

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Umum Objek Penelitian

##### a. Data Guru Bimbingan dan Konseling

Nama : Endang Sri Lestari, S.Pd  
 TTL : Jepara, 02 Januari 1991  
 Alamat : Blingoh Krajan Rt 08/01  
 Riwayat Pendidikan : MI Nahdlatusy Syubban  
 MTs Islamiyah Blingoh  
 MA Nahdlatusy Syubban  
 S1 Universitas Muris  
 Kudus  
 Mengajar : 7 Tahun

##### b. Data Yang Melakukan Eksperimen Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Di MTs Islamiyah Blingoh

**Tabel 4.1**  
**Eksperimen 1**

Nama	Endang Sri Lestari, S.Pd
TTL	Jepara, 02 Januari 1991
Alamat	Blingoh Krajan, Rt 08/01 Donorojo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah 59454, Indonesia
Jenis Kelamin	Perempuan
Riwayat Pendidikan	MI Nahdlatusy Syubban MTs Nahdlatusy Syubban MA Nahdlatusy Syubban S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus
Mengajar	Guru Bimbingan dan Konseling
Masa Kerja	7 Tahun

**Tabel 4.2**  
**Eksperimen 2**

Nama	Nurul Imamah
TTL	Jepara, 26 Januari 2000
Alamat	Blingoh Senggrong, Rt 03/05 Donorojo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah 59454, Indonesia
Jenis Kelamin	Perempuan
Riwayat Pendidikan	SDN 04 Blingoh MTs Nahdlatusy Syubban MA Darunnajah Pati
Status	Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

**c. Kriteria Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling**

Menjalani profesi sebagai Guru BK di sekolah sangatlah penting terutama dalam melaksanakan kompetensi bimbingan dan konseling sebagai perwujudan untuk mewujudkan kinerja yang optimal. Maka semakin tinggi kompetensi konselor sekolah akan berdampak tinggi terhadap kinerja konselor di sekolah. Berikut adalah kompetensi Guru BK di MTs Islamiyah Blingoh yaitu :

**Tabel 4.3**  
**Kriteria Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling**

1. Kompetensi Pedagogik	Guru BK mampu memahami yang saat ini berada pada fase labil. Kondisi dimana mereka membutuhkan dorongan dari orang-orang yang lebih dewasa darinya dan Guru BK mampu untuk menciptakan suasana yang nyaman kepada siswa, sehingga siswa lebih leluasa ketika melakukan konseling.
2. Kompetensi Kepribadian	Guru BK mampu menampilkan sikap yang membuat peserta

	didik tidak melawan, sehingga tidak ada pembelaan ketika siswa melakukan pelanggaran yang telah ditetapkan.
3. Kompetensi Sosial	Guru BK mampu melakukan kerja sama dengan berbagai profesi, baik itu guru mata pelajaran, staf, pegawai dan instansi-instansi yang mampu memberikan perubahan kearah yang lebih baik khususnya kepada peserta didik.
4. Kompetensi Profesional	Guru BK mampu mengaplikasikan layanan bimbingan konseling ataupun kegiatan pendukung BK dalam rangka mewujudkan visi misi sekolah dan tujuan sekolah.

**d. Sejarah MTs Islamiyah Blingoh**

Upaya mengembangkan keunggulan pengetahuan sumber daya manusia yang maju dalam ilmu pengetahuan umum lebih-lebih imlu pengetahuan agama islam ahlusunnah waljamaah, berahlaq islami, trampil dalam teknologi dan unggil dalam prestasi. Maka, perlu adanya didirikan lembaga pendidikan yang memberikan naungan dalam tujuan tersebut.

Berdirinya yayasan Nahdlatussy Syubban lebih dari setengah abad berkiprah dalam dunia pendidikan yang diprakarsai oleh petinggi mbah Dipo dibantu dengan tokoh masyarakat mbah To Karsimah. Mbah Kasbuwoh adalah tokoh kiyai yang memberikan nama lembaga pendidikan Nahdlatussy Syubban. Yayasan Nahdlatussy Syubban mendirikan lembaga Paud, TK, MI, MTs. Ma, Pondok Pesantren dan Panti Asuhan.

Pada tahun 1985 berdirinya MTs Islamiyah Blingoh yang diprakarsai tokoh ulama dan tokoh masyarakat. Melalui proses musyawarah tokoh agama dan tokoh masyarakat di desa Blingoh, maka akhirnya sepakat untuk mendirikan MTs islamiyah Blingoh.

MTs Islamiyah Blingoh membekali kompetensi personal, professional, dan kemasyarakatan untuk mengembangkan kecerdasan akal untuk menghadapi dimasa yang akan datang. Menyiapkan program ekstrakurikuler mulai dari agama, kesenian dan olahraga, sehingga siswa mampu mengembangkan potensi diluar kelas.

**e. Letak Geografis MTs Islamiyah Blingoh**

Secara umum MTs Islamiyah Blingoh Donorojo Jepara terletak di Desa Blingoh Kauman, kecamatan Donorojo, Kabupaten Jepara. Adapun desa Blingoh Kauman sendiri tepatnya terletak 30 km di sebelah utara kota Jepara. Desa Blingoh terletak di antara perbatasan kecamatan Donorojo dengan Kecamatan Keling. Adapun letak MTs Islamiyah Blingoh di jalan Ratu Kalinyamatan Km 03 Blingoh kecamatan Donorojo, sebelah barat MTs Islamiyah Blingoh terdapat masjid Baiturrahman dan disamping MTs Islamiyah terdapat warung makan.

**f. Visi dan Misi MTs Islamiyah Blingoh**

**1) Visi**

“ Berakhlaq Islami, Terampil Dalam Teknologi Dan Unggul Dalam Prestasi ”.

**2) Misi**

- a) Menumbuhkan pembelajaran dan pengamalan ajaran agama sehingga menjadi dasar kebijakan ketika bertindak.
- b) Mengembangkan ilmu akademik dan teknologi serta keahlian.
- c) Mengembangkan sumber daya manusia dan prasarana.
- d) Mewujudkan pendidikan dan pengajaran secara terstruktur supaya menumbuhkan kemampuan siswa secara optimal.
- e) Menciptakan semangat tinggi secara insentif kepada seluruh warga madrasah
- f) Menggunakan manajemen kontribusi dengan menyertakan Seluruh Warga Madrasah

(Stake Holder) Manajemen Madrasah  
(MBM)

**g. Tata Tertib MTs Islamiyah Blingoh**

**1) Hak Peserta Didik**

- a) Mendapatkan pendidikan dan pembelajaran dengan baik selama menjadi siswa.
- b) Menggunakan berbagai fasilitas yang ada di madrasah (fasilitas siswa) selama jam KBM atau diluar jam KBM atas ijin kepala madrasah.
- c) Seluruh siswa mendapatkan perlakuan dan pelayanan yang baik.
- d) Mendapatkan perlindungan dan rasa aman dari Madrasah.
- e) Mendapat layanan remedial dan pengayaan dari guru mata pelajaran.

**2) Kewajiban Peserta Didik**

- a) Siswa wajib masuk dan pulang sesuai dengan ketentuan madrasah.
- b) Pembelajaran dilaksanakan mulai pukul 07.00 – 13.30 WIB, dilanjutkan jama'ah sholat dhuhur bersama-sama.
- c) Para peserta didik hadir 10 menit sebelum KBM dimulai.
- d) Peserta didik yang terlambat, 10 menit diijinkan masuk jam pertama, dengan membawa surat ijin dari guru piket. Bila terlambat masuk lebih dari 10 menit peserta didik diijinkan masuk jam ke II dengan membawa surat ijin dari guru piket dan dilakukan pembinaan terlebih dahulu. Bila peserta didik terlambat masuk lebih dari 3 kali dalam 1 bulan akan diberikan surat pemberitahuan pada orang tua, dan apabila setelah dilakukan pembinaan keterlambatan tetap berlanjut akan dilakukan pemanggilan orang tua atau wali untuk menentukan kebijakan lebih lanjut. Bagi peserta didik yang terlambat masuk pada saat pergantian

- jam pelajaran dan setelah istirahat penyelesaiannya diserahkan kepada guru pengampu yang bersangkutan.
- e) Ijin meninggalkan kelas pada saat jam KBM karena alasan sakit atau karena ada keperluan lain yang penting dan mendadak, peserta didik harus minta ijin guru mapel yang mengampu, selanjutnya minta ijin kepada Guru yang menjaga keamanan.
  - f) Siswa yang tidak berangkat sekolah diwajibkan membuat surat ijin dan diberikan kepada wali kelas.
  - g) Peserta didik yang absen tanpa pemberitahuan, ketika masuk harus menyerahkan surat keterangan yang ditandatangani oleh wali murid.
  - h) Peserta didik yang tidak masuk 3 hari lamanya karena alasan sakit surat ijinnya harus disertai surat keterangan dari dokter.
  - i) Peserta didik yang absen 3 hari berturut-turut tanpa keterangan akan diberikan surat panggilan atau teguran dari madrasah.
  - j) Absensi kehadiran peserta didik dalam KBM tidak boleh kurang dari 90 % , bila kurang dari 90% peserta didik tidak di perkenankan mengikuti ulangan tengah semester maupun semester kenaikan kelas.
  - k) Bila peserta didik absensi kehadiran dalam KBM kurang dari ketentuan yang disebabkan karena sakit yang lama, setelah masuk yang bersangkutan diwajibkan berkonfirmasi dengan masing-masing guru bidang studi.
  - l) Peserta didik wajib memakai pakaian seragam madrasah dengan baik dan benar lengkap dengan atributnya, berikat pinggang, bersepatu hitam, dan berkaos kaki sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan oleh madrasah yaitu hari sabtu-ahad memakai seragam pramuka lengkap dengan

atributnya. Hari Senin – Selasa memakai seragam biru putih berdasai lengkap dengan atributnya. Hari Rabu – Kamis memakai seragam hijau batik Ma'arif.

