

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 2	EDISI Oktober 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviwers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Herna Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Copypedit dan Layout	
Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* langsung di akun penulis yang telah dibuat melalui:

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register>

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
Zahrotin Nisa, Ahmad Sulthoni, dan Dwi Anggraini Rahman Evaluasi Tingkat Kesehatan Mental dan Potensi Suicidal Attempt di Lingkungan Perguruan Tinggi Banyuwangi	2778–2790
Amanda Shalsabila Gunawan, Annisa Nur Aulia, Hanna Berliana, Siti Hajar Munfarijah dan Muhammad Rezza Septian Kualitas Supervisi Program Bimbingan dan Konseling Di SMK Cendekia Batujajar Berdasarkan Latar Belakang Supervisor	2791-2799
Rizka Oktavia Dila Telaah Filosofis terhadap Konsep Eksistensialisme dan Implikasinya dalam Praktik Bimbingan dan Konseling	2800-2806
Gatis Sri Harsantik, Bakhrudin All Habsy dan Budi Purwoko Paradigma Konsep Diri dalam Pendekatan Konseling <i>Person Centered Therapy</i> : Kajian Literatur	2807-2823
Raih Islamiah dan Deni Iriyadi Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Keharmonisan Keluarga	2824-2836
Rosi Rosifah dan Deni Iriyadi Pengaruh Perhatian Orang Tua terhadap Kedisiplinan Penggunaan Gawai Pada Anak	2837-2846
Ena Sukaesih, Tika Febriyani dan Laila Maharani Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Kognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMK Negeri 4 Bandar Lampung	2847-2854
Yohana Putri Andianti, Yari Dwikurnaningsih dan J.T. Lobby Loekmono Evaluasi Program Bimbingan Konseling dengan Menggunakan Model Evaluasi <i>Discrepancy</i> di SMP Kristen 2 Eben Haezer Salatiga	2855-2860
Ayong Lianawati, Eka Wahyu Ningsih Pae, Maria Sri Vandriyani dan Siti Auliya Putri Allifah Dampak Kekerasan Rumah Tangga Terhadap Perilaku Membolos Siswa: Studi Kasus pada Siswa di Surabaya	2861-2873
Yohana Putri Andianti, Yari Dwikurnaningsih dan J. T. Lobby Loekmono Memaksimalkan Potensi Generasi Alpha untuk Menyongsong Indonesia Emas 2045.....	2874-2880

**Hasna Azzahiyah Suherman, Wafa Nurul Fauziah, Windy Lameria
Simanullang, Mamat Supriatna, dan Rina Nurhudi Ramdhani**

Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Radikalisme
Sebagai Akar Terorisme di Lingkungan Pendidikan 2881-2889

Aluh Hartati, Pahriah dan Nuril Furkan

Implementasi Teknik Cognitive Restructuring pada Perilaku Bullying
Mental Siswa SMP 2890-2907

Hariadi Ahmad dan Safira Dwi Yanti

Pengaruh Konseling Cognitive Disputation terhadap *Self Confidence*
Siswa SMP 2908-2933

**Muhamad Nasrudin, Nanaz Nur Fadillah, Apip Rudianto dan Anas
Salahudin**

Strategi Kolaboratif Wali Kelas dan Guru BK dalam Layanan Bimbingan
dan Konseling di Sekolah Dasar 2934-2942

Ni Ketut Alit Suarti dan Alisa Septianingsih

Pengaruh Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Self
Esteem Siswa SMP Islam Mubarak 2943-2955

IMPLEMENTASI TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* PADA PERILAKU BULLYING MENTAL SISWA SMP

Oleh:

Aluh Hartati, Pahriah dan Nuril Furkan

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,
Univeritas Pendidikan Mandalika Mataram Nusa Tenggara Barat Indonesia
Pascasarjana Manajemen Pendidikan, Universitas PGRI Palembang, Sumatera
Selatan, Indonesia

E-mail: aluhhartati@undikma.ac.id; pahriahriah08@gmail.com;
nurilfurkan.97@gmail.com

Info Artikel : Dikirim: 31-08-25; Direview: 12-09-25; Dipublis: 10-10-25.

Cara Sitasi : Hartati. A., Pahriah, Furkan. N. 2025. *Implementasi Teknik Cognitive Restructuring pada Perilaku Bullying Mental Siswa SMP*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling. Volume 10 Nomor 2 Edisi Oktober 2025.

Abstract. Mental bullying is a very dangerous type of bullying because it is not caught in our eyes or ears if we are not sensitive enough to detect it, this practice of bullying occurs secretly and outside our surveillance radar, this form of action is such as looking cynical, terrorizing through messages or mobile phones, ostracizing and sneering. The cause of this problem arises because it is influenced by several factors, one of which is the family factor. The purpose of this study is to determine the Effect of Cognitive Restructuring Techniques on Students' Mental Bullying Behavior at SMPN 1 Gunungsari. The total population in this study is 159 students while the sample is 10 students with the data collection method used, namely questionnaire as the main method, observation, documentation, and interviews as complementary methods. The data analysis technique used is by using the t-test formula. Based on the results of the study showing a value (t-calculus) of 14,828 and a value (t-table) of 2.262, thus the t-count value of the research results is greater than the t-table value of $14,828 > 2,262$, so the null hypothesis (H_0) proposed is rejected and conversely, the alternative hypothesis (H_a) proposed is accepted, then the results of this study are "significant", namely There is an Influence of Cognitive Restructuring Techniques on Students' Mental Bullying Behavior at SMPN 1 Gunungsari.

Keywords: Influence, *Cognitive Restructuring*, Mental Bullying

Abstrak. Perilaku bullying mental adalah jenis bullying yang sangat berbahaya karena tidak tertangkap mata atau telinga kita jika tidak cukup peka untuk mendeteksinya, praktik bullying ini terjadi secara diam-diam dan diluar radar pemantuan kita, bentuk tindakan ini seperti memandang sinis, meneror melalui pesan atau telpon genggam, mengucilkan dan mencibir. Penyebab masalah ini muncul karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor keluarga. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Teknik *Cognitive Rstructuring* Terhadap Perilaku Bullying Mental Siswa Di SMPN 1 Gunungsari. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 159 siswa sedangkan sampel adalah 10 siswa dengan metode pengumpulan data yang digunakan yaitu angket sebagai metode pokok, observasi, dokumentasi, dan wawancara sebagai metode pelengkap. Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan menggunakan rumus *t-test*. Sesuai dengan analisis data yang digunakan yaitu metode statistik dengan menggunakan rumus *t-test*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan nilai (t-hitung) sebesar 14,828 dan nilai (t-tabel) sebesar 2,262 dengan demikian nilai t-hitung hasil penelitian lebih besar dari nilai t-tabel yakni $14,828 > 2,262$ maka hipotesis nihil (H_0) yang diajukan ditolak dan sebaliknya hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan diterima, maka hasil penelitian ini adalah "signifikan" yakni Ada Pengaruh Teknik *Cognitive Resructuring* Terhadap Perilaku Bullying Mental Siswa Di SMPN 1 Gunungsari.

