, kritikan kejam, terror, pelecehan, surat-surat yang berisi mengenai fitnah, gunjingan dan sebagainya.

2) *Bullying* Fisik

Bullying fisik ini merupakan perilaku yang terlihat dan mudah dilakukan. Seseorang yang melakukan *bullying* fisik biasanya individu yang sedang bermasalah dan fokus pada tindakan kejahatan lainnya, seperti menghajar, mengusir, mencekam, menendang, mencabau, menggigit, mengeluarkan air liur, dan merusak barang-barang korban yang tertindas.

3) *Bullying* Rasional

Bullying secara rasional yaitu mengabaikan, mengucilkan atau penghindaran terhadap korban, seperti sikap yang sering menyakiti orang lain, pandangan mata, menarik nafas, penghinaan, ketawa mengejek, dan bahasa isyarat yang mengejek.

4) *Bullying* Elektronik

Bullying elektronik yaitu perilaku *bullying* yang dilaksanakan dengan sarana elektronik seperti laptop, telepon, internet, website, whatsapp, email, facebook dan sebagainya. *Bullying* elektronik sering dipakai untuk mengganggu seseorang dengan mengirimkan gambar animasi, video atau film yang sifatnya menedor, menindas dan mempermalukan.²⁷

²⁷ Yuli Permata Sari dan Welhendri Azwar, "Fenomena *Bullying* Siswa : Studi Tentang Motif Perilaku *Bullying* Siswa Di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat," *Jurnal Pengembangan Masyarakat islam* 10, no. 2 (2017) :346-

c. Faktor-faktor penyebab terjadinya *bullying*

1) Keluarga

Dampak yang terjadi dalam keluarga adalah perilaku orang tua yang sering berlebihan ketika membela anaknya bisa menyebabkan terjadinya kasus *bullying*. Contoh, hidup orang tua yang tidak karuan, perceraian, orang tua yang kurang baik keadaannya, sering bertengkar di depan anak-anaknya, hal ini dapat menyebabkan depresi dan stress pada anak.

2) Sekolah

Dampak yang memicu terjadi kasus *bullying* yaitu cenderung dari pihak sekolah tidak peduli akan perilaku *bullying* sehingga pelaku *bullying* semakin kuat ketika melakukan *bullying* di sekolah. Selain itu, pengaturan dan tuntunan dari pihak guru kurang diperhatikan, kurang tanggungjawab, dan peraturan yang tidak tetap. Menurut Adair dalam penelitiannya, 79% perilaku *bullying* di sekolah tidak disampaikan pihak guru dan orang tua. Siswa tidak terbuka dan memecahkan permasalahannya bersama teman di sekolah untuk menunjukkan bahwa dirinya mandiri.

3) Media Massa

Saripah mengutip sebuah survey yang dilakukan Kompas (seperti yang dikutip Masdin) yang menunjukkan 56,9% setelah anak menonton film akan meniru adegannya, 64% anak meniru gerakannya dan 43% mengikuti ucapannya. Di Indonesia terjadi kasus *bullying* yaitu disebabkan setelah menonton film tentang kebrutalan, dari sinetron itu membawa dampak buruk bagi penonton atau masyarakat sehingga sangat memicu *bullying* terjadi antara teman di sekolah.

4) Budaya

Budaya dan lingkungan menjadi penyebab kasus *bullying*. Penyebab utama munculnya *bullying*

yaitu faktor criminal budaya. Kondisi politik yang usai, keadaan ekonomi yang kurang menentu, kecurigaan dan membeda-bedakan, masalah dalam lingkungan masyarakat, dan ethnosentisme. Keadaan seperti ini bisa menekan seseorang dapat tekanan mental, konflik kontroversi, tinggi hati dan tindak asusila.