- m) Taat menghormati pemimpin Madrasah, Bapak/Ibu Guru, staf tata usaha dan karyawan.
- n) Menjalin hubungan kekeluargaan terhadap sesama siswa.
- o) Mengikuti proses belajar mengajar dengan sopan dan tertib.
- p) Menjaga kebersihan dan keindahan lingkungan madrasah serta memelihara keamanan, ketenangan dan ketertiban baik diwaktu KBM maupun diluar KBM.
- q) Ikut menjaga, merawat dan memelihara fasilitas /sarana prasarana madrasah.
- r) Menjalankan tugas piket sesuai dengan jadwal yang telah dibuat oleh wali kelas.
- s) Mengikuti kegiatan diluar KBM yang diselenggarakan oleh madrasah (*class meeting*, peringatan hari-hari besar nasional / keagamaan dll).
- t) Mengikuti kegiatan upacara bendera yang diselenggarakan oleh madrasah. Peserta didik yang terlambat mengikuti dan tidak mengikuti akan dikenakan sanksi untuk upacara sendiri.
- u) Menjaga nama baik almamater Madrasah baik didalam maupun diluar Madrasah.
- v) Mengikuti Ekstra Kulikuler minimal 2 kegiatan.

### 3) Larangan Bagi Peserta Didik

- a) Ditunang selama menjadi peserta didik di MTs Islamiyah Blingoh.
- b) Membawa, menyimpan, mengedarkan narkoba, minum-minuman keras dan sejenisnya di dalam maupun di luar madrasah.

- c) Berkelahi dengan siapapun di lingkungan madrasah.
- d) Membawa, menjual/mengedarkan majalah, kaset, cd, *flas dish*, dan gambar yang berbau pornografi.
- e) Membawa rokok di lingkungan madrasah dan di luar lingkungan madrasah dengan mengenakan seragam madrasah.
- f) Membawa hp.
- g) Melakukan tindak asusila yang bertentangan peraturan baik dilingkup sekolah atau dilingkup luar sekolah selama menjadi siswa MTs Islamiyah.
- h) Memakai gelang, kalung, anting – anting dan asesoris lainnya,berambut gondrong, berkuku panjang serta mewarnai rambut.
- i) Mengganggu ketenangan dengan bunyi-bunyian seperti klakson, kenalpot, petasan dan lain sebagainya dilingkungan Madrasah.
- j) Membawa makanan, minuman ke dalam kelas.
- k) Membuang sampah di sembarang tempat.
- l) Merusak, mencoret-coret dinding, kusen, pintu , kaca jendela, lantai, meja kursi dan fasilitas madrasah yang lain.

#### 4) Sanksi

- a) Peserta didik yang melakukan pelanggaran pada poin c no 1 dan 2 akan langsung dikembalikan ke orang tua / wali murid tanpa proses lebih lanjut.
- b) Sanksi terhadap pelanggaran tata tertib madrasah oleh peserta didik akan dilakukan secara bertahap, mulai dari teguran atau peringatan, pemberitahuan kepada wali murid, panggilan terhadap orang wali murid, skorsing dan pengembalian peserta didik kepada wali murid.
- c) Pemberian sanksi tidak selamanya seperti pada poin d no 2, tetapi bisa dilakukan atas

pertimbangan madrasah terhadap berat ringannya pelanggaran yang diperbuat peserta didik.

## 2. Deskripsi Penelitian

Penelitian adalah cara sistematis yang menjadi salah satu upaya yang dilaksanakan peneliti untuk mendapatkan dan mengumpulkan suatu data yang nantinya akan diolah dan dipresentasikan hasilnya.<sup>1</sup> Berdasarkan judul penelitian, peneliti akan memilih desain penelitian eksperimen yang cocok. Peneliti menggunakan desain penelitian *true eksperimental design*.<sup>2</sup> Kemudian peneliti memilih *pretest-posttest control group design*, karena untuk mengetahui efektivitas dari teknik yang diberikan dalam penelitian ini.<sup>3</sup>

Penelitian ini berlokasi di MTs Islamiyah Blingoh Donorojo Jepara dengan mengambil populasi seluruh siswa kelas IX MTs Islamiyah Blingoh Donorojo Jepara yang berjumlah 68 peserta didik. Kemudian jumlah tersebut diambil untuk sampel sebanyak 16 peserta didik dari hasil pengisian angket yang tinggi dan sedang, dan dari hasil pertimbangan Guru BK. Kemudian jumlah tersebut dibentuk 2 kelompok yaitu eksperimen dan kontrol yang masing-masing kelompok dicampur antara kelas IX A, IX B dan IX C. Kelompok eksperimen berjumlah 8 siswa yang akan diberi perlakuan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring*. Sedangkan untuk kelompok control berjumlah 8 orang yang akan diterapkan konseling individu tanpa menggunakan teknik.

Pelaksanaanteknik *cognitive restructuring* bertujuan untuk menerapkan 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. Teknik *cognitive restructuring* membantu konseli untuk mengatasi mengevaluasi perilakunya dengan benar dan menghilangkan perilaku yang tidak baik. Teknik *cognitive restructuring*

---

<sup>1</sup>Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, 1

<sup>2</sup>Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, 120

<sup>3</sup>Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, 122

dapat diterapkan dengancara mencari informasi yang berkaitan dengan kehidupan konseli baik masa lalu maupun masa kini.

Dengan mengumpulkan informasi mengenai latar belakang konseli agar konseli menyadari pikiran dan perasaannya saat peristiwa terjadi, dan konselor dapat membahas lebih detail mengenai pemikiran irasionalnya untuk mengetahui permasalahannya lebih detail bagi konseli. Sehingga konselor dapat mengubah perilaku yang salah, supaya konseli dapat mengganti perilaku yang berfokus pada sesuatu yang negatif.<sup>4</sup>

### 3. Profil Umum Perilaku *Bullying*

Bersumber dari hasil instrumen dan pertimbangan pihak Guru BK berdasarkan catatan harian siswa yang sering melakukan *bullying* siswa kelas IX MTs Islamiyah Blingoh, diperoleh presentase profil perilaku bullying siswa yang dikelompokkan menjadi 4 kategori yang terdapat pada tabel 4.1 sebagai berikut :

**Tabel 4.4**  
**Presentase Perilaku *Bullying* Peserta Didik Kelas IX MTs Isalmiyah Blingoh**

<b>Kategori</b>	<b>Rentang Skor</b>	$\Sigma$	<b>Presentase %</b>
Tinggi	120 – 160	5	16,67%
Sedang	79 – 119	15	50%
Rendah	38 – 78	10	33,33%
<b>Jumlah</b>		30	100%

*Sumber Data : Kelas IX MTs Islamiyah Blingoh*

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan perilaku *bullying* siswa kelas IX MTs Islamiyah Blingoh yaitu terdapat 5 siswa (16,67%) berada dalam kriteria tinggi, 15 siswa (50%) termasuk kriteria sedang, dan 10 siswa (33,33%) kriteria rendah. Jumlah keseluruhan siswa kelas IX sebanyak 68 siswa, untuk 38 siswa tidak dalam kategori

---

<sup>4</sup>Alfin Minhatul Khairi, *Cognitive Restructuring* Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa Di Sekolah, 14-15

*bullying* dan 30 siswa termasuk kategori melakukan *bullying*.

Berdasarkan hasil observasi banyaknya siswa yang berperilaku negatif sebelum diberi perlakuan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring*. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi perilaku *bullying* kelas IX MTs Islamiyah Blingoh dengan melaksanakan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring*.

#### 4. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Konseling Behavioral Melalui Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Siswa Kelas IX Di MTs Islamiyah Blingoh

Penelitian dilaksanakan dari tanggal 6 Maret 2021 s.d 6 April 2021, tetapi sebelum bulan april peneliti sudah melakukan observasi untuk melihat gambaran umum perilaku *bullying* di MTs Isalmiyah Blingoh dimulai dari bulan September 2021. Berikut jadwal pelaksanaan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* sebagai berikut :

**Tabel 4.5**  
**Jadwal Pelaksanaan Konseling**

No	Tanggal	Kegiatan
1	6 Maret 2021	Memberikan surat penelitian kepada kepala sekolah
2	7 Maret 2021	Perkenalan dan menyampaikan tujuan dilaksanakan konseling
3	8 Maret 2021	Pretest kelompok eksperimen dan control
4	9 s.d 11 Maret 2021	Pertemuan 1 kelompok eskperimen
5	12 s.d 14 Maret 2021	Pertemuan 2 kelompok eksperimen
6	15 s.d 17 Maret 2021	Pertemuan 3 kelompok eksperimen
7	18 s.d 20 Maret 2021	Pertemuan 4 kelompok eksperimen

8	21 s.d 23 Maret 2021	Pertemuan 1 konseling kelompok control
9	24 s.d 26 Maret 2021	Pertemuan 2 konseling kelompok control
10	27 s.d 29 Maret 2021	Pertemuan 3 konseling kelompok control
11	30 s.d 31 Maret 2021	Pertemuan 4 konseling kelompok control
12	1 s.d 2 April 2021	Tugas dan penerapan teknik
9	3 April 2021	<i>Posttest</i> kelompok eksperimen dan kelompok control

Berdasarkan tabel 4.2 Tersebut, konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan selama 4 pertemuan untuk kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol 4 pertemuan tanpa menerapkan teknik. Hasil pemberian layanan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* maupun tidak menggunakan teknik dianalisis dengan melaksanakan *posttest*. *Posttest* diberikan setelah melaksanakan perlakuan. Dalam hal ini bertujuan untuk membuktikan setelah melaksanakan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* maupun tidak terdapat penurunan perilaku *bullying* atau tidak.