Kata Kunci: *Cognitive Restructuring*, Perilaku Bullying Mental

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari

kebradaan manusia karena Pendidikan merupakan modal ataupun prioritas dalam menghadapi tuntutan zaman yang

semakin maju, apabila pendidikan suatu negara baik maka dapat menciptakan SDM yang berkualitas sejauh mana pengetahuannya dan keterampilannya. Pendidikan harus memberikan dampak yang lengkap dan besar bagi karakter manusia, khususnya bagi siswa (Bu'ulolo, Florina L, Zagoto, 2022)

Sekolah merupakan Lembaga Pendidikan formal yang menjadi faktor penentu bagi perkembangan keperibadian siswa, baik dalam cara berpikir, bersikap maupun cara berperilaku (Bu'ulolo, Florina L, Zagoto, 2022), sekolah juga merupakan ujung tombak yang menjadi keberhasilan tujuan pendidikan nasional (Yandri, 2014). Selain itu, Pendidikan juga bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa agar menjadi individu yang beriman, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap dan kreatif, mandiri dan menjadi warga masyarakat yang bertanggung jawab (Undang-undang Republik Indonesia Nomer 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). agar tujuan ini tercapai tentu banyak faktor yang mempengaruhi kelancaran pelaksanaan program pengajaran disekolah. Sekolah merupakan wadah tempat berkumpulnya para siswa dengan berbagi latar belakang keluarga dengan berbagi karakter dan permasalahan yang muncul dan dapat mengganggu proses belajar siswa. Berbagai macam masalah yang dialami siswa salah satunya ialah bullying.

Tindakan *bullying* yang terjadi dilingkungan sekolah saat ini sudah sangat memperhatikan. Menurut KPAI dari tahun 2022 melaporkan kasus bullying dengan kekerasan fisik dan mental yang terjadi dilingkungan sebanyak 226 kasus, termasuk 18 kasus bullying didunia maya (Peren, 2022). Hasil riset *Programme For Internasional Students Assesment* (PISA) memperlihatkan bahwa Indonesia mengalami bullying sebanyak 41,1%, angka siswa korban bullying tersebut jauh

dari atas rata-rata negara OECD (*Organization of Economic Cooperation and Development*) yang besarnya hanya 22,7%, dengan kasus 15% siswa mengalami intimidasi, 19% dikucilkan, 22% dihina dan dicuri barangnya, 14% mengaku diancam, 18% didorong oleh teman dan 20% siswa yang kabar buruknya disebar, selain itu juga Indonesia berada diposisi ke 5 dan 78 negara yang banyak mengalami bullying (PISA, OECD dalam Dwi Hadya Jayani 2019).

Bullying merupakan perilaku agresif dan negatif yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang secara berulang-ulang dan menyalahgunakan dengan menyakiti korban secara fisik atau non fisik (verbal), maupun secara mental/psikologis. Dalam kasus *bullying* ini ada 3 elemen yang terlibat, yaitu pelaku (*the bully*), korban (*victim*) dan penonton (*by stander*). Pelaku *bullying* mental memiliki pola pikir dan anggapan yang tidak logis dan biasanya didorong oleh rasa ketidakamanan, kebutuhan untuk mengontrol atau rasa iri, sehingga pelaku *bullying* dapat melakukan tindak kekerasan yang berulang-ulang pada korban. Pelaku *bullying* biasanya pernah mengalami *bullying* sehingga ia merasakan kuasa yang lebih tinggi dari yang sebelumnya agar tidak menjadi korban *bullying* lagi. Bentuk *bullying* yang dilakukan secara tidak langsung, seperti pengucilan atau penolakan secara sosial, lebih sering dilakukan oleh perempuan dari pada laki-laki. Sementara laki-laki menggunakan atau menjadi korban tipe *bullying* secara langsung, seperti penyerangan fisik secara langsung.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMPN 1 Gunungsari dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru BK ditemukan bahwa ada 25% siswa memiliki masalah *bullying* mental dilingkungan sekolah diantaranya, mengancam, mengucilkan, merendahkan, menuduh, menggossipkan, mencibir dan

menyebarkan gossip dilingkungan sekolah, bahkan mempermalukan didepan umum. Hal ini mengakibatkan korban *bullying* mental merasakan tekanan mental, merasa tidak berharga, dikucilkan oleh teman-temannya, tidak masuk sekolah.

Dalam upaya membantu siswa dalam mengatasi perilaku *bullying* mental maka peneliti tertarik menawarkan pemecahan masalahnya dengan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* adalah taknik koseling yang dapat mengubah dan mengganti kepercayaan negatif atau tidak logis menjadi kepercayaan yang lebih realistis atau masuk akal Nursalim (dalam Hasanah Iswatun, 2018). Strategi *Cognitive Restructuring* didasarkan pada asumsi; 1) Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating behaviors*, (perilaku sengaja, yang memiliki efek negatif pada diri sendiri); 2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik ingin mengkaji lebih dalam mengenai perilaku *bullying*. Hal ini yang dapat mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Perilaku Bullying Mental Pada Siswa di SMPN 1 Gunungsari

KAJIAN PUSTAKA

Bullying mental adalah Jenis bullying yang paling berbahaya karena tidak tertangkap mata atau telinga kita jika tidak cukup peka untuk mendeteksinya. Praktik bullying ini terjadi secara diam-diam dan diluar radar pemantauan kita. Contohnya seperti memandang sinis, memandang penuh ancaman, mengucilkan, memelototi, mencibir, meggosipkan, membentak, meneror, mempermalukan didepan umum, dan merendahkan.

Bullying mental ini bertujuan untuk melemahkan dan menjatuhkan mental korban agar mau tunduk di hadapan pelakunya. *Bullying* mental ini pada prinsipnya akan membawa dampak yang sangat besar bagi kesehatan mental/psikologis seseorang, Karena perlakuan yang dilakukannya akan mengganggu kognisi, afeksi dan konasi secara psikologis, kegelisahan dan masalah tidur. Ciri-ciri pelaku bullying umumnya tamparan mental. Mereka melakukan bullying terhadap orang lain sebagai pelampiasan kekesalan dan kekecewaannya. Ada kalanya karena mereka merasa tidak punya teman, sehingga ia menciptakan situasi bullying supaya memiliki pengikut dan kelompok sendiri. Sejiwa (2008) komponen bullying mental mencakup beberapa perilaku yang merugikan secara psikologis. Beberapa dari komponen-komponen tersebut adalah: 1). Memandang sinis, memandang sinis merupakan sikap atau perilaku yang mengekspresikan ketidaksetujuan, ketidakpercayaan, atau sikap negatif terhadap orang lain atau situasi tertentu dengan cara merendahkan atau meragukan. Sering kali ini muncul sebagai reaksi terhadap kekecewaan atau kejenuhan terhadap keadaan yang ada. Orang yang memandang sinis cenderung menunjukkan ekspresi wajah atau sikap tubuh yang mengekspresikan ketidakpercayaan, ketidaksetujuan, atau sikap negatif terhadap sesuatu.