5) Teman sebaya

Menurut Benites dan Justicia dalam Ahmad Mushlih suatu geng ketika mempunyai permasalahan dalam lingkup sekolah dapat menjadi dampak negatif bagi teman-temannya, misalnya bersikap buruk terhadap semua sampai membolos. Menurut penelitian Dara dkk, bahwa teman sebaya menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya perilaku bullying di lingkungan sekolah, seperti anak-anak yang bergaul di sekolah dan lingkungan dapat memicu untuk melakukan perilaku *bullying*. Beberapa anak rela mengganggu teman di sekolah sebagai bukti bahwa mereka sehingga mereka diterima dikelompok tersebut. Meskipun mereka kurang nyaman melakukan perilaku *bullying*.²⁸

d. Dampak Kasus *Bullying*

Perilaku *bullying* mengakibatkan dampak yang negatif bagi korban *bullying*, sehingga sangat mengganggu korban dalam belajar, berinteraksi dengan yang lain maupun berkembang. Dampak yang dialami korban *bullying* menjadikan individu yang penakut, kurang percaya diri, suka menangis, tidak bersemangat, pendiam, menyendiri, dan lain sebagainya. Berdasarkan penjelasan diatas sesuai dengan pendapat Sejiwa apabila anak sering mendapatkan nilai tertinggi tetapi tiba-tiba merosot hal tersebut patut dicurigai apalagi dengan sifatnya yang mulai berubah, misalnya sulit

²⁸Ahmad Mushlih dkk, Analisis Kebijakan Paud :Mengungkapkan isu-isu menarik seputar paud, 203-205

konsentrasi, ketakutan, depresi, kurang percaya diri pasti ada sesuatu yang terjadi pada anak tersebut.²⁹

Namun apabila korban *bullying* didampingi dengan baik, maka korban akan menjadi individu yang bersikap baik. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sejiwa bahwasanya *bullying* tidak dapat dilawan dengan *bullying*. Apabila anak dipukul teman yang lain jangan ajarkan anak membalas dengan memukul temannya, karena semua itu dapat menimbulkan perkelahian. Kita bisa mengajarkan anak ilmu bela diri karena paling tidak anak diajarkan kekerasan namun dengan cara-cara menghindari kekerasan.³⁰ Dampak kasus *bullying* yang sering terjadi adalah sebagai berikut :

- 1) Korban *bullying* dapat mengalami depresi yang berlebihan bahkan sampai berfikir untuk melakukan bunuh diri.
- 2) Korban *bullying* dapat mengalami stres dengan lingkungan maupun teman sebaya.
- 3) Korban *bullying* dapat mengalami kecemasan yang berlebihan sehingga konsentrasi belajar menurun dan menyebabkan prestasi anak secara akademis akan menurun.³¹

e. Solusi Kasus *Bullying*

Perilaku *bullying* dapat mengakibatkan seseorang yang menjadi korban *bullying* merasakan cemas, tidak bisa tidur, sedih dalam jangka panjang, menuduh dirinya sendiri, depresi bahkan sampai korban bunuh diri. Perilaku *bullying* sangat berpengaruh di lingkungan sekolah terutama di dalam aktifitas siswa, karena perilaku *bullying* korban dapat pula absen,

²⁹ Erlina Harahap dan Nor Mita Ika Saputri, "Dampak Psikologis Siswa Korban *Bullying* Di SMA Negeri 1 Berumun," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, no. 1 (2019) :74, di akses pada 16 Desember, 2020, <https://www.google.com/search?q=dampak+melakukan+bullying+pdf>

³⁰ Erlina Harahap dan Nor Mita Ika Saputri, *Dampak Psikologis Siswa Korban *Bullying* Di SMA Negeri 1 Berumun*, 74

³¹ Ahmad Mushlih dkk, Analisis Kebijakan Paud :Mengungkapkan isu-isu menarik seputar paud, 205

prestasi menurun, kurang percaya diri dan bisa juga *drop out*. Kesadaran adalah langkah besar dalam membantu, mencegah dan mengurangi perilaku *bullying*.³² Dengan adanya kasus *bullying* solusi yang dapat dilakukan dalam mengatasi kasus *bullying* sebagai berikut :