##### **5. Tahap-Tahap Pelaksanaan Konseling behavioral Melalui Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Siswa Kelas IX MTs Islamiyah Blingoh**

Kegiatan layanan konseling individu dengan pendekatan behavioral adalah teori yang berdasarkan pada konsep belajar dan fokus pada tingkah laku yang bertujuan untuk membantu individu dalam memecahkan permasalahannya dan mengubah perilaku maalladaptif yang dialami konseli melalui teknik *cognitive restructuring*.<sup>5</sup>Penggunaan konseling behavioral melalui

---

<sup>5</sup> Mega Aria Monica dan Ruslan Abdul Gani, Efektivitas Layanan onseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk mengembangkan

teknik *cognitive restructuring* dianggap efektif untuk mengatasi perilaku *bullying*, karena dalam teknik *cognitive restructuring* menyertakan penerapan dasar-dasar belajar pada pikiran. Karena teknik *cognitive restructuring* bertujuan untuk mengganti perilaku dan pikiran yang tidak baik untuk menciptakan perilaku dan pikiran yang lebih baik, supaya konseli dapat mengganti perilaku yang berfokus pada sesuatu yang negatif<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil *pretest* yang diberikan kepada 16 siswa membutuhkan *treatment* lebih lanjut mengenai permasalahannya. Konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan kepada kelompok eksperimen yang berjumlah 8 siswa, dan kelompok kontrol 8 siswa yang hanya dilaksanakan *sharing-sharing* mengenai permasalahan konseli dan membantu konseli untuk menghadapi permasalahannya. Kegiatan tersebut dilaksanakan di ruang kelas dan di LAP IPA sekolah MTs Islamiyah Blingoh. Layanan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan selama 4 kali pertemuan dan diakhiri *posttest*. *Posttest* dilakukan supaya dapat membuktikan adakah penurunan terhadap perilaku *bullying* yang dilakukan selama di sekolah, sehingga dapat diketahui apakah konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengatasi perilaku *bullying*. Tahap-tahap yang dilakukan peneliti dalam melaksanakan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* yaitu :

- a. Tahap pertama, tahap pembagian kelompok, yaitu tahap pertama yang dimulai dengan mengumpulkan calon-calon konseli yang telah dipilih setelah *pretest*. Peneliti memulai dengan salam dan memimpin doa, peneliti melakukan pengenalan, pengungkapan tujuan, penjelasan asas-asas layanan, menyepakati kontrak waktu, dan pemberian motivasi agar konseli

---

Tanggung Jawab ada eserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lamung Tahun Ajaran 2015/2016, 120

<sup>6</sup> Alfin Minhatul Khairi, *Cognitive Restructuring Sebagai Upaya PREVENTIF Bunuh Diri Siswa Di Sekolah*, 4

- berantusias serta berperan aktif dalam proses konseling berlangsung.
- b. Tahap kedua, penjelasan dan penegasan kembali oleh peneliti terhadap konseli untuk melaksanakan konseling behavioral menggunakan teknik *cognitive restructuring*.
  - c. Tahap ketiga, tahap kegiatan yaitu pelaksanaan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring*.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* yaitu :

- 1) Tahap pertama, *assesmen* adalah analisis tingkah laku, situasi, sesuatu hal yang berkesan dalam kehidupan klien, *self control*, hubungan sosial dengan orang-orang terdekat, dan penelitian lingkungan fisik, masyarakat, dan budaya konseli.
- 2) Tahap kedua, *goal setting* adalah menetapkan tujuan dasar permasalahannya konseli.
- 3) Implementasi teknik, adalah menentukan strategi belajar yang cocok yang sesuai dengan permasalahan konseli untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam proses konseling. Oleh sebab itu, menerapkan teknik *cognitive restructuring*.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan *cognitive restructuring* adalah sebagai berikut<sup>7</sup> :

- a) Tahap pertama, membangun hubungan dengan klien dengan mendengarkan cerita tentang masalah konseli.
- b) Tahap kedua, mengulas kembali yang melatarbelakangi permasalahan dan konselor memberi informasi untuk mengatasi hal seperti ini menggunakan teknik *cognitive restructuring*.
- c) Tahap ketiga, memberikan gambaran mengenai teknik tersebut.
- d) Tahap keempat, mendeskripsikan pikiran-pikiran yang muncul pada saat peristiwa terjadi yang menyebabkan perilaku *bullying* muncul.

---

<sup>7</sup>Bradley T.Erford, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Oleh Konselor, 255-256

- e) Tahap kelima, pemahaman dan pelatihan *coping thought* yaitu memindahkan pandangan yang tidak baik ke pikiran yang positif yaitu kedalam pikiran yang meanggulangi.
  - f) Tahap keenam, memindahkan pandangan yang tidak baik menuju *coping thought*. Tahap ini bertujuan agar klien mendeskripsikan pikiran-pikiran negatifnya.
  - g) Tahap ketujuh, pengenalan dan pelatihan penguatan positif. Disini konselor melatih konseli mengenai strategi menumbuhkan penguatan positif begi dirinya sendiri.
  - h) Tahap kedelapan, tindak lanjut dan tugas rumah yaitu mengupayakan dan melaksanakan apa yang sudah dibahas ditahap ketujuh. Mengubah cara berfikir yang salah menjadi positif dengan memberikan tugas merenungkan apa yang sudah dilakukan pada saat konseling dan menulis apa yang masih dilakukan dan yang sudah tidak dilakukan.
- 4) *Evaluation Termination*, yaitu untuk menganalisis apa yang telah dilakukan konseli setelah proses konseling. Sehingga konselor mengerti apakah teknik yang digunakan sesuai dengan permasalahan konseli. Jika pelaksanaan konseling sudah berakhir, selanjutnya tahap akhir yaitu memeriksa perilaku konseli yang dilakukan terakhir, mencari kebutuhan tambahan dan membantu konseling mengingat strategi yang telah dirancang ketika proses konseling sebelumnya.<sup>8</sup>

## **6. Pelaksanaan Konseling Behavioral Melalui Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Kelas IX Di MTs Islamiyah Blingoh**

Layanan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* diberikan kepada kelompok eksperimen yang yaitu sebanyak 8 siswa kelas IX. Tahap-tahap proses pelaksanaan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi perilaku *bullying* siswa kelas IX MTs Islamiyah Blingoh, adalah sebagai berikut :

---

<sup>8</sup>M. Syahrul dan Nur Setiawan, *Konseling (Teori dan Aplikasinya)*, 20-24

a. Pertemuan pertama kelompok eksperimen

Penulis memulai hubungan baik dengan konseli dan berterimakasih karena bersedia dijadikan sampel dalam penelitian. Kemudian peneliti menjelaskan tujuan dilaksanakannya konseling. Penulis menjelaskan kontrak waktu dan tata cara dalam melaksanakan konseling. Setelah konseli menyetujui yang telah penulis jelaskan, kemudian penulis memulai menggali akar permasalahan yang menjadi penyebab konseli melakukan *bullying* di sekolah. Kemudian penulis menetapkan tujuan yaitu menuntun konseli untuk mengatasimasaalah sesuai tujuan yang diinginkan dan memandang tujuan konseli berlandaskan tujuan yang dapat diterima dan diukur.

Kemudian sebelum menulis melanjutkan ketahap berikutnya. Disini peneliti menjelaskan beberapa poin mengenai dampak buruk keika ketika sering melakukan *bullying* baik pelaku maupun korban *bullying*. Agar konseli memahami perilaku yang dilakukan salah terhadap temannya di sekolah.

Tujuan dari tahap ini untuk membantu konseli menggali akar permasalahan yang menjadi penyebab melakukan *bullying* di sekolah. Menurut hasil peninjauan peneliti pada tahap ini berproses dengan lancar dan konseli bercerita semua apa yang telah dilakukan dengan teman di sekolah. Konseli berantusias dalm menjawab pertanyaan penulis dan jujur akan tingkah laku yang pernah dilakukan konseli selama di sekolah.

b. Pertemuan kedua kelompok eksperimen

Pada tahap ini setelah dilakukannya assesmen dan penetapan tujuan dalam proses konseling, penulis melakukan penerapan teknik *cognitive restructuring* kepada konseli. Sebelum penulis menerapkan teknik *cognitive restructuring*, penulis menjelaskan mengenai teknik *cognitive restructuring* kepada konseli. Kemudian penulis menggali permasalahan kembali dengan mengenalkan dan melatih *coping thought* yaitu memindahkan pikiran-pikiran negatif kedalam pikiran yang lebih positif. Konseli diberikan

contoh pengalaman terdahulu penulis yang hampir sama dengan kasus bullying yang dilakukan konseli, sehingga konseli mempunyai gambaran dalam menerapkan *coping thought* dalam proses konseling tahap kedua.