Sikap memandang sinis seringkali ditandai oleh ekspresi wajah yang dingin, acuh, atau meremehkan, serta komentar atau kritikan yang berlebihan. Orang yang memandang sinis mungkin mengekspresikan sikap sinis terhadap ide, pendapat, atau tindakan orang lain dengan cara yang merendahkan atau meragukan. Memandang sinis dapat menciptakan suasana yang tidak nyaman atau merugikan dalam interaksi sosial dan dapat mengganggu hubungan antar

individu. 2). Meneror melalui pesan atau telpon genggam, Meneror melalui pesan atau telpon genggam adalah tindakan mengirim pesan atau melakukan panggilan yang ditujukan untuk mengancam, mengganggu, atau menyebabkan ketakutan pada seseorang. Ini sering kali dilakukan dengan niat jahat dan tujuan untuk merugikan orang lain.

Tindakan ini dapat meliputi pengiriman pesan yang berisi ancaman atau pelecehan verbal, panggilan telpon yang terus-menerus dan mengganggu, atau pengiriman pesan yang mengandung konten yang menakutkan atau merugikan. Hal ini dapat menyebabkan stress emosional, kecemasan, dan bahkan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari siswa. 3). Mengucilkan, Pengucilan dalam bullying mental merujuk pada tindakan atau perilaku yang bertujuan untuk menjauhkan atau mengisolasi seseorang secara sosial atau emosional. Pengucilan ini dapat terjadi dalam berbagai bentuk seperti diabaikan, dikecualikan dari interaksi sosial atau aktivitas kelompok. Dalam bullying mental, pengucilan dapat membuat korban merasa terisolasi, tidak diakui, dan tidak didukung oleh lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat menyebabkan dampak psikologis yang serius, termasuk perasaan kesepian, rendah diri, kecemasan, depresi, dan bahkan pemikiran atau tindakan bunuh diri.

Pengucilan dalam bullying mental seringkali bersifat subyektif karena terkadang sulit untuk diukur secara kasat mata. Tindakan pengucilan ini dapat terjadi secara tidak langsung melalui perilaku pasif-agresif, rumor, pengabaian, menghindari atau menolak berinteraksi dengan korban tanpa secara terbuka menyatakan niat untuk mengucilkan.

4) Mencibir, Mencibir dalam konteks bullying mental merujuk pada tindakan atau perilaku merendahkan, menghina.

Mencibir dapat terjadi dalam bentuk komentar negatif, sindiran, atau perlakuan yang merendahkan martabat korban. Tindakan mencibir seringkali dilakukan dengan tujuan untuk membuat orang lain merasa terhina, rendah diri, atau tidak dihargai.

Dalam bullying mental, mencibir dapat menyebabkan korban merasa terhina dan martabat dan harga dirinya terganggu komentar negative atau ejekan yang ditujukan kepada korban dapat membuatnya merasa tidak dihargai atau dihina oleh orang lain, dan mencibir dapat membuat korban merasa tidak berdaya dan tidak mampu melawan atau melindungi diri dari serangan verbal atau non-verbal yang dilakukan oleh pelaku. Hal ini dapat menciptakan perasaan ketakutan, kecemasan, dan ketidakmampuan untuk melawan perlakuan yang merendahkan.

Cognitive Restructuring adalah salah satu Teknik konseling yang berakar dari pendekatan konseling kognitif perilaku atau lebih dikenal dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Menurut Ellis (dalam Nursalim, 2013) teknik *cognitive restructuring* (CR) adalah memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran maupun pernyataan diri negatif atau irasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Selain itu, Oemarjoedi (dalam Nurrohman, 2019) mengemukakan bahwa CR adalah salah satu Teknik CBT yang merupakan suatu cara yang dilakukan dengan tujuan untuk menata Kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri seseorang yang selama ini mempengaruhi emosi dan perilakunya.

Teknik *cognitive restructuring* membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi

(Erford 2016). *cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupayang dilakukan sehingga menjadi tidak terlalu menyimpang (Erford 2016)

Berdasarkan uraian dari beberapa ahli maka dapat disimpulkan bahwa *cognitive restructuring* (CR) merupakan suatu Teknik yang dapat mengubah pola-pola pikiran, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan siswa pada upaya mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. Teknik CR ini mengajarkan siswa untuk berpikir positif atau logis tentang pengalaman mereka, sehingga dapat memiliki pemikiran yang lebih rasional. Tujuan dari teknik ini sendiri adalah untuk membantu klien dalam mengubah pola berpikir yang salah atau biasa disebut irasional dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Nursalim (dalam Harwanti Noviandari dan Jawahari Kawakib, 2013) merangkum tahapan-tahapan prosedur Congitive Restructuring kendala enam bagian sebagai berikut: 1) Rasional, 2) Identifikasi pikiran konseli, 3) Pengenalan dan Latihan *coping thought*, 4) pindah dari pikiran negatif ke *coping thought*, 5) pengenalan dan pelatihan *coping thought*, 6) Evaluasi dan tindak lanjut.

Tujuan dan tinjauan singkat dari prosedur. Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri dapat memepengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Suatu rahasia dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan

negatif.

Konselor membantu konseli untuk belajar dalam memahami pikiran secara berbeda, dalam mengubah pandangan pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang rasional, realitis dan positif. Pernyataan diri yang negatif dapat mengidentifikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang terjadi secara irasional pada kondisi konseli.

Proses konseling yang berdasarkan pada teknik restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan bantuan dalam memahami konseli atas pemikiran irasional, emosi dan pola perilaku. Harapan konseling terhadap kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang dapat membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih rasional.

Langkah berikutnya adalah melakukan suatu Analisa tentang pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini dapat menimbulkan tiga kegiatan sebagai berikut: (a) Mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem dalam wawancara, konselor dapat bertanya kepada konseli tentang situasi-situasi yang dapat membuat menderita dan tertekan dan hal-hal yang di pikirkan konseli ketika sebelum, selama, setelah situasi berlangsung. Dari hasil proses identifikasi tersebut konselor menarik kesimpulan terkait situasi yang sedang dihadapi oleh konseli dan mencoba untuk memberikan treatment teknik *cognitive restructuring*. Dengan begitu konselor dapat mengetahui sejauh mana perkembangan konseli belum dan sesudah diberikan treatment.(b) Memodelkan hubungan antara peristiwa dengan emosi, jika konseli telah mengenali pikiran-pikiran negatifnya yang mengganggu, konselor selanjutnya perlu menunjukan bahwa pikiran-pikiran

tersebut berhubungan dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang sedang dialami kemudian, dan konselor perlu meminta konseli untuk mencatat hubungan tersebut secara eksplisit. Jika konselor masih gagal untuk mengenali pikirannya, konselor dapat memodelkan hubungan tersebut dengan menggunakan situasi konseli atau situasi yang berasal dari kehidupan konselor. Situasi permasalahan hidup dapat kita ambil pembelajarannya dalam pengalaman hidup orang lain, yang sama-sama pernah merasakan situasi hal tersebut. Maka dari pada itu seorang konselor harus jeli dalam mengambil hubungan permasalahan yang di hadapi oleh konseli dengan hubungan permasalahan yang orang lain alami.; (c) pemodelan pikiran oleh konseli, konselor dapat pula meminta konseli mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran diluar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data konseli tersebut, konselor dan konseli dapat menetapkan manakah pikiran-pikiran yang positif. Konselor dapat pula meminta konseli untuk memisah antara dua tipe pernyataan diri dan mengenal mengapa satu pikirannya negatif dan yang positif dalam hal ini akan memudahkan bagi konselor dalam memberikan penanganan konseling yang lebih intens dan dapat menentukan sejauh mana pengaruh *cognitive restructuring* terhadap permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