- 1) Pendidik sejak dini hendaknya dapat berkomitmen menciptakan lingkungan keluarga maupun sekolah dari kasus anti *bullying*, dan menerapkan sikap yang baik terhadap diri sendiri dan orang lain.
- 2) Membantu anak untuk menumbuhkan sikap yang positif, sehingga anak dapat berperilaku dan berfikir positif, menghormati dirinya dan orang lain, percaya diri, dan berani mengatakan haknya.
- 3) Membina komunikasi yang positif antara orang tua dan anak. Menjelaskan kepada anak bahaya dan dampak buruk melakukan *bullying*.³³

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu digunakan untuk dasar supporter ketika melaksanakan penelitian. Penelitian terdahulu dapat dicantumkan satu atau lebih variabel yang sama dengan analisis yang akan diteliti. Adapun hasil penelitian terdahulu yang mendukung dan menjadi landasan dilakukannya penelitian yaitu :

Penelitian yang dilaksanakan Fitri Selvia pada tahun 2017, dengan judul “Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Thought Stopping* dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Siswa”. Perbedaannya adalah penelitian tersebut menggunakan konseling kelompok sedangkan penelitian ini menggunakan konseling individu. Uji yang digunakan penelitian tersebut melakukan uji anova sedangkan skripsi ini melakukan uji *paired sample test*. Teknik yang digunakan *cognitive restructuring* dan *thought*

³² Sucipto, “*Bullying* Dan Upaya Meminimalisikannya,” Psikopedagogia, no. 1 (2012): 8, diakses pada 20 Desember, 2020, <http://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOPEDAGOGIA/article/download/2566/pdf/2>.

³³ Ahmad Mushlih dkk, Analisis Kebijakan Paud :Mengungkapkan isu-isu menarik seputar paud, 206

stopping sedangkan penelitian ini hanya teknik *cognitive restructuring*. Persamaannya adalah sama-sama menggunakan teknik *cognitive restructuring* dan permasalahan yang diteliti perilaku *bullying*.

Penelitian ini menjelaskan bahwa penerapan layanan konseling kelompok melalui teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping* berhasil mengatasi perilaku *bullying* siswa. Hasil penelitian dibuktikan dengan menggunakan uji *one-way ANOVA* menjelaskan terdapat perbedaan signifikan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping* dengan sebelum diberikan teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping*. Kelompok *cognitive restructuring* menunjukkan perbedaan rata-rata yang signifikan dengan kelompok kontrol ($p > 0,01$). Kelompok *thought* menunjukkan perbedaan rata-rata yang signifikan dengan kelompok kontrol ($p < 0,01$). Terakhir, kelompok *cognitive restructuring* dan *thought stopping* menunjukkan perbedaan rata-rata yang signifikan ($p > 0,05$). Hal ini berarti pada kelompok *cognitive restructuring* dan *thought stopping* sama-sama bisa memberikan pengaruh terhadap kelompok dan tidak ada perbedaan rata-rata yang berarti pada kedua teknik.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Iswatin Hasanah pada tahun 2018 dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menurunkan Perilaku *Bullying* Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan”. Perbedaannya adalah penelitian tersebut menggunakan konseling kelompok sedangkan penelitian ini menggunakan konseling individu. Persamaannya adalah sama-sama menerapkan teknik *cognitive restructuring* dan masalah yang diteliti perilaku *bullying*. Analisa yang diterapkan dalam penelitian ini adalah analisa data statistika *parametric* dengan menerapkan uji *paired sample test*. Menurut hasil uji *wilcoxon* nilai *asympt sig* = 0,046 dan nilai *Z* = -1,997. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* konseling kelompok efektif mengatasi perilaku *bullying*, yaitu dengan pembuktian nilai *sig* (0,046) kurang dari *p value* (0,05). Sehingga teknik *cognitive restructuring* berhasil diterapkan untuk mengatasi perilaku *bullying* pada siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan.