Setelah konseli memahami *coping thought*, konseli dilatih untuk bisa menerapkan dengan cara membuat sebuah kalimat yang bertujuan untuk membantu konseli agar tidak melakukan *bullying* di sekolah. Konseli dilatih agar bisa menerapkan apa yang telah dibuat konseli sendiri dan penulis memberikan nasihat agar konseli tidak melakukannya lagi dengan mengingat apa tujuan utama yang diinginkan konseli untuk masa depannya kelak. Kalimat yang dibuat konseli berupa kalimat penguat positif yang menjadi patokan konseli untuk sadar bahwa apa yang dilakukan konseli adalah hal yang salah.

Tujuan dari tahap ini adalah menentukan strategi yang cocok agar konseli dapat mewujudkan perubahan perilaku yang diinginkan, sehingga konseli dapat mengontrol tingkah lakunya ketika di sekolah.

c. Pertemuan ketiga kelompok eksperimen

Pada tahap ketiga ini konseli harus bisa memindahkan pikiran-pikiran negatifnya kedalam pikiran yang lebih positif. Ditahap sebelumnya konseli sudah dilatih dalam memindahkan pikiran-pikiran yang negatif ke pikiran yang positif yaitu kedalam pikiran yang menanggulangi. Ditahap ketiga ini konseli harus bisa memindahkan pikiran yang negatif kedalam pikiran yang lebih positif. Penulis melatih konseli untuk bisa menerapkan apa yang telah ditentukan ditahap sebelumnya. Konseli menganggap bahwa penulis ini ada temannya yang sering diganggu, sehingga konseli dalam tahap ini bisa mengontrol emosinya setelah ditahap sebelumnya dilatih untuk bisa memindahkan pikiran yang negative kedalam pikiran yang positif.

Kemudian setelah konseli dapat mengontrol emosinya ketika menganggap bahwa penulis adalah

teman yang sering diganggu. Disini penulis mengajarkan kepada konseli menciptakan penguatan positif bagi dirinya sendiri. Konseli diajarkan untuk membuat sebuah kalimat yang bisa menguatkan dirinya untuk selalu bersikap positif ketika dilingkup sekolah. Kemudian konseli diberikan tugas rumah untuk mempraktekkan apa yang telah diajarkan diproses konseling dengan menulis apa yang masih dilakukan dan tidak dilakukan selama 2 hari, sehingga penulis bisa melihat perubahannya apakah teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengatasi perilaku *bullying* di sekolah.

d. Pertemuan keempat kelompok eksperimen

Tahap keempat tindak lanjut dan evaluasi kepada konseli mengenai sikap yang masih dilakukan dan sudah tidak dilakukan. Ditahap ini penulis mengevaluasi konseli berdasarkan tugas rumah yang telah konseli kerjakan. Tahap ini penulis mengevaluasi terhdap tingkah laku konseli, teknik *cognitive restructuring* yang diberikan penulis pada saat proses konseling dan keberhasilan konseling yang dilaksanakan selama 4 kali pertemuan. Tindak lanjut yang penulis ambil yaitu ketika proses konseling tidak berhasil untuk menurunkan perilaku *bullying*, pihak Guru BK bersedia membantu untuk samasama menuntaskan perilaku *bullying* di Mts Islamiyah Blingoh.

## 7. Pelaksanaan Konseling Behavioral Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Kelas IX Di MTs Islamiyah Blingoh

a. Pertemuan Pertama Kelompok Kontrol

Penulis memulai hubungan baik dengan konseli atas kesediannya dijadikan sampel pada saat penelitian. Kemudian penulis menjelaskan tujuan dilaksanakannya konseling. Penulis menjelaskan kontrak waktu dan tata cara dalam melaksanakan konseling. Setelah konseli menyetujui yang telah penulis jelaskan, kemudian penulis memulai menggali akar permasalahan yang menjadi penyebab konseli melakukan *bullying* di sekolah.

Tujuan dari tahap ini untuk membantu konseli menggali akar permasalahan yang menjadi penyebab melakukan *bullying* di sekolah. Menurut peneliti dari hasil peninjauan dalam proses konseling berlangsung dengan lancar. Konseli bercerita semua apa yang telah dilakukan dengan teman di sekolah. Konseli berantusias dalam menjawab pertanyaan penulis dan jujur akan tingkah laku yang pernah dilakukan konseli selama di sekolah.

b. Pertemuan Kedua Kelompok Kontrol

Ditahap ini penulis menggali kembali akar permasalahan yang dialami konseli ditahap sebelumnya, dengan tujuan agar konseli sadar bahwa apa yang dilakukan adalah hal yang salah. Kemudian penulis menetapkan tujuan yaitu untuk membantu konseli menggali akar permasalahan yang menjadi penyebab melakukan *bullying* di sekolah.

c. Pertemuan Ketiga Kelompok Kontrol

Setelah penulis membantu konseli menelaah masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan. Kemudian penulis memberikan motivasi dan nasihat untuk membantu konseli sadar tentang perilaku *bullying* yang dampaknya begitu buruk untuk teman di sekolah. Tahap ketiga ini penulis tidak menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Penulis hanya memberikan solusi berupa motivasi dan nasihat-nasihat mengenai bahaya melakukan *bullying* dan dampak buruk yang dialami ketika berulang-ulang melakukan *bullying* setiap harinya.

d. Pertemuan Keempat Kelompok Kontrol

Tahap keempat evaluasi dan pengakhiran kepada konseli mengenai sikap yang masih dilakukan dan sudah tidak dilakukan. Tahap ini penulis mengevaluasi terhadap tingkah laku konseli, dan keberhasilan konseling yang dilaksanakan selama 4 kali pertemuan.

## 8. Evaluasi Waktu Konseling

Siswa melaksanakan konseling satu individu selama 20 menit sebanyak 4 kali pertemuan baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Peneliti perhari mengkoselingi 2 sampai 3 siswa. Mengingat waktu yang ditetapkan pihak

sekolah kurang maksimal. Setelah siswa pulang sekolah saya langsung mengkonfirmasi melalui whatsapp dan semua siswa yang menjadi responden masuk dalam grup yang telah peneliti buat. Berhubung waktu yang telah ditetapkan masih kurang maksimal peneliti membuat forum digrup untuk menggali informasi terkait permasalahannya lebih detail lagi. setiap hari peneliti selalu mengingatkan siswa untuk menjauhi bullying, menahan amarah dan berfikir positif terhadap teman yang lain sehingga tidak menimbulkan perilaku *bullying* baik melalui whatsapp maupun secara langsung ketika di sekolah.

Setelah proses konseling selama 4 kali pertemuan berjalan dengan baik dan lancar. Kemudian, peneliti memberikan 2 hari kepada siswa untuk semaksimal mungkin menahan pikiran yang irrasional yang menyebabkan melakukan *bullying*, dengan dibantu Guru BK mengamati dari kejauhan selama 2 hari apakah siswa yang menjadi responden masih melakukan atau berkurang. Selama 2 hari, berdasarkan hasil pengamatan siswa dapat berubah atau berkurang melakukan *bullying* walaupun tidak langsung total berubah, tetapi sudah lebih baik dari yang sebelumnya.

Kemudian, dilakukan posttest untuk mengukur perilaku *bullying* siswa masih dalam kategori tinggi atau sudah menurun. Kemudian peneliti mengamati kembali selama 1 minggu dengan bantuan Guru BK di MTs Islamiyah Blingoh untuk mengamati siswa yang menjadi responden dengan tujuan apakah siswa benar-benar menurun atau masih sama. Setelah 1 minggu saya mengamati bersama Guru BK ternyata siswa berkurang dalam melakukan *bullying* dan lebih baik dari yang sebelumnya.

## **9. Hasil Data Pretest dan Posttest**

### **a. Hasil Pretest Perilaku *Bullying* Siswa Kelas IX MTs Islamiyah Blingoh Kelompok Eksperimen**

*Pretest* dilaksanakan untuk memahami pengukuran awal bentuk perilaku *bullying* siswa sebelum dilaksanakan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring*. *Pretest* diberikan kepada 8 siswa

kelas IX MTs Islamiyah Blingoh yang termasuk kelompok eksperimen. Hasil nilai *pretest* siswa kelas IX MTs Islamiyah Blingoh yaitu :

**Tabel 4.6**  
**Nilai *Pretest* Perilaku *Bullying* Siswa Kelas IX MTs Islamiyah Blingoh Kelompok Eksperimen**

No	Inisial Siswa	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	MNR	134	Tinggi
2	RO	107	Sedang
3	CJA	128	Tinggi
4	FRM	112	Sedang
5	AKN	116	Sedang
6	DNP	114	Sedang
7	NF	102	Sedang
8	AR	98	Sedang
<b>N = 8</b>		<b><math>\Sigma = 911</math></b>	<b>Tinggi, Sedang</b>
<b>Rata-Rata</b>		<b>113,87</b>	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa ada 2 siswamemiliki kriteria tinggi dan kriteria sedang berjumlah 6 siswa. Berdasarkan hasil data *pretest* yaitu ada 2 siswa dalam kategori tinggi dengan hasil *pretest* 128 dan 134 termasuk dalam kategori tinggi. Kemudian, siswa yang memiliki hasil *pretest* antara 98-116, walaupun jumlah skor lebih dari 100 tetapi hasil *pretest* tersebut tergolong kriteria sedang. Skor rata-rata yang diperoleh kelompok eksperimen yaitu 113,87.