Pada tahap ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran konseli yang merusak diri menuju kebentuk pikiran lain yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri). Pikiran-pikiran yang lebih konstruktif ini disebut sebagai pikiran yang mengulangi. *Coping Thought* = CT merupakan suatu Teknik yang membantu individu dalam membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, mendebat keyakinan dan penilaian yang irasional dan mengalahkan diri dengan teknik

persuasi verbal, baik secara lisan maupun batin. Konseli diminta untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang dimiliki dan berdebat atau melawan pikiran negatif tersebut dengan perkataan yang diucapkan, baik yang di lakukan secara lisan maupun secara batin, atau persyaratan yang mengulangi. Konseli diminta untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang dimilikinya dan mengarahkan konseli untuk mencoba berdebat atau melawan pikiran negatif tersebut dengan kata-kata yang positif yang diucapkannya, baik yang di ucapkannya secara lisan maupun secara batin. Sesegera mungkin dan dengan suara yang lantang.

Misalnya disaat konseli sedang merasakan kecemasan yang berlebihan, konselor mengarahkan konseli untuk melawan pikiran negatif dengan mengatakan kepada dirinya “aku bisa melaluinya dan ini tidak seburuk yang aku pikirkan terhadap keadaan diriku”. “aku harus tenang dan rileks, aku yakin pasti bisa melewatinya”. Setelah konseli merasa lega dengan pikiran negatifnya, konselor dapat menanyakan Kembali apa yang di rasakan oleh konseli sebelum dan sesudah diberikan treatment dari tindakan *coping thought* tadi. *Coping Statement* = CS tindakan yang mengarah kepada pemecahan masalah, konseli akan cenderung menggunakan perilaku ini jika dirinya menilai bahwa masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan secara baik atau istilah diri yang menanggulangi. Konselor akan mengarahkan kepada konseli untuk dapat menerima dengan legowo tindakan perilaku seseorang terhadapnya dan memaafkannya, namun dapat dipastikan bahwa konseli harus bisa keluar dari dampak yang ditimbulkan dan perlakuan seseorang terhadapnya dan Kembali berfikir positif.

Coping Self-Instruction = CSI metode berbasis pembelajaran yang

digunakan oleh peneliti dengan teknik intruksi diri kepada siswa yang telah direncanakan untuk diterapkan selama proses penelitian berlangsung, dalam hal ini akan merubah pikiran yang irasional menjadi lebih rasional melalui instrument diri. Penggunaan *coping self-intruuction* sebagai salah satu alternatif dalam membant konseli yang mengalami tindakan perilaku bullying mental disekolah. Konselor membimbing konseli menjadi sadar diri untuk berbicara dan mau terbuka terhadap dirinya sendiri. Dan pada proses terapi ini mengajarkan kepada konseli untuk membuat pernyataan diri dan dari terapi ini konseli dapat memodifikasi petunjuk yang mereka berikan kepada diri mereka sendiri, sehingga konseli dapat mengatasi permasalahan secara efektif dan lebih efisien.

Semuanya dikembangkan untuk konseli. Pengenalan dan pelatihan CS tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur *Cognitive Restructuring* yang dapat meliputi beberapa kegiatan antara lain: (a) penjelasan pemberian contoh-contoh CS. Konselor perlu memberikan penjelasan tentang maksud CS se jelas-jelasnya. Dalam penjelasan ini konselor dapat memberi contoh SC, sehingga konseli dapat membedakan dengan jelas antara CS dengan pikiran yang menyalahkan diri; (b) pembuatan contoh oleh konseli. Setelah memberikan beberapa penjelasan, konselor dapat meminta konseli untuk memikirkan CS. Konselor juga perlu mendorong konseli untuk memilih SC yang paling natural atau wajar; (c) konseli mempraktikkan SC.

Dengan menggunakan SC yang telah ditentukan, konselor selanjutnya meminta konseli Latihan memverbalkannya. Ini sangat penting, sebab banyak konseli yang tidak bisa menggunakan SC. Latihan seperti itu

dapat mengurangi beberapa perasaan kaku konseli dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa iya mampu (perasaan mampu) untuk membuat pernyataan diri yang berbeda.

Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli dengan cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan ini adalah untuk membantu konseli keluar dari pikiran yang negatif menjadi pikiran lebih rasional terhadap tindakan perilaku bullying mental yang dialaminya dan menghargai Keputusan konseli dalam mengambil tindakan lanjut dari kasus tersebut.

Untuk mempermudah konseli, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberikan contoh tentang pernyataan diri positif, kemudian meminta konseli untuk mempraktikkannya. Selama proses konseling berlangsung, konselor memberikan treatment terkait Teknik *Cognitive Restructuring* yang dimana konseli diminta untuk merubah pikiran yang negatif menjadi positif terhadap tindakan perilaku bullying mental yang dialami. Dari pikiran yang positif akan membawa perubahan psikologis yang baik bagi konseli dan tidak meninggalkan trauma terhadap tindakan bullying yang sudah terjadi dalam dirinya.

Dari hasil praktik yang diperankan oleh konseli kita bisa mengambil kesimpulan terkait bagaimana Teknik *Cognitive Restructuring* mempengaruhi korban bullying mental dan bagaimana Teknik *Cognitive Restructuring* mengubah pola pikir konseli sebelum dan sesudah diberikan treatment konseling kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*. Meskipun tugas rumah bagian integral dari setiap tahapan

prosedur *cognitive restructuring* (CR) konseli pada akhirnya mampu untuk menggunakan *Cognitive Restructuring* kapanpun diperlakukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.

Tujuan dari evaluasi penelitian ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dari teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengurangi dampak yang ditimbulkan dari perilaku bullying mental terhadap psikologis anak dimasa remaja dan membantu mencapai respon emosional yang baik untuk membentuk kebiasaan yang baik. Hal yang perlu menjadi evaluasi kita yaitu memperbaiki setiap prosedur *cognitive restructuring* terhadap dampak yang akan ditimbulkan dari perilaku bullying mental.

Hal yang menjadi bahan evaluasi konselor yaitu terkait penerapan *coping thought* (CT) dalam mengubah pikiran negatif konseli menjadi pikiran yang rasional. *Coping thought* efektif dalam mengelola pikiran dalam hal ini pikiran-pikiran yang negatif dapat diarahkan menjadi pikiran yang rasional. *Coping thought* membentuk ulang pola-pola kognisi, asumsi-asumsi, kenyataan-kenyataan dan penilaian yang irasional, merusak diri dan mengalahkan diri. Konselor dapat mengubah distorsi-distorsi kognisi tersebut dengan menguji ulang keyakinan siswa dengan teknik persuasi mental.