Penelitian yang dilaksanakan Sean Marta Efastri dkk, pada tahun 2015 dengan judul “Kefektifan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying*, Perilaku Agresif”. Perbedaannya adalah penelitian tersebut menggunakan konseling kelompok sedangkan penelitian ini menggunakan konseling individu. Persamaannya adalah sama-sama menggunakan pendekatan behavioral dalam konseling dan masalah yang diteliti perilaku *bullying*. Hasil penelitian profil *bullying* siswa SMK N 1 Ujung Batu Riau, Diperoleh dari instrument sebanyak 48 item pernyataan menggunakan skor 1-4 dan hasil skor ideal 48-192. Skor minimum sebesar 130, skor maksimum 163, rerata 144, median 144, 50, modus 130, 132, 141, 148, 150, 163 dan standart deviasi 12, 35. Berdasarkan grafik skor *pretes* dan *postes* perilaku *bullying* dikemukakan bahwa perilaku *bullying* siswa mengalami penurunan yaitu skor *pretes* lebih rendah dari skor *posttest*. Keberhasilan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral dilakukan secara professional sesuai dengan langkah-langkah yang telah ditentukan sebelumnya. Meskipun ada hambatan di saat proses konseling. Sehingga konseling kelompok dengan menerapkan pendekatan behavioral efektif untuk mengatasi perilaku *bullying*.

Penelitian yang dilakukan Amin Nasir pada tahun 2018, dengan judul “Konseling Behavioral : Solusi alternatif Mengatasi *Bullying* Anak Di Sekolah”. Perbedaannya adalah penelitian tersebut termasuk penelitian kualitatif dan tidak menggunakan teknik *cognitive restructuring*, sedangkan skripsi termasuk kuantitatif dan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Persamaannya adalah sama-sama menggunakan konseling behavioral dan masalah yang diteliti mengenai *bullying*. Langkah-langkah agar perilaku *bullying* di sekolah menurun, yaitumelaksanakan konseling individu melalui pendekatan behavioral. Konseling behavioral yaitu konseling dengan tujuan mengatasi masalah antar diri atau perseorangan, emosional dan masalah-masalah tertentu. Konselor berperan dalam membantu tahap belajar memunculkan kondisyang dapat mengganti sikap yang diinginkan dan mencari solusi untuk masalahnya.

Penggunaan konseling behavioral sebagai jalan pintas untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi.

Konsep-konsep dasar yang dimiliki konseling behavioral sebagai berikut : a) manusia adalah individu yang kritis dan perilakunya dipantau oleh pihak luar. Manusia mengawali hidupnya dengan memberikan respon terhadap lingkungan. Respon terhadap lingkungan menghasilkan konsep tingkah laku yang kemudian membentuk kepribadian. b) perilaku individu ditetapkan seberapa banyak penguatan yang diterima pada saat hidupnya.c) Tingkah laku dilakukan ketika individu berkomunikasi dengan lingkungan melalui classic conditioning, operant conditioning dan peniruan. d) perilaku pada manusia dipengaruhi hasrat puas dan tidak puas yang didapat. e) manusia bukanlah hasil dari perilaku tidak sadar, tetapi termasuk hasil belajar, sehingga ia dapat diganti dan menciptakan situasi penyusun tingkah laku.

Penelitian yang dilakukan Fatmawati Sitepu pada tahun 2019, dengan judul “*Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati Dipondok Pesantren Assalafi Al-Fitrah Surabaya”. Perbedaannya adalah permasalahan yang diteliti mengenai pola pikir negatif seorang santriwati, sedangkan penelitian ini mengenai perilaku *bullying*. Persamaannya adalah sama-sama menggunakan teknik *cognitive restructuring* dan konseling individu. Penelitian ini menerapkan analisis deskriptif komparatif yaitu menganalisis permasalahan yang nyata dengan melihat perbedaan proses konseling dilapangan dengan proses konseling dengan pengetahuan.