**b. Hasil *Pretest* Perilaku *Bullying* Siswa Kelas IX MTs Islamiyah Blingoh Kelompok Kontrol**

Adapun hasil *pretest* perilaku *bullying* kelompok kontrol kelas IX MTs Islamiyah Blingoh yaitu :

**Tabel 4.7**  
**Nilai *Pretest* Perilaku *Bullying* Siswa Kelas IX**  
**MTs Islamiyah Blingoh Kelompok Kontrol**

No	Inisial Siswa	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1	MH	121	Tinggi
2	AA	125	Tinggi
3	MHK	110	Sedang
4	MSFA	118	Sedang
5	RF	112	Sedang
6	MI	117	Sedang
7	AD	94	Sedang
8	BS	90	Sedang
<b>N = 8</b>		<b><math>\Sigma = 887</math></b>	<b>Tinggi, Sedang</b>
<b>Rata-Rata</b>		<b>110,87</b>	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa siswa yang tergolong kriteria tinggi yaitu 2 siswa dan kriteria sedang berjumlah 6 siswa. Berdasarkan hasil *pretest* terdapat 2 siswa dalam kriteria tinggi dengan hasil *pretest* 121 dan 125. Hasil *pretest* tersebut tergolong kriteria tinggi. Adapun siswa yang nilai *pretest* 90-116, meskipun jumlah skor lebih dari 100, tetapi tergolong kriteria sedang. Skor rata-rata yang diperoleh kelompok eksperimen yaitu 110,87. Kemudian penulis memberikan layanan konseling individu tanpa menggunakan pendekatan behavioral melalui teknik *cognitive restructuring*. Peneliti hanya melaksanakan konseling behavioral yaitu berupa sharing-sharing, memberi nasehat dan membantu mencari solusi untuk memecahkan permasalahan konseli mengenai perilaku *bullying* yang sering dilakukan di sekolah.

**c. Hasil *Posttest* Perilaku *Bullying* Siswa Kelas IX MTs Islamiyah Blingoh Kelompok Eksperimen**

Pada tahap *posttest* bertujuan untuk mengetahui perbedaan pada siswa terkait dengan pelaksanaan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi perilaku *bullying* siswa

kelas IX MTs Islamiyah Blingoh. Adapun hasil *posttest* kelompok eksperimen yaitu :

**Tabel 4.8**  
**Nilai *Posttest* Perilaku *Bullying* Kelompok**  
**Eksperimen Kelas IX MTs Islamiyah Blingoh**

No	Inisial Siswa	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1	MNR	98	Sedang
2	RO	71	Rendah
3	CJA	94	Sedang
4	FRM	72	Rendah
5	AKN	78	Rendah
6	DNP	75	Rendah
7	NF	71	Rendah
8	AR	65	Rendah
<b>N = 8</b>		<b><math>\Sigma = 624</math></b>	<b>Rendah, Sedang</b>
<b>Rata-Rata</b>		<b>78</b>	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat terdapat 8 siswa yang mengalami penurunan perilaku *bullying* sesudah dilaksanakan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring*. Hasil dari tabel diatas menunjukkan bahwa siswa dalam kategori rendah dan terdapat 2 anak dalam kategori sedang. Dalam hal ini kategori sedang dibawah nilai 100, sehingga dalam hal ini siswa dalam kategori sedang yang mendekati rendah tidak sedang dalam kategori yang mendekati tinggi. Berdasarkan hasil nilai *posttest* kelas eksperimen diperoleh nilai rata-rata berjumlah 78.

d. Hasil *Posttest* Perilaku *Bullying* Siswa Kelas IX MTs Islamiyah Blingoh Kelompok Kontrol

Tabel 4.9  
 Nilai *Posttest* Perilaku *Bullying* Kelompok Kontrol Kelas IX MTs Islamiyah Blingoh

No	Inisial Siswa	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1	MH	120	Tinggi
2	AA	120	Tinggi
3	MHK	112	Sedang
4	MSFA	116	Sedang
5	RF	110	Sedang
6	MI	117	Sedang
7	AD	90	Sedang
8	BS	91	Sedang
<b>N = 8</b>		<b><math>\Sigma = 876</math></b>	<b>Tinggi dan Sedang</b>
<b>Rata-Rata</b>		<b>109,5</b>	

Berdasarkan hasil *posttest* kelas Kontrol diperoleh 5 siswa yang mengalami penurunan perilaku *bullying* setelah pelaksanaan konseling individu dengan memberikan nasihat dan motivasi terhadap siswa. Kemudian, 3 siswa lainnya tidak mengalami penurunan dalam melakukan *bullying*. Hasil dari *posttest* siswa kelompok kontrol dalam kategori tinggi dan sedang. Berdasarkan hasil nilai *posttest* kelas eksperimen diperoleh nilai rata-rata berjumlah 109,5.

## 10. Hasil Uji Instrumen Data

### a. Hasil Uji Validitas

Validitas merupakan ukuran efisiensi antara objek yang terjadi ada obyek penelitian dengan data yang dianalisis.<sup>9</sup> Dalam penelitian ini, untuk mengukur validitas data instrument *non test*, akan fokus menghitung

<sup>9</sup>Febri Endra, Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis), (Zifatama Jawara: Sidoarjo, 2017), <https://books.google.co.id/books?id=s5uWDwAABJ&pg=A132&d=validitas+adalah&hl=id&sa>.

validitas konstruk. Cara untuk menghitung validitas konstruk, bersumber pada hasil penilaian para ahli terhadap suatu item, sehingga mengetahui item tersebut menggantikan konstruk yang dinilai. Pengukuran dilaksanakan dengan memberikan penilaian SL (selalu), S (sering), K (kadang), TP (tidak pernah). Selanjutnya dilakukan perhitungan validitas konstruk menggunakan teknik korelasi *product moment* yaitu :

$$r_{\text{hitung}} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n(\sum X^2) - (\sum X)^2\} \{n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Dimana :

n = jumlah responden

X = Nilai variabel

Y = Nilai keseluruhan dari variabel

Berdasarkan perhitungan hasil uji validitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.10**  
**Hasil Uji Validitas Angket Perilaku *Bullying* 50 Item**

No Item	R <sub>XY</sub>	R <sub>tabel 5%</sub> (30)	Keterangan
1	0,504	0,374	Valid
2	0,608	0,374	Valid
3	0,745	0,374	Valid
4	0,088	0,374	Tidak Valid
5	0,592	0,374	Valid
6	0,558	0,374	Valid
7	0,621	0,374	Valid
8	0,546	0,374	Valid
9	0,430	0,374	Valid
10	0,570	0,374	Valid
11	0,527	0,374	Valid
12	0,455	0,374	Valid
13	0,722	0,374	Valid
14	0,280	0,374	Tidak Valid
15	0,396	0,374	Valid
16	0,293	0,374	Tidak Valid

17	0,471	0,374	Valid
18	0,310	0,374	Tidak Valid
19	0,418	0,374	Valid
20	0,410	0,374	Valid
21	0,538	0,374	Valid
22	0,758	0,374	Valid
23	0,282	0,374	Tidak Valid
24	0,088	0,374	Tidak Valid
25	0,769	0,374	Valid
26	0,571	0,374	Valid
27	0,800	0,374	Valid
28	0,280	0,374	Tidak Valid
29	0,755	0,374	Valid
30	0,557	0,374	Valid
31	0,866	0,374	Valid
32	0,567	0,374	Valid
33	0,626	0,374	Valid
34	0,531	0,374	Valid
35	0,742	0,374	Valid
36	0,543	0,374	Valid
37	0,725	0,374	Valid
38	0,759	0,374	Valid
39	0,288	0,374	Tidak Valid
40	0,690	0,374	Valid
41	0,556	0,374	Valid
42	0,649	0,374	Valid
43	0,502	0,374	Valid
44	0,755	0,374	Valid
45	0,648	0,374	Valid
46	0,468	0,374	Valid
47	0,215	0,374	Tidak Valid
48	0,279	0,374	Tidak Valid
49	0,441	0,374	Valid
50	0,612	0,374	Valid

Sumber : Data primer yang diolah, 2021

Berdasarkan hasil uji validitas diketahui item pernyataan sebanyak 50 butir. Data yang valid berjumlah 40 item dan 10 item pernyataan tidak valid. Berdasarkan hasil tabel diatas pernyataan yang tidak valid didrop out. Sehingga yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 40 butir. Hasil uji validitas sejumlah 40 item pernyataan yang digunakan untuk penelitian ini yaitu :