Penerapan *coping statement* (CS) dalam meredam tindakan bullying mental sudah sangat baik dalam mengurangi perilaku bullying mental di sekolah, yang dimana dalam *coping statement* mengajarkan konseli untuk lebih berlapang dada dan memaafkan kejadian yang menimpanya. Namun hal yang menjadi bahan evaluasi konselor yaitu

Ketika bagaimana konseli untuk menerima dan memaafkan tindakan orang lain terhadap dirinya yang justru akan menjadi permasalahan yang baru jikalau konseli kembali menjadi korban dari tindakan bullying dengan pelaku yang sama tetapi diwaktu yang berbeda. *Coping Self Intruction* (CSI) hal yang menjadi bahan evaluasi konselor terhadap teknik ini yaitu Ketika konseli tidak ingin terbuka akan permasalahan yang sedang dihadapinya. Ini akan menjadi tantangan tersendiri sebagai konselor jika berhadapan langsung dengan konseli yang memiliki sifat introvert karena anak yang memiliki jiwa yang introvert tidak mudah mempercayai orang lain.

Jika penggunaan *Cognitive Restructuring* tidak dapat mengurangi level penderitaan konseli yang sudah diterapkan dari pertama penelitian sampai pada akhir penelitian maka langkah selanjutnya konselor dan konseli perlu membatasi masalah dan tujuan terapi yang sudah dilakukannya selama proses penelitian itu

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuantitatif. Kuantitatif merupakan penelitian ilmiah yang menggunakan data berupa angka yang kemudian dianalisis dengan statistika dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan (Tim IKIP, 2011) berlangsung. Berikut gambaran dari *One group Preetest-Posttest Design* sehubungan dengan penelitian ini, maka secara konseptual rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar *One group Preetest-Posttest Design*

$$O_1 \times O_2$$

Dalam penelitian ini menggunakan populasi dan sampel, Menurut Sugiyono

(2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Sedangkan dalam buku Metodologi penelitian pendidikan (Musfiquon, 2012) menyatakan bahwa "Populasi adalah totalitas obyek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuhan dan benda yang mempunyai kesamaan sifat". Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Gunungsari dengan jumlah siswa sebanyak 159 siswa dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 siswa.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket, diantaranya sebagai berikut: Menurut Ridwan (2015) mengatakan bahwa, angket dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu: 1) Angket terbuka, adalah angket yang disajikan dalam bentuk sederhana sehingga responden dapat memberikan isian sesuai dengan kehendak dan keadaannya. 2) Angket tertutup, adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberikan tanda silang (x) atau tanda *check list* (☐). Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, jenis skala pengukuran digunakan skala interval dan tipe skala pengukuran menggunakan skala perilaku yang berupa skala *likert*. Pengumpulan data adalah salah satu langkah strategis yang terpenting dalam suatu penelitian, karena data yang diperoleh dilapangan akan sangat bermanfaat dalam menyajikan hipotesis yang telah dirumuskan. Dalam penelitian data yang dikumpulkan adalah data sebelum dilakukan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan Teknik *cognitive restructuring*. Ada beberapa metode pengumpulan data yang digunakan dalam memperoleh data

yaitu metode observasi, metode wawancara, metode angket dan metode dokumentasi.

Menurut pendapat dari (Sugiyono, 2013) "Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul". Dalam penelitian ini, data yang akan diperoleh adalah data yang bersifat kuantitatif (bergejala interval) yang berupa angka-angka. Pengujian hipotesis yang digunakan adalah *t-test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah siswa mengisi instrument angket, kemudian jawabannya akan dicocokkan sesuai dengan skor masing-masing item dan akan dijumlahkan. Sebelum itu, peneliti harus menentukan nilai intervalnya. Untuk menentukan interval yang diinginkan maka terlebih dahulu harus menentukan nilai maksimal dari angket, yaitu: $3 \times 36 = 108$, sedangkan cara menentukan nilai minimal dari angket, yaitu $1 \times 36 = 36$. Sedangkan cara menentukan interval yaitu nilai maksimal dikurangi nilai maksimal dan jumlah pengurangan dibagi dengan jumlah kategori yang ditentukan. Dalam penelitian ini dibagi menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Adapun kegiatan yang dilakukan dalam pengumpulan data yang digunakan sebagai metode utama adalah metode angket maka proses pelaksanaan penelitian ini dimulai dari penyebaran angket *pre-test* yang diberikan kepada 159 siswa yang terdiri dari 5 kelas yaitu Kelas VIII A, VIIIB, VIIIC, VIID, dan Kelas VIIIE yang menjadi populasi, selanjutnya dari hasil angket *pre-test* dihitung data yang diperoleh kemudian diurutkan dari nilai tertinggi ke nilai terendah berdasarkan skor yang sudah dibuat. Selanjutnya peneliti dapat menentukan sampel dari skor tertinggi angket *pre-test*, yang dimana skor tertinggi tersebut

merupakan kategori siswa yang memiliki bullying tinggi. Adapun dihasilkan sebanyak 10 orang siswa dengan kategori pelaku bullying tinggi yang akan dijadikan sebagai sampel dan kemudian akan diberikan *treatment* (perlakuan) menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang diaplikasikan menggunakan konseling kelompok. Selanjutnya penyebaran angket *post-test* kepada 10 orang siswa yang menjadi subyek penelitian.

Berdasarkan hasil perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai *t* diperoleh = 14,828. Kemudian dikonsultasikan dengan nilai *t* dalam tabel dengan db $(N-1) = 10 - 1 = 9$ dengan taraf signifikan 5% = 2,262. Dengan demikian nilai *t* hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai *t* tabel yakni $14,828 > 2,262$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikansi 5% sehingga penelitian ini dinyatakan “Signifikan”. Berarti Ada Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Perilaku *Bullying* Mental Siswa Di SMPN 1 Gunungsari.

Awalnya peneliti menetapkan jumlah populasi 159 siswa, Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Karena dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-test and post-test design*. Setelah peneliti melakukan *pre-test* ternyata yang mendapatkan nilai tinggi 10 siswa. Dalam penelitian ini *treatment* yang diberikan kepada 10 siswa yang tergolong memiliki perilaku bullying mental tinggi dengan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang dilakukan di ruang kelas.

Analisis yang sudah peneliti amati selama proses penelitian berlangsung

bahwa sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, ada beberapa siswa masih sangat ranggu untuk terbuka dan malu untuk menyampaikan permasalahan mereka yang dilakukan disekolah. Menurut pengakuan mereka bahwa mereka pernah melakukan pembulian dengan cara mengucilkan temannya hingga menagis dan hampir korban ini mau pindah sekolah, sehingga membuat mereka senang dengan perilaku yang mereka lakukan terhadap temannya itu. Dan setelah diberikan *treatment* siswa-siswa tersebut menjadi sadar degan apa yang dilakukan itu salah dan tidak patut dilakukan oleh seorang siswa.