Penelitian ini juga melihat perbedaan konseli sebelum dan sesudah melaksanakan konseling. Ketika menerapkan teknik *cognitive restructuring* konselor menggunakan tahapan-tahapan yaitu, menjelaskan permasalahan, penentuan masalah, prediksi permasalahan,perlakuan dan penilaian. Untuk mengetahui adanya perubahan sebelum dan sesudah diterapkannya teknik *cognitive restructuring*, konselor mencari informasi dengan melakukan wawancara terhadap sumber data primer. Konselor membagikan angket mengenai keberhasilan proses *cognitive restructuring*, dan dari hasil presentase yaitu sikap sebelum melakukan konseling menjadi sering dilakukan dengan presentase 25% dan kadang-kadang presentase 75%. Maka, dapat diketahui teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi perilaku negatif efektif dengan

presentase 75%. Hasil penelitian tersebut ini sesuai standar uji yang tergolong dalam kategori dari 50% dikategorikan cukup berhasil.

Penelitian yang dilakukan Lilis Rahayu Widyawati pada tahun 2019, dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastanasi Akademik Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 7 Bandar Lampung”. Perbedaannya adalah penelitian tersebut kasus yang diteliti mengenei prokrastinasi akademik sedangkan penelitian ini mengenai perilaku *bullying*. Dalam penelitian tersebut menggunakan uji wilcoxon sedangkan penelitian ini menerapkan uji *paired sample test*.

Layanan yang digunakan penelitian tersebut konseling kelompok sedangkan penelitian ini konseling individu. Persamaannya adalah sama-sama menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Analisis ini menggunakan *Quasi Eksperimental* melalui desain *Nonequivalent Control Group Design*. Gambaran awal skor prokrastinasi akademik berjumlah 99,89. Skor menurun setelah pelaksanaan konseling kelompok melalui teknik *cognitive restructuring* menjadi 64,56. Berdasarkan hasil uji wilcoxon diketahui nilai Z berjumlah -2,670 dan nilai sig 0,008 yang berarti nilai sig kurang dari nilai p value. Kesimpulan dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa layanan konseling kelompok melalui teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP 7 Bandar Lampung.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir yaitu pengumpulan dan pengorganisasian semua unsur atau bagian mengenai relasi antara variabel yang terstruktur berdasarkan pengetahuan yang dijelaskan. Menurut pengetahuan yang sudah dijelaskan, berikutnya dianalisa dengan runtun dan nyata. Supaya menghasilkan unsur atau bagian mengenai hubungan antar variabel yang dianalisis. Pengumpulan dan pengorganisasian mengenai hubungan variabel tersebut, berikutnya dilakukan untuk merumuskan hipotesis.³⁴

