

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu proses dalam membentuk perilaku seseorang ke arah yang lebih baik. Dalam proses tersebut terjadi transfer ilmu dan nilai antara peserta didik dan pendidik yang menghasilkan perubahan tingkah laku individu akibat proses kegiatan pembelajaran yang berupa perubahan dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Berbicara mengenai perilaku manusia dalam kehidupan masyarakat, penulis melihat fenomena menunjukkan bahwa masih terjadi perilaku-perilaku yang tidak sesuai dengan norma-norma yang diharapkan sehingga dapat menurunkan dan merendahkan harkat dan martabat seseorang dalam tatanan hidup bermasyarakat. Bentuk-bentuk perilaku tersebut seperti meminta secara paksa barang milik orang lain, memukul tanpa sebab, berkata tidak sopan, mengancam, dan mengolok-olok satu sama lain.

Berdasarkan fenomena yang diamati penulis, hal yang menjadi pusat perhatian penulis adalah tindakan kekerasan yang dilakukan terhadap sesama yakni perilaku bullying. yang belum mendapat perhatian maksimal untuk ditangani secara serius.

Coloroso (Dalam Ningrum, 2011:23) mengatakan bahwa bullying adalah suatu tindakan negatif dalam bentuk penindasan, kekerasan, penghinaan atau suatu perasaan tidak suka yang sangat kuat terhadap

seseorang yang dianggap tidak berharga, inferior, atau tidak layak mendapat penghargaan.

Perilaku bullying merupakan suatu tindakan negatif dalam bentuk kekerasan, baik itu fisik maupun psikis yang dilakukan oleh seseorang atau lebih (pelaku) terhadap korbannya selama kurun waktu tertentu, denganmaksud untuk membuat korbannya merasa tidak nyaman dan terganggu. Perilaku bullying setidaknya melibatkan dua pihak utama, yakni pelaku dan korban.

Pelaku bullying memiliki pemikiran yang irasional bahwa ia lebih kuat dan lebih berkuasa atas diri orang lain dengan cara menunjukkan kekuatannya tersebut kepada korbannya sehingga pelaku merasa pantas menindas korban yang lebih lemah hingga tak berdaya. Keyakinan tersebut pada akhirnya ditunjukkan dalam bentuk tindakan yakni membully korbannya. Bullying juga dapat terjadi ketika korbannya mendapatkan ancaman berulang-ulang yang dilakukan melalui tindakan kekerasan yang menyakitkan dan tidak bersahabat.

Bentuk kekerasan yang dilakukan oleh pelaku bullying terhadap korban bisa dalam bentuk kekerasan fisik dan kekerasan psikis. Bentuk kekerasan fisik meliputi, mencederai, melukai dengan menggunakan alat atau senjata tajam, menendang, memukul, membakar atau bahkan sampai merusak barang korban. Bentuk kekerasan psikis meliputi, menghina, mengancam, mencela, mempermalukan, mengasingkan, menggossip, bahkan memfitnah korbannya. Pada saat pelaku membully korban, maka

dalam diri pelaku muncul rasa superioritas yang mendorong untuk terus melakukan tindakan bullying.

Individu yang menjadi korban bullying akan mengalami depresi, hidup dalam ketakutan dan rasa tidak nyaman, selalu menyendiri dan kurang percaya diri. Sementara itu pelaku bullying akan terlibat dalam tindak kriminal sehingga menyebabkan ia tidak diterima oleh masyarakat di lingkungannya.

Berkaitan dengan hal tersebut, upaya konselor agar perilaku bullying tidak lagi terjadi dan merebak di lingkungan masyarakat adalah melalui kegiatan konseling kelompok.

Prayitno (2004:311) mendefinisikan bahwa layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat konselor sebagai pemimpin kelompok dan konseli sebagai anggota kelompok dan terjadi proses hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti konseling perorangan yang hangat, terbuka dan penuh keakraban.

Konseling kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku individu yang lebih efektif dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapi, baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir.

Berkaitan dengan upaya untuk mengurangi perilaku bullying, teknik restrukturisasi kognitif menjadi salah satu teknik yang diterapkan dalam konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu konseli mengurangi perilaku bullying. Dombeck dan Moran (dalam Erford, 2015:255) menjelaskan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran, sehingga konseli mampu mengubah pikiran yang salah atau irasional menjadi rasional. Teknik ini dirancang untuk membantu seseorang mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan buruk yang ada dalam diri konseli sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias. Teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk memberikan bantuan kepada konseli supaya mereka mampu menyadari adanya pikiran atau perilaku mereka dengan kritis dengan menitikberatkan pada pikiran atau perilaku yang positif.

Teknik restrukturisasi kognitif juga didasarkan pada dua asumsi yaitu pikiran irasional atau yang tidak masuk akal dan kognisi defektif yang menghasilkan *self-defeating behaviors* (perilaku disengaja yang dapat merusak diri sendiri) serta pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal. Teknik ini digunakan untuk membantu klien yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu cara yang dapat diterapkan konselor melalui konseling kelompok untuk membantu individu mengurangi perilaku bullying. Hal ini didukung oleh artikel hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanah pada tahun 2018 dengan judul efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* (CR) untuk menurunkan perilaku bullying siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pameksan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa efektifitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* tentunya tidak terlepas dari keterlaksanaan tahapan-tahapan dalam proses *treatment* sehingga hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku bullying siswa.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan kajian secara lebih mendalam dengan mengangkat topik tentang penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penulisan skripsi ini adalah:

1. Mengapa teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk mengurangi perilaku bullying?
2. Bagaimana proses penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok mengurangi perilaku bullying?
3. Apakah teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok efektif untuk mengurangi perilaku bullying?

C. Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui :

1. Alasan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku bullying.
2. Prosedur penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying.
3. Efektifitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying.

D. Manfaat Penulisan

Adapun manfaat dalam penulisan skripsi, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penulisan ini dapat memberikan sumbangan bagi calon konselor tentang ilmu bimbingan konseling secara khusus dalam mengetahui dan memahami teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani perilaku bullying.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pemerhati bidang bimbingan dan konseling.

Penulisan skripsi ini bermanfaat untuk menambah wawasan, pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku bullying.

- b. Bagi pembaca

Penulisan skripsi ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku bullying.

- c. Bagi penulis

Penulisan skripsi ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku bullying.