HM sebelum dilakukan *treatment* terhadap indikator memandang sinis, HM ini sering menunjukan perilaku yang cenderung sinis dalam interaksi sosialnya. Sikap sinis tercermin dalam komentar negatif, ekspresi wajah yang meremehkan atau suara yang mengejek terhadap orang lain. setelah diberikan *treatment* HM ini sering menunjukan peningkatan dalam kemampuan untuk mengatasi sinisnya. Dia lebih cenderung untuk melihat situasi dari berbagai sudut pandang, menghargai perbedaan, dan berkomunikasi dengan lebih bijaksana dan sensitif terhadap perasaan orang lain dan HM ini juga sebelum diberikan *treatment* terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam HM ini menunjukan perilaku yang meresahkan dan mengganggu melalui media komunikasi tersebut. Tindakan ini dapat mencakup pengiriman pesan yang mengintimidasi, mengancam, atau meresahkan penerima. Jadi setelah HM ini menerima *treatment* terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam HM ini mengalami perubahan positif dalam perilakunya. Dengan konseling ini yang bertujuan untuk menghentikan perilaku meneror dan mengubah pola komunikasi yang merugikan menjadi lebih positif dan

mendukung. Sebelum diberikan treatment terhadap indikator mengucilkan HM ini menunjukkan perilaku yang cenderung menyisihkan atau menjauhkan orang lain dalam berbagai situasi, sikap ini dapat tercermin dalam interaksi sosialnya, cara berkomunikasi, atau perilaku yang membuat orang lain merasa diabaikan atau dikecualikan. Setelah menerima treatment HM ini menunjukkan perubahan positif dalam cara berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Dan HM ini sebelum diberikan treatment terhadap indikator mencibir diberikan treatment perilaku HM ini di tandai dengan kecenderungannya untuk mencibir atau mengejek orang lain. Setelah diberikan treatment untuk indikator mencibir terlihat adanya perubahan nyata pada perilaku dan sikap HM yang mulanya HM ini sering mencibir temannya lebih empati dan menghargai orang lain.

NWDY sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis subyek NWDY ini memiliki pandangan yang sinis terhadap suatu hal atau situasi. NWDY ini cenderung melihat segala sesuatu dari sudut pandang negatif atau tidak percaya, perubahan perilaku yang terjadi pada Ahmad setelah diberikan treatment dengan teknik *cognitive restructuring* mencerminkan transformasi positif dalam cara berpikir dan bertindak. NWDY ini tidak hanya mampu mengatasi kecenderungan sinisnya tetapi juga mampu membentuk hubungan sosial yang lebih positif dan mendukung. Sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telepon genggam NWDY ini sering menunjukkan pola perilaku yang merugikan seperti mengirim pesan atau melakukan panggilan yang mengintimidasi, mengganggu atau menyebabkan ketidaknyamanan terhadap korban. Jadi setelah diberikan treatment NWDY, terjadi perubahan yang signifikan dalam perilaku dan interaksi komunikasinya. sebelum diberikan

treatment terhadap indikator mengucilkan NWDY ini sering menunjukkan perilaku yang cenderung mengabaikan atau menghindari teman-temannya, tidak mengajak mereka berinteraksi atau tidak memberikan perhatian yang cukup saat berada dalam kelompok. Jadi setelah diberikan treatment terhadap indikator mengucilkan NWDY ini sering menjadi lebih inklusif, peduli, dan responsif terhadap teman-temannya. Sebelum diberikan treatment terhadap indikator mencibir NWDY ini sering menunjukkan perilaku yang merendahkan, mengejek, atau mencibir teman nya sendiri tetapi setelah menjalani treatment NWDY ini mulai menunjukkan sikap yang lebih bijaksana dan peduli terhadap orang lain.

FW sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis, FW ini sering menunjukkan perilaku yang cenderung sinis dalam interaksi sosialnya. Sikap sinis tercermin dalam komentar negatif, ekspresi wajah yang meremehkan atau suara yang mengejek terhadap orang lain. setelah diberikan treatment FW ini sering menunjukkan peningkatan dalam kemampuan untuk mengatasi sinisnya. Dia lebih cenderung untuk melihat situasi dari berbagai sudut pandang, menghargai perbedaan, dan berkomunikasi dengan perasaan orang lain. sebelumnya sering terlibat dalam tindakan mencibir yang dapat merugikan hubungan interpersonal, FW sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telepon genggam FW ini seringkali menunjukkan perilaku yang mencakup pengiriman pesan atau panggilan yang menggagu, menkutkan dan merugikan penerima. Jadi setelah FW ini diberikan treatment FW ini mengalami perubahan dengan cara dia berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain melalui pesan atau telepon genggam. FW sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mengucilkan perilaku yang sering

dilakukan oleh FW seperti menjauhkan atau mengecualikan seseorang dari interaksi atau lingkungan tertentu. Setelah FW mendapatkan treatment FW ini mulai lebih terbuka dan menerima kehadiran orang lain dalam lingkungan sosialnya. FW sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mencibir FW sering terlibat dalam perilaku mencibir terhadap orang lain, tindakan mencibir yang FW lakukan seperti penggunaan kata-kata kasar, sindiran dan ejekan yang merendahkan. jadi FW ini mendapatkan treatment FW ini mulai mengurangi atau bahkan menghentikan kebiasaan mencibirnya dan dia dapat berhati-hati dalam menggunakan kata-kata dan sikapnya terhadap orang lain.

SH sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis SH ini sering menunjukan wajah yang dingin pada saat mendengar pendapat temannya setelah diberikan treatment SH ini bisa menghargai dan menerima pendapat temannya itu, sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam SH ini, pernah melakukan tindakan meneror melalui pesan atau telpon genggam yang mencangkup pengiriman pesan dan panggilan yang mengancam untuk mendapat apa yang anda inginkan jadi setelah SH ini menerima treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam SH ini mengalami perubahan positif dalam perilakunya. sebelum diberikan treatment terhadap indikator mengucilkan SH ini sering menunjukan perilaku yang cenderung mengabaikan atau menghindari teman-temannya, tidak mengajak mereka berinteraksi atau tidak memberikan perhatian yang cukup saat berada dalam kelompok. Jadi setelah diberikan treatment terhadap indikator mengucilkan SH ini sering menjadi lebih inklusif, peduli, dan responsif terhadap teman-temannya. Dan SH ini sebelum diberikan

treatment terhadap indikator mencibir SH ini sering dengan kecenderungannya untuk mencibir atau mengejek orang lain. Setelah diberikan treatment untuk indikator mencibir terlihat adanya perubahan nyata pada perilaku dan sikap SH yang mulanya SH ini sering mencibir temannya lebih empati dan menghargai orang lain.