**Tabel 4.11**  
**Hasil Uji Validitas Angket Perilaku *Bullying* 40 Item**

No Item	$R_{XY}$	$R_{tabel\ 5\%}$ (30)	Keterangan
1	0,532	0,374	Valid
2	0,638	0,374	Valid
3	0,747	0,374	Valid
5	0,611	0,374	Valid
6	0,582	0,374	Valid
7	0,614	0,374	Valid
8	0,591	0,374	Valid
9	0,414	0,374	Valid
10	0,569	0,374	Valid
11	0,543	0,374	Valid
12	0,451	0,374	Valid
13	0,702	0,374	Valid
15	0,399	0,374	Valid
17	0,463	0,374	Valid
19	0,452	0,374	Valid
20	0,468	0,374	Valid
21	0,533	0,374	Valid
22	0,811	0,374	Valid
25	0,767	0,374	Valid
26	0,622	0,374	Valid
27	0,824	0,374	Valid
29	0,754	0,374	Valid
30	0,549	0,374	Valid
31	0,873	0,374	Valid
32	0,632	0,374	Valid
33	0,628	0,374	Valid
34	0,482	0,374	Valid

35	0,732	0,374	Valid
36	0,559	0,374	Valid
37	0,738	0,374	Valid
38	0,759	0,374	Valid
40	0,708	0,374	Valid
41	0,546	0,374	Valid
42	0,700	0,374	Valid
43	0,496	0,374	Valid
44	0,752	0,374	Valid
45	0,646	0,374	Valid
46	0,495	0,374	Valid
49	0,435	0,374	Valid
50	0,610	0,374	Valid

Sumber : Data primer yang diolah, 2021

Berdasarkan hasil uji validitas 40 item pernyataan, data sebanyak 40 item valid, artinya semua butir pernyataan sebanyak 40 item sudah dapat dianggap memiliki validitas yang memadai dan sudah dapat digunakan peneliti untuk penelitian.

#### b. Hasil Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan kata yang digunakan untuk mengetahui hasil penilaian memiliki tingkat reliabilitas yang memadai ketika penilaian dilakukan beberapa kali. Menurut Arikunto dalam Ovan dan Andika instrumen dapat dikatakan reliabel apabila dapat menyajikan data yang bisa dipercaya.<sup>10</sup>

Penelitian ini menggunakan teknik *internal consistency* dengan teknik *Alfa Cronbach* yang dilakukan dengan program SPSS untuk mengetahui reliabilitas instrument. Kriteria uji reliabilitas menggunakan teknik *internal consistency* dengan rumus *Alpha Cronboach* yang dilakukan dengan bantuan program SPSS adalah sebagai berikut :

---

<sup>10</sup>Ovan dan Andika Saputra, CAMI: Aplikasi Uji validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web, (Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia:Sulawesi Selatan, 2020), <https://books.google.co.id/books?id=mZgMEAAAQBAJ&pg=PA4&dq=reliabilita+adalah&hl=id&sa>.

- 1) Jika nilai koefisien *Alpha Cronbach* < 0,6 dapat dikatakan bahwa data tidak reliabel
- 2) Jika nilai koefisien *Alpha Cronbach* > 0,6 dapat dikatakan bahwa data reliabel<sup>11</sup>

Berikut adalah data perhitungan realibilitas menggunakan teknik *internal consistency* dengan rumus *alpha Cronbach* sebagai berikut :

**Tabel 4.12**  
**Hasil Uji Reliabilitas Case Processing Summary**

	N	%
Case Valid	30	100.0
Excluded	0	.0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel diatas semua data diproses yng berjumlah 30 item dan tidak diketahui data yang hilang. Dapat diketahui bahwa tingkat kevalidannya 100%.

**Tabel 4.13**  
**Hasil Uji Reliability Statistic**

Cronbach`s Alpha	N of Items
.957	40

Berdasarkan hasil reliabilitas dapat diketahui bahwa item yang dinyatakan valid yaitu berjumlah 40 item. Jadi hasil reliabilitas pernyataan mengenai perilaku *bullying* adalah sebesar  $r_{11}=0,957$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai Alpha Cronbach lebih dari 0,600, yang berarti instrumen dinyatakan reliabel atau memenuhi persyaratan.

---

<sup>11</sup>Muhammad Ridha albaar dkk, Evaluasi pengelolaan Diklat teknis (Uwais Inspirasi Indonesia: Ponorogo, 60

## 11. Hasil Analisis Data

Analisis data yaitu kegiatan menganalisis dan mengolah data yang dikumpulkan dan disusun oleh peneliti setelah melaksanakan pengamatan dari lapangan secara sistematis untuk mengambil keputusan terhadap permasalahan peneliti.<sup>12</sup> Kegiatan analisis data merupakan mengumpulkan data sesuai dengan objek penelitian dan jenis responden yang menggambarkan data setiap objek penelitian di setiap responden, menyiapkan data objek penelitian yang dianalisis, dan merespon rumusan masalah dengan cara menghitung, dan melakukan perhitungan untuk mengukur dugaan yang telah di rencanakan. Adapun tahap uji analisis data sebagai berikut :

### a. Hasil Uji Asumsi Dasar

#### 1) Hasil Uji Normalitas

Sebelum data yang diambil dari lapangan diteliti secara detail, hendaklah melakukan uji normalitas supaya mengerti data yang digunakan untuk penelitian berdistribusi normal atau tidak. Oleh karena itu dengan melakukan uji normalitas data dapat mengerti data yang digunakan untuk penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data dapat dilaksanakan melalui berbagai versi. Namun, dalam penelitian ini menggunakan rumus *kolmogrov sminov* dengan mengambil taraf signifikansi 5% dengan bantuan program SPSS versi 16.0. Adapun syarat pengujian normalitas data sebagai berikut :

- (a) Apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data berdistribusi tidak normal.
- (b) Apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka data berdistribusi normal.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Mukhtazar, *Prosedur Penelitian Pendidikan* (Absolute Media: Yogyakarta, 2020), <https://books.google.co.id/books?id=iHHwDwAAQBAJ&pg=PA85&dq=Pengertian+analisis+data&hl=id&sa>.

<sup>13</sup> Rezeki Amaliah, *Hasil Belajar Biologi Materi Sistem Gerak dengan Menerapkan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Rotating Trio Exchange (RTE) Pada Siswa Kelas XI SMAN 4 Bantimurung*, 14

Berdasarkan kriteria tersebut, maka hasil penulis uji normalitas data yang dilakukan dengan bantuan program SPSS adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.14**  
**Hasil Uji Normalitas Test of Normality**

Kelas	Kolmogorov-Sminov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Data Perilaku	.181	8	.200*	.954	8	.753
<i>Pretest</i> Eksperimen	.250	8	.150	.847	8	.089
<i>Bullying Posttest</i> Eksperimen	.222	8	.200*	.886	8	.215
<i>Pretest</i> Kontrol	.258	8	.124	.810	8	.037
<i>Posttest</i> Kontrol						

Sumber : Data primer yang diolah, 2021

Berdasarkan hasil output SPSS pada tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi untuk *pretest* eksperimen adalah sebesar 0,200, *posttest* eksperimen 0,150, *pretest* kontrol 0,222 dan *posttest* kontrol 0,258. Artinya semua nilai tersebut lebih tinggi dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas berfungsi untuk melihat bentuk populasi data, apakah data yang dianalisis mempunyai varian yang sama atau berbeda. Kriteria yang digunakan untuk uji homogenitas yaitu :<sup>14</sup>

- (a) Apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka varian tersebut tidak homogen.
- (b) Apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka varian tersebut homogen.

Berdasarkan hasil pengujian homogenitas data, diperoleh hasil dalam tabel output SPSS sebagai berikut :

---

<sup>14</sup>Rezeki Amaliah, Hasil Belajar Biologi Materi Sistem Gerak dengan Menerapkan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Rotating Trio Exchange (RTE) Pada Siswa Kelas XI SMAN 4 Bantimurung, 15

**Tabel 4.15**  
**Hasil Uji Homogenitas**  
**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Data	Based on Mean	.001	1	14	.971
	Based on Median	.003	1	14	.956
Perilaku Bullying	Based on Median and with adjusted df			13.98	
	Based on trimmed mean	.003	1	1	.956
		.000	1	14	.994

*Sumber : Data primer yang diolah, 2021*

Berdasarkan hasil uji homogenitas, diperoleh nilai signifikansi 0,971. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih tinggi dari 0,05 ( $0,971 > 0,05$ ) artinya nilai *posttest* dari kedua kelompok mempunyai varian homogen.

## 12. Hasil Uji Hipotesis

Analisis hipotesis digunakan untuk mengetahui perilaku *bullying* dengan menerapkan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* dalam kelas eksperimen. Analisis hipotesis penelitian ini menggunakan uji *Paired Sampel T-test* dengan bantuan program SPSS yaitu uji yang digunakan untuk mengukur rata-rata dua sampel berpasangan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan setelah diberikan treatment, dengan melihat perbedaan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Apabila hasil penelitian menunjukkan signifikansi pada data, berarti

terdapat rata-rata pada kedua sampel berpasangan.<sup>15</sup> Adapun syarat yang digunakan dalam uji *paired t-test* yaitu<sup>16</sup> :

- a. Apabila nilai sig (2-tailed) kurang dari 0,05, maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima
- b. Apabila nilai sig (2tailed) lebih dari 0,05, maka hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak.