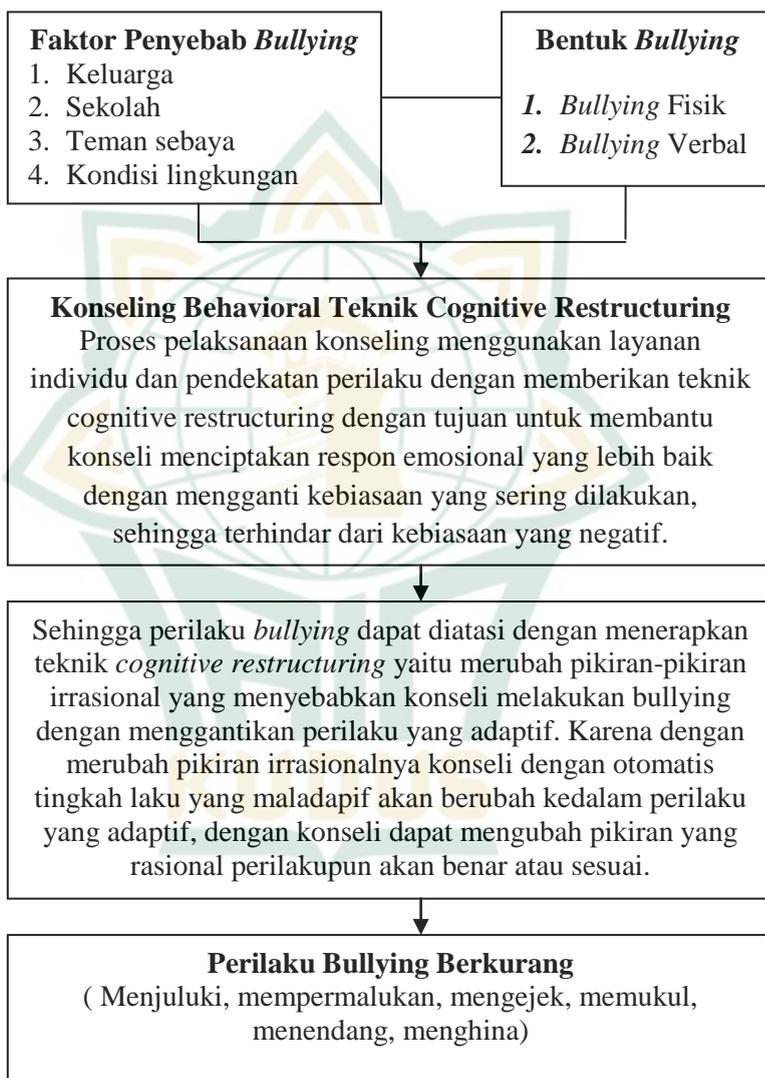
³⁴ Sugiyono, Metode Penelitian Bisnis, (Bandung: ALFABETA, 2018), 89

Permasalahan yang diteliti yaitu perilaku *bullying* yang dilakukan kelas IX di MTs islamiyah Blingoh. Bentuk perilaku *bullying* yang sering dilakukan yaitu *bullying* verbal yang meliputi, mengejek fisik, mempermalukan, menjuluki, menghina dan *bullying* fisik meliputi, menendang, mendorong dan memukul. Faktor penyebab siswa sering melakukan *bullying* yaitu keluarga, sekolah, kondisi lingkungan dan teman sebaya.

Oleh karena itu peneliti menerapkan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi perilaku *bullying*. Pada penelitian ini menerapkan teknik *cognitive restructuring* yaitu implementasi asas-asas belajar dan pikiran yang digunakan untuk membantu proses berpikir yang rasional dengan mengganti tingkah laku yang sering dilakukan sehingga terhindar dari perilaku tersebut.

Setelah peserta didik mendapatkan terapi dengan layanan individu dengan pendekatan pendekatan behavioral diharapkan peserta didik dapat mengetahui dampak buruk apabila melakukan *bullying*, dan dapat menghindari perilaku *bullying* terhadap sesama teman di sekolah. Berdasarkan penjelasan tersebut dijelaskan dalam bentuk gambar sebagai berikut

Gambar 2.1
Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara mengenai permasalahan yang dianalisis. Menurut Good dan Sates dalam Muslich, hipotesis adalah sebuah asumsi atau acuan yang dijelaskan serta diterima sebagai asumsi sementara yang dapat menguraikan fakta atau kondisi yang diamati, dan digunakan sebagai indikasi langkah-langkah penelitian selanjutnya.³⁵

Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

H_0 : Pelaksanaan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* tidak efektif untuk mengatasi perilaku *bullyingsiswa* kelas IX di MTs Islamiyah Blingoh, sehingga tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan

H_a : Pelaksanaan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengatasi perilaku *bullyingsiswa* kelas IX di MTs Islamiyah Blingoh, sehinggaterdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan.

³⁵Muslich Anshori dan Sri Iswati, Metodologi Penelitian Kuantitatif (Surabaya: Airlangga University Press, 2017), <https://books.google.co.id/books?id=rkbjdwAAQBAJ&pg=PA46&dq=pengertian+hipotesis&hl=id&sa=X&ved=2ahUUKewi-hynWwZLsAhX48XMBHbFfCToQ6AEwAnoECAMQAO>.