RY sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis RY ini sering menunjukan sikap yang meremehkan terhadap orang lain setelah melakukan treatment disini RY mulai memahami dampak negatif dari sikap sinisnya dan berkomitmen untuk membentuk hubungan sosial yang lebih positif dan saling mendukung. RY sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam RY ini seringkali menunjukan perilaku yang mencangkup penggunaan komunikasi yang tidak pantas atau mengganggu untuk menakut-nakuti orang lain. setelah dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam RY ini mengalami perubahan perilaku dan interaksi komunikasinya. sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mengucilkan RY ini yang awalnya sering mengabaikan pendapat temannya. Setelah RY ini mendapatkan treatment RY ini mulai memperhatikan dan menghargai pendapat teman-temannya. sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mencibir RY ini sering memberikan ejekan yang merendahkan terhadap seseorang jadi setelah diberikan treatment RY ini mulai menyadari dampak negatif dari ejekan yang merendahkan terhadap orang lain.

DS sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis DS ini seringkali menunjukan ekspresi wajah yang meremehkan untuk mengekspresikan ketidaksetujuannya setelah menjalani treatment DS ini mulai

mengontrol ekspresi wajahnya, mengekspresikan ketidaksetujuan dengan cara yang lebih sopan. sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam DS ini sering menggagu temannya melalui telpon setelah melakukan treatment DS ini mulai menyadari konsekuensinya dari tindakan mengganggu melalui telpon. DS sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mengucilkan DS ini sering mengecualikan temannya ketika bermain setelah melakukan treatment DS ini mulai menghargai, menerima perbedaan dan saling mendukung. DS sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mencibir sering mengomentari temannya dengan komentar yang merendahkan setelah diberikan treatment DS ini mulai menghargai temannya.

ZS sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis, ZS ini sering menunjukkan perilaku yang cenderung sinis dalam interaksi sosialnya. Sikap sinis tercermin dalam komentar negatif, ekspresi wajah yang meremehkan atau suara yang mengejek terhadap orang lain. setelah diberikan treatment ZS ini sering menunjukkan peningkatan dalam kemampuan untuk mengatasi sinisnya. sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam ZS ini, pernah melakukan tindakan meneror melalui pesan atau telpon genggam yang mencakup pengiriman pesan dan panggilan yang mengancam untuk mendapat apa yang anda inginkan jadi setelah ZS ini menerima treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam ZS ini mengalami perubahan positif dalam perilakunya. sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mengucilkan ZS ini yang awalnya sering mengabaikan pendapat temannya. Setelah ZS ini mendapatkan treatment ZS ini mulai memperhatikan dan menghargai pendapat teman-temannya. ZS sebelum

dilakukan treatment terhadap indikator mencibir ZS sering terlibat dalam perilaku mencibir terhadap orang lain, tindakan mencibir yang ZS lakukan seperti penggunaan kata-kata kasar, sindiran dan ejekan yang merendahkan. jadi ZS ini mendapatkan treatment ZS ini mulai mengurangi atau bahkan menghentikan kebiasaan mencibirnya dan dia dapat berhati-hati dalam menggunakan kata-kata dan sikapnya terhadap orang lain.

RA sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis RA ini seringkali menunjukkan ekspresi wajah yang dingin kepada temannya yang berbeda pendapat, namun setelah mendapatkan treatment RA ini mengalami perubahan yang signifikan dalam perilaku dan sikapnya terhadap orang lain. RA sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telpon genggam, RA ini seringkali meneror temannya melalui telpon genggam setelah diberikan treatment RA ini kemungkinan akan mengalami perubahan perilaku dalam mengganggu temannya melalui telpon genggam treatment ini juga dapat membantu RA untuk memahami dampak dari perilakunya tersebut, sehingga ia lebih sadar dan bertanggungjawab atas tindakannya. RA sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mengucilkan, RA ini sering membuat kelompok tetapi hanya beberapa orang yang ia izinkan bergabung sementara teman lainnya dikecualikan, setelah diberikan treatment RA ini mulai mengalami perubahan dalam cara ia memperlakukan orang lain dalam membuat kelompok melalui treatment ini RA juga dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya keragaman dan toleransi dalam berinteraksi sosial. RA sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mencibir, RA ini sering menyindir temannya setelah diberikan treatment RA ini mengalami perubahan dalam cara ia berinteraksi

dengan teman-temannya.

HZA sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis, HZA ini seringkali menunjukkan ekspresi wajah yang dingin saat berbicara dengan temannya namun setelah mengikuti beberapa kali treatment dari teknik *cognitive restructuring* HZA ini kemungkinan mengalami perubahan dalam cara pandangnya. Sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telepon genggam HZA ini sering mengganggu temannya melalui telepon setelah melakukan treatment HZA ini mulai menyadari konsekuensinya dari tindakan mengganggu melalui telepon. Sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mengucilkan HZA ini yang awalnya sering mengabaikan pendapat temannya. Setelah HZA ini mendapatkan treatment HZA ini mulai memperhatikan dan menghargai pendapat teman-temannya. Sebelum dilakukan treatment terhadap indikator mencibir HZA ini sering memberikan ejekan yang merendahkan terhadap seseorang jadi setelah diberikan treatment ini mulai menyadari dampak negatif dari ejekan yang merendahkan terhadap orang lain.

NP sebelum dilakukan treatment terhadap indikator memandang sinis NP ini sering menunjukkan wajah yang dingin pada saat mendengar pendapat temannya setelah diberikan treatment NP ini bisa menghargai dan menerima pendapat temannya itu, sebelum dilakukan treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telepon genggam NP ini, pernah melakukan tindakan meneror melalui pesan atau telepon genggam yang mencakup pengiriman pesan dan panggilan yang mengancam untuk mendapat apa yang anda inginkan jadi setelah NP ini menerima treatment terhadap indikator meneror melalui pesan atau telepon genggam NP ini mengalami perubahan positif dalam perilakunya.

sebelum diberikan treatment terhadap indikator mengucilkan NP ini sering menunjukkan perilaku yang cenderung mengabaikan atau menghindari teman-temannya, tidak mengajak mereka berinteraksi atau tidak memberikan perhatian yang cukup saat berada dalam kelompok. Jadi setelah diberikan treatment terhadap indikator mengucilkan NP ini sering menjadi lebih inklusif, peduli, dan responsif terhadap teman-temannya. Dan NP ini sebelum diberikan treatment terhadap indikator mencibir NP ini sering dengan kecenderungannya untuk mencibir atau mengejek orang lain. Setelah diberikan treatment untuk indikator mencibir terlihat adanya perubahan nyata pada perilaku dan sikap NP yang mulanya NP ini sering mencibir temannya lebih empati dan menghargai orang lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan landasan teori dan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa: Ada Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Perilaku *Bullying* Mental Siswa Di SMPN 1 Gunungsari. Pengaruh tersebut dapat dilihat dari adanya perbedaan nilai antara sebelum siswa mengikuti konseling kelompok (*pre-test*) dengan setelah siswa mengikuti konseling kelompok (*post-test*). Dari hasil analisis data: nilai $t_{\text{hitung}} = 14,828$ sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% pada db $(N-1) = 10 - 1 = 9$ menunjukkan $t_{\text{tabel}} = 2,262$ ini menunjukkan bahwa nilai $(t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}})$ yaitu $(14,828 > 2,262)$. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima sedangkan hipotesis nol (H_o) ditolak.