Selain melihat perbedaan antara nilai signifikansi dengan nilai probabilitas 0,05, yaitu terdapat cara lain untuk melakukan uji *paired t-test*. Cara yang dapat dilakukan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel. Adapun kriteria yang digunakan untuk membandingkan antar nilai thitung dan t tabel yaitu<sup>17</sup> :

- a. Apabila t hitung kurang dari t tabel, maka hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak.
- b. Apabila t hitung lebih dari t tabel hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima.

Berdasarkan kriteria tersebut, pengujian dengan bantuan program SPSS diperoleh yaitu:

---

<sup>15</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, 291

<sup>16</sup> Agustina Marzuki dkk, Praktikum Statistik (Ahlimedia Press: Malang, 2020), <https://books.google.co.id/books?id-KOEAAAQBAJ&pg=PA129&dq=uji+paired+t+test+adalah&hl=id&sa>.

<sup>17</sup> Singgih santoso, Panduan Lengkap Menguasai SPSS 16 (PT Elex Media Komputindo: Jakarta, 2008), <https://books.google.co.id/books?id=0XojsE59pDYC&pg=PA282&dq=Dasar+pengambilan+keputusan+t+hitung+dan+tabel+uji+t&hl=id&sa>.

a. Hasil Uji *Paired T-Test* Kelas Eksperimen  
**Tabel 4.16**  
**Uji Hipotesis Paired T-Test Kelompok**  
**Eksperimen**

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair Pretest 1 - Posttest	35.875	3.091	1.093	33.291	38.459	32.829	7	.000

Sumber : Data primer yang diolah, 2021

Berdasarkan hasil uji *paired t-test* diketahui bahwa nilai mean 35.875, nilai std deviation 3.091, std error mean 1.093, lower 33.291, upper 38.459, nilai t 32.829, df = 7 dan nilai sig (2 tailed) 0.000. Sesuai dengan syarat yang telah ditetapkan ketika melakukan uji *paired t-test* yaitu membandingkan nilai signifikansi dan probabilitas. Adapun nilai signifikansi diperoleh 0.000 menunjukkan kurang dari 0.05 dan membandingkan nilai t hitung (32.829) dan nilai t tabel (2.365). Sehingga dapat diketahui nilai signifikansi kurang dari 0.05 dan nilai t hitung lebih besar daripada t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Maka, dapat disimpulkan pelaksanaan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengatasi perilaku *bullying* kelas IX MTs Islamiyah Blingoh.

b. Hasil Uji *Paired T-Test* Kelas Kontrol

Tabel 4.17

## Uji Hipotesis Paired T-Test Kelompok Kontrol

## Paired Samples Test

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest – posttest	1.125	2.031	.718	.573	2.823	1.567	7	.161

Sumber : Data primer yang diolah, 2021

Berdasarkan hasil uji *paired t-test* diketahui bahwa nilai mean 1.125, nilai std deviation 2.031, std error mean 0.718, lower 0.573, upper 2.823, nilai t 1.567,  $df = 7$  dan nilai sig (2 tailed) 0.161. Sesuai dengan syarat yang telah ditetapkan ketika melakukan uji *paired t-test* yaitu membandingkan nilai signifikansi dan probabilitas. Adapun nilai signifikansi diperoleh 0.161 menunjukkan lebih dari 0.05 dan membandingkan nilai t hitung (1.567) dan nilai t tabel (2.365). Sehingga dapat diketahui nilai signifikansi lebih dari 0.05 dan nilai t hitung kurang dari nilai t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nol dititerima dan hipotesis alternatif ditolak. Maka, dapat disimpulkan pelaksanaan konseling behavioral tanpa memberikan teknik *cognitive restructuring* tidak efektif untuk mengatasi perilaku *bullying* kelas IX MTs Islamiyah Blingoh.

c. Selisih Nilai *Pretest Posttest* Kelas Eksperimen dan Kontrol

Tabel 4.18  
Selisih Nilai Kelas Eksperimen dan Kontrol

Eksperimen			Nilai selisih	Kontrol			
No	<i>Pre-test</i>	<i>Posttest</i>		No	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>	Nilai selisih
1	134	98	36	1	121	120	1
2	107	71	36	2	125	120	5
3	128	94	34	3	110	112	2
4	112	72	40	4	118	116	2
5	116	78	38	5	112	110	2
6	114	75	39	6	117	117	0
7	102	71	31	7	94	93	1
8	98	65	33	8	90	90	0
$\Sigma$	911	624	287	$\Sigma$	887	878	13
Mean	113,87	78	35,87	Mean	110,87	109,75	1,625

Sumber : Data primer yang diolah, 2021

Berdasarkan hasil nilai selisih diketahui bahwa selisih nilai *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen mengalami penurunan yaitu ( $113,87 > 78$ ) dan pada kelas kontrol tidak seimbang. Adanya siswa yang mengalami penurunan dan ada siswa yang tidak mengalami penurunan sama sekali bahkan ada siswa yang mengalami peningkatan yaitu ( $110,8 > 109,7$ ). Namun, meskipun kedua kelas mengalami penurunan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen mengalami

penurunan lebih tinggi dibandingkan dengan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *post-test* kelas eksperimen lebih kecil dari *post-test* kelas kontrol ( $78 < 109,7$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* dapat mengatasi perilaku *bullying* di MTs Islamiyah Blingoh Donorojo Jepara.

## B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam mengatasi perilaku *bullying* kelas IX MTs Islamiyah Blingoh menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku *bullying* dengan penerapan konseling behavioural melalui teknik *cognitive restructuring*. Berdasarkan dari nilai *posttest* menunjukkan kelompok eksperimen mengalami penurunan lebih maksimal dibandingkan dengan kelompok kontrol. Adapun profil *bullying* dan pembahasan keefektifan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi perilaku *bullying* siswa kelas IX di MTs Islamiyah Blingoh Donorojo Jepara adalah sebagai berikut :

### 1. Profil Umum Perilaku *Bullying* Siswa Kelas IX MTs Islamiyah Blingoh Donorojo Jepara

Penelitian dilaksanakan 6 Maret sampai 6 April 2021, hasil observasi dan *pretest* menunjukkan terdapat perilaku *bullying* pada kelas IX di MTs Islamiyah Blingoh Donorojo Jepara. Pelaksanaan konseling dilakukan selama 4 kali pertemuan pada kelas eksperimen. Pertemuan pertama diberikan *pretest* untuk mengetahui gambaran perilaku *bullying* yang dilakukan siswa kelas IX MTs Islamiyah Blingoh. Hasil *Pretest* menunjukkan terdapat siswa kelas IX dalam kategori tinggi dan sedang. Pertemuan kedua hingga keempat peneliti melaksanakan konseling behavioural melalui teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi perilaku *bullying* kelas IX di MTs Islamiyah Blingoh Donorojo Jepara.

Kelas kontrol tidak menerapkan teknik *cognitive restructuring*, tetapi hanya melakukan konseling behavioral yang dalam proses konseling tersebut

peneliti hanya sharing-sharing dan memberi motivasi dan mengarahkan solusi yang terbaik untuk konseli. Pelaksanaan konseling pada kelas kontrol dilakukan 4 kali pertemuan, pada pertemuan pertama diberikan *pretest* untuk mengetahui gambaran perilaku *bullying* siswa kelas IX. Pertemuan kedua sampai keempat dilaksanakan konseling behavioral tanpa menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Berdasarkan hasil *pretest* kelompok kontrol siswa dalam kategori tinggi dan sedang.

Adapun jumlah presentase perilaku *bullying* di MTs Islamiyah Blingoh sebagai berikut :

**Tabel 4.19**  
**Jumlah Presentase Perilaku *Bullying* Siswa Kelas IX MTs Islamiyah Blingoh**

Aspek	Bentuk Perilaku <i>Bullying</i>	Jumlah Siswa	Presentase
<i>Bullying</i> Fisik	Memukul, menendang, mendorong	6	20 %
<i>Bullying</i> Verbal	Mengejek fisik, menjuluki, menghina, mempermalukan	24	80 %
Jumlah		30	100 %

*Sumber : hasil pra penelitian dari wawancara dengan Guru BK mengenai perilaku bullying peserta didik kelas IX MTs Islamiyah Blingoh*<sup>18</sup>

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan dari 68 siswa , terdapat 30 siswa yang melakukan *bullying* yaitu 6 siswa (20%) yang melakukan *bullying* fisik dan 24 siswa (80%) yang memperlihatkan perilaku *bullying* verbal. Sehingga dapat disimpulkan perilaku *bullying* pada peserta didik kelas IX MTs Islamiyah Blingoh sering terjadi.