Berdasarkan simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut: Kepala Sekolah, hendaknya menjalin kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling, wali kelas, guru bidang studi serta pihak-pihak lain

dengan tujuan untuk lebih memahami teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi perilaku bullying mental pada siswa SMPN 1 Gunungsari. Bagi guru bimbingan konseling dapat menggunakan konseling kelompok dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa khususnya kepada siswa yang memiliki perilaku pelaku *bullying*. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian yang lebih luas mengenai aspek-aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak. Oleh karena itu kepada pihak sekolah seperti guru bimbingan konseling, hendaknya tetap melaksanakan konseling kelompok, karena terbukti bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi perilaku bullying mental pada siswa. Kepada diri sendiri semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat untuk kedepannya serta dapat diaplikasikan pada lingkungan sekolah apabila terdapat siswa yang sering melakukan *bullying* disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad H dan Hartati A. 2016. Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP untuk Konselor Sekolah. LPP Mandala. Mataram

Ahmad H. 2013. Pengembangan Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP. Malang. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang. (Tesis, Tidak diterbitkan)

Ahmad H. 2021. Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 2 Edisi Oktober 2021. Hal 1354 – 1364. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

Ahmad H. 2022. Pengaruh Media Visual terhadap Sikap Kemandirian SMA di Kabupaten Lombok Barat. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 7 No 1 Edisi April 2022. Hal 1508 – 1514. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

Ahmad H., dan Hartati A. 2016. Penerapan Teknik Structure Learning Approach dalam Meningkatkan Self Advocacy Mahasiswa Prodi BK IKIP Mataram. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 1 No 2 Edisi Oktober 2016. Hal 117 – 127. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram

Ahmad H., dan Kurnia D. 2017. Pengaruh Teknik Biblio Edukasi Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Mataram. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 2 No 1 Edisi April 2017. Hal 194 – 202. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram

Ahmad H., dan Maulana LAA. 2019. Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Berfikir Positif Siswa SMPN 16 Mataram. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No 1 Edisi April 2019. Hal 727 – 741. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.

Ahmad H., dan Oktaviani Y. 2019. Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No 2 Edisi Oktober 2019. Hal 806 – 815. Prodi Bimbingan

- dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Ahmad H., Hartati A, dan Nuraeni. 2018. Penerapan Teknik Structure Learning Approach (SLA) dalam Meningkatkan Kesadaran Empati Diri Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 3 No 2 Edisi Oktober 2018. Hal 600 – 605 Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Ahmad H., Hartati A., dan Maharani JF. 2020. Pengaruh Dukungan Psikologis Awal pada Remaja dalam Pencegahan Covid 19. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 5 No 2 Edisi Oktober 2020. Hal 1091 – 1106. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad. H. 2023. Hubungan Etika Pergaulan dengan Konsep Diri Siswa SMA di Kabupaten Sumbawa Barat. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 8 No 1 Edisi April 2023. Hal 1933 – 1945. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad. H., 2022. Buku Ajar Teknik-Teknik Konseling. LPPM Undikma. Mataram
- Ahmad. H., dan Maharani. JF. 2023. Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 8 No 2 Edisi Oktober 2023. Hal 2089 – 2079. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad. H., dan Utami. E. 2024. Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Keterampilan Komunikasi Verbal Siswa SMP. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 9 No 1 Edisi April 2024. Hal 2283 – 2293. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika. DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v9i1.10929>
- Ahmad. H., dan Yuliantari. A.N.Y. 2025. Hubungan antara Beauty Privilege dengan Self-Esteem Remaja Perempuan Di SMA Negeri 6 Mataram. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 10 No 1 Edisi April 2025. Hal 2713– 2737. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika. DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v10i1.14804>
- Ahmad. H., Hartati. A. 2024. Buku Ajar Teori-Teori Konseling. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia. NTB
- Ahmad. H., Hasrul dan Mulyana. 2024. Pengaruh Teknik Being Positif terhadap Kestabilan Emosi Siswa di SMP Lenterahati Islamic Boarding School. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 9 No 2 Edisi Oktober 2025. Hal 2528 - 2538. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika. DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v9i2.13018>

- Ahmad. H., Lidya Wurru dan Jessica Festy Maharani. 2021. Hubungan antara Keharmonisan Keluarga dengan Perilaku Agresif pada Siswa Madrasah Aliyah Raudlatussibyan NW Belencong. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1205 – 1212. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Erford T. Bradley. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hasanah, I. (2018). “Efektivitas *Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pemekasan*.” *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(2), 42-47.
- Hasrul dan Ahmad H. 2021. Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Krangka Konseptual. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hasrul, Nutfah A.M. Arif, dan Ahmad, H. 2024. Kontribusi Bimbingan dan Konseling dalam Membentuk Sikap Kewirausahaan Siswa di Kota Ternate. *Jurnal Pendidikan dan ekonomi (JUPEK)*. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12513724> hal. 38 – 53. Program Studi Pendidikan Ekonomi, Institut Sains dan Kependidikan (ISDIK) Kie Raha Maluku Utara.
- Jayani, D. H. (2019) *Pisa: Murid Korban Bully di Indonesia tertinggi ke lima* Di *Dunia*. <https://databoks.kata.co.id/datapublish/2019/12/12/pisa-murid-korban-bully-di-indoneia-tertinggi-kelima-di-dunia> Diakses pada tanggal 27/5/2024
- Kusno, Sutarto, Muzanni, A., Ahmad, H., Rahman, A., Hardiani, N. 2022. Improving Content Knowledge and Technological Skill of University Instructors: A Case Study for Online Learning Implementation during and after the COVID-19 Pandemic. *Hong Kong journal of Social Sciences*. Volume 59, Spring-Summer 2022, Pages 232-241. City University of Hong Kong Press. Link: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85149292394&origin=resultslist>
- Musfiquon. (2012). *Pengembangan Media Belajar Dan Sumber Belajar*. Jakarta: Prestasi Pustaka Karya.
- Noviandari, H., & Jawahirul Kawakib. (2016). “*Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*,” *Jurnal Psikologi* 3(2), 76-86
- Nurrohmah, I.I. (2019) *Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Cbt Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar*
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Peren, S. (2022). *Statistik Tentang Kasus Bullying Di Indonesia*. <https://www.depoedu.com/2022/12/13/edu-talk/membaca-statistik-tentang-kasus-bullying-di-indonesia/> Diakses pada tanggal 27/5/2024

- Ridwan. (2015). *Skala Pengukuran Variabel-variabel penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Saferius Bu'ulolo, Sri Florina L. Zagoto, B. L. (2022). *Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mencegah Bullying Di SMA Negeri 1 Amandraya Tahun Pelajaran 2020/2021*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 2 (1) 1-12.
- Sejiwa (2008). *Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak* Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yandri, H. (2014). *Peran Guru Bk/Konselor Dalam Pencegahan Tindakan Bullying Di Sekolah*. Jurnal Pelangi



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 2	EDISI Oktober 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