Adapun hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkansiswa kelas IX MTs Islamiyah

<sup>18</sup> Hasil wawancara guru B MTs Islamiyah Blingoh tahun ajaran 2021

Blingoh Donorojo Jepara berada pada kategori tinggi dan sedang. Ketika siswa termasuk kriteria tinggi dan sedang dalam melakukan *bullying* diabaikan, maka dapat menghalangi dan mempengaruhi proses belajar siswa. Kondisi perilaku *bullying* siswa kelas IX di MTs Islamiyah Blingoh Donorojo Jepara berdasarkan hasil observasi dengan Guru BK adalah sebagai berikut :

a. *Bullying* Verbal

*Bullying* verbal adalah perilaku *bullying* yang sering dilakukan serta menjadi titik awal melakukan *bullying* kearah yang lebih lanjut.<sup>19</sup> Pada aspek ini *bullying* yang sering dilakukan siswa kelas IX di MTs Islamiyah Blingoh yaitu mengejek fisik, menghina, dan memermalukan. Konseli melakukan hal seperti itu rata-rata mengetahui apa yang mereka lakukan itu hal yang salah, tetapi konseli beranggapan bahwa yang konseli lakukan itu hanya bercanda tanpa berfikir terlebih dahulu dampak dari perilaku *bullying* terhadap korban *bullying*. Dalam hal ini *bullying* verbal hampir setiap hari dilakukan konseli dalam mengganggu teman di sekolah. Hasil wawancara dengan Guru BK, perilaku *bullying* verbal yang selalu dilakukan siswa untuk mengganggu temannya di sekolah yaitu dengan mengejek fisik, menghina, dan memermalukan, baik bertujuan bercanda sampai mempunyai niat untuk menyakiti teman di sekolah.

b. *Bullying* Fisik

*Bullying* fisik yaitu *bullying* yang kelihatan dan mudah diidentifikasi. Seseorang yang melakukan *bullying* fisik biasanya individu yang sering bermasalah dan fokus pada perilaku

---

<sup>19</sup> Yuli Permata Sari dan Welhendri Azwar, Fenomena Bullying Siswa : Studi Tentang Motif Perilaku Bullying Siswa Di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat, 346

kejahatan lainnya.<sup>20</sup> Pada aspek ini *bullying* yang sering dilakukan siswa kelas IX di MTs Islamiyah Blingoh yaitu memukul, menendang dan mendorong. Konseling sering mengganggu temannya dengan memukul, menendang dan mendorong, tetapi tidak setiap hari dilakukan seperti *bullying* verbal. Konseli melakukan *bullying* fisik berawal dari bercanda sampai berniat untuk menyakiti teman di sekolah. Dalam hal ini siswa kelas IX rata-rata sifatnya tidak terlalu peduli dengan temannya. Semua yang dilakukan konseli beranggapan hal itu adalah hal wajar atau kebiasaan yang dilakukan ketika di sekolah.

Kegiatan layanan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* adalah usaha yang dilakukan peneliti untuk mengatasi permasalahan siswa kelas IX di MTs Islamiyah Blingoh. Peneliti melaksanakan konseling individu dengan tujuan untuk lebih memahami permasalahan konseli, karena siswa di MTs Islamiyah Blingoh sangat sulit dikondisikan. Sehingga peneliti memilih untuk melaksanakan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi perilaku *bullying*. Pelaksanaan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengatasi perilaku *bullying* siswa kelas IX di MTs Islamiyah Blingoh. Karena dalam konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* konseli dilatih untuk memindahkan pikiran-pikiran negative kedalam pikiran yang positif yaitu pikiran yang menanggulangi. Disini peneliti melatih konseli mengenai strategi untuk menciptakan penguatan positif didalam diri sendiri agar konseli

---

<sup>20</sup> Yuli Permata Sari dan Welhendri Azwar, Fenomena Bullying Siswa : Studi Tentang Motif Perilaku Bullying Siswa Di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat, 347

dapat menghindari perilaku *bullying* yang ada pada diri konseli.

Adapun nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen mengalami penurunan ( $113,87 > 78$ ), sedangkan kelas kontrol mengalami penurunan dan peningkatan ( $110,8 > 109,7$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* dapat mengatasi perilaku *bullying* di MTs Islamiyah Blingoh Donorojo Jepara.

## 2. Efektivitas Konseling Behavioral Melalui Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Siswa Kelas IX Di MTs Islamiyah Blingoh

Efektivitas konseling behavioral dapat diketahuidari perilaku *bullying* siswa kelas IX sebelum (*pretest*) dilaksanakan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* dan sesudah dilaksanakan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* (*posttest*). Skor *posttest* menunjukkan terdapat penurunan skoringgi menjadi rendah pada *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sesudah siswa kelas IX melaksanakan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* mengalami penurunan.

Selain itu, Berdasarkan hasil uji *paired t-test* diketahui bahwa nilai mean 35.875, nilai std deviation 3.091, std error mean 1.093, lower 33.291, upper 38.459, nilai t 32.829, df = 7 dan nilai sig (2 tailed) 0.000. Sesuai dengan syarat yang telah ditetapkan ketika melakukan uji *paired t-test* yaitu membandingkan nilai signifikansi dan probabilitas. Adapun nilai signifikansi diperoleh 0.000 menunjukkan kurang dari 0.05 dan membandingkan nilai t hitung (32.829) dan nilai t tabel (2.365). Sehingga dapat diketahui nilai signifikansi kurang dari 0.05 dan nilai t hitung lebih besar daripada t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Maka, dapat disimpulkan pelaksanaan konseling behavioral melalui teknik *cognitive*

*restructuring* efektif untuk mengatasi perilaku *bullying* kelas IX MTs Islamiyah Blingoh.

3. Perbedaan Sebelum Dan Setelah Melaksanakan Konseling Behavioral Melalui Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi perilaku *Bullying* Siswa kelas IX MTs Islamiyah Blingoh.

Berdasarkan hasil penelitian dengan melaksanakan konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* terdapat perubahan tingkah laku siswa kelas IX MTs Islamiyah Blingoh. Siswa kelas IX mampu mengontrol perilaku maupun pikirannya ketika menghadapi situasi yang menyebabkan mereka melakukan *bullying*. Proses konseling mulai dari pertemuan pertama siswa sulit untuk dipahami, pertemuan kedua mulai berpartisipasi, pertemuan ketiga siswa mulai nyaman bercerita dan sampai pada akhirnya pertemuan keempat yaitu siswa harus benar-benar melaksanakan teknik yang telah diberikan pada saat pelaksanaan konseling.

Berdasarkan hasil uji *paired sample test* dengan nilai sig 0.000 menunjukkan bahwa dengan melaksanakan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi perilaku *bullying* terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*. Skor rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* 36 skor, sehingga terdapat penurunan perilaku *bullying* siswa kelas IX di MTs Islamiyah Blingoh. Sedangkan, kelompok kontrol yang tidak menerapkan teknik *cognitive restructuring*, berdasarkan uji *paired sample test* memperoleh nilai signifikansi 0.161 menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok skor *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan analisis diatas, teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengatasi perilaku *bullying* siswa kelas IX MTs Islamiyah Blingoh, dan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Hasil penelitian ini didukung oleh berbagai teori dari para ahli dan penelitian yang relevan. Konseling behavioral melalui teknik *cognitive restructuring* efektif untuk

mengatasi perilaku bullying. 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.<sup>21</sup> Hal ini selaras dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk membantu individu mengubah tingkah laku individu yang maladaptif kedalam tingkah laku yang positif melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan.

Usaha yang dilakukan peneliti untuk mengatasi perilaku bullying kelas IX MTs Islamiyah Blingoh yaitu melaksanakan teknik *cognitive restructuring*. Menurut Dombeck dan Wells-Moran dalam effort teknik *cognitive restructuring* yaitu pelaksanaan dasar-dasar belajar dan pikiran. Penerapan dasar-dasar belajar dan pikiran yang disusun untuk membantu individu mengarah kepada perilaku yang lebih baik dengan menghilangkan perilaku negatif yang sering dilakukan, agar terhindar dari perilaku negatif tersebut.<sup>22</sup> Hal ini juga selaras dengan tujuan dalam penelitian ini yaitu mengubah perilaku dan pikiran negatif menjadi perilaku dan pikiran yang positif, sehingga pikiran tersebut mempunyai keterlibatan terhadap sikap dan perilaku yang diambil konseli.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Fitri Selvia pada tahun 2017 yang berjudul “ Teknik Cognitive Restructuring dan Thought Stopping dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku bullying”. Penelitian tersebut menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengatasi perilaku *bullying*. Hasil dibuktikan dengan menggunakan uji *one-way ANOVA* bahwa terdapat perbedaan yang signifikan

---

<sup>21</sup>Corey, Konseling Keluarga Dengan Pendekatan Behavioral : Strategi Mewujudkan Keharmonisan Dalam Keluarga, 268

<sup>22</sup>Brandley T. Erford, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, 255

apabila responden diberikan perlakuan teknik *cognitive restructuring* dan *thought* dibandingkan tidak diberikan perlakuan. Kelompok *cognitive restructuring* menunjukkan perbedaan rata-rata yang signifikan dengan kelompok control ( $p > 0,01$ ). Kelompok *thought* menunjukkan perbedaan rata-rata yang signifikan dengan kelompok control ( $p < 0,01$ ). 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 stoppings* sama-sama bisa memberikan pengaruh terhadap kelompok dan tidak ada perbedaan rata-rata yang berarti pada kedua teknik.

Berdasarkan hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Iswatu Hasanah pada tahun 2018 dengan judul “Efektifitas Konseling kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menurunkan Perilaku *Bullying* Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan”. Penelitian tersebut menyatakan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengatasi perilaku *bullying*. Analisa yang diterapkan dalam penelitian ini adalah analisa data statistik *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.

Menurut hasil analisa data dan pembahasan yang sudah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam mengatasi perilaku *bullying* siswa kelas IX di MTs Islamiyah Blingoh dengan melaksanakan layanan konseling individu dengan pendekatan *behavioural* dan menerapkan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengatasi perilaku *bullying*, sehingga siswa kelas IX di MTs Islamiyah Blingoh mengalami penurunan perilaku *bullying*.