

## STUDI KASUS SISWA KORBAN *BULLYING* DI SMA NEGERI 1 SEMITAU

Utin Mutia Anum Salsabila Putri<sup>1)</sup>, Novi Wahyu Hidayati<sup>2)</sup>, Ema Sukmawati<sup>3)</sup>

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial

Universitas PGRI Pontianak

e-mail: [salsabilautin@gmail.com](mailto:salsabilautin@gmail.com)<sup>1)</sup>, [opinyasuwarno@gmail.com](mailto:opinyasuwarno@gmail.com)<sup>2)</sup>,

[emasukmawati1175@gmail.com](mailto:emasukmawati1175@gmail.com)<sup>3)</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) mengetahui karakteristik siswa korban *bullying* di SMA Negeri 1 Semitau; (2) mengetahui langkah-langkah studi kasus dalam menyelesaikan masalah pada siswa korban *bullying* di SMA Negeri 1 Semitau; (3) mengetahui model konseling yang digunakan untuk membantu siswa korban *bullying* di SMA Negeri 1 Semitau. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data (1) teknik observasi langsung; (2) teknik komunikasi langsung; (3) dokumenter. Penelitian ini dilakukan di kelas XI IPS 2 di SMA Negeri 1 Semitau dengan jumlah subjek penelitian 1 orang peserta didik. Hasil pelaksanaan *treatment* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengubah cara berpikir subjek yang tadinya irasional menjadi rasional. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap siswa yang menjadi korban *bullying*, guru, serta pihak sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk *bullying* yang dialami meliputi verbal, fisik, dan sosial, yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, serta hubungan sosial korban. Selain itu, ditemukan bahwa penanganan dari pihak sekolah masih belum optimal, terutama dalam hal pendampingan psikologis dan tindakan preventif. Penelitian ini merekomendasikan perlunya program konseling intensif dan peningkatan peran guru sebagai agen pencegah *bullying* di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** *Bullying, Siswa SMA*

### Abstract

*This study aims to: (1) determine the characteristics of students who are victims of bullying at SMA Negeri 1 Semitau; (2) determine the steps of case studies in solving problems in students who are victims of bullying at SMA Negeri 1 Semitau; (3) determine the counseling model used to help students who are victims of bullying at SMA Negeri 1 Semitau. This study is a type of qualitative research with data collection techniques (1) direct observation techniques; (2) direct communication techniques; (3) documentary. This study was conducted in class XI IPS 2 at SMA Negeri 1 Semitau with the number of research subjects being 1 student. The results of the implementation of treatment with cognitive restructuring techniques to change the way of thinking of the subject from irrational to rational. The method used is a qualitative approach with a case study type. Data were obtained through in-depth interviews, observations, and documentation of students who were victims of bullying, teachers, and the school. The results of the study showed that the forms of bullying experienced included verbal, physical, and social, which had a significant impact on mental health, learning motivation, and social relationships of the victims. In addition, it was found that the handling by the school was still not optimal, especially in terms of psychological assistance and preventive measures. This study recommends the need for intensive counseling programs and increasing the role of teachers as agents of bullying prevention in the school environment.*

**Keywords:** *Bullying, High School Students*

## PENDAHULUAN

Sekolah adalah tempat belajar mengajar serta wadah bagi siswa untuk memperoleh pelajaran dan pengalaman. Sekolah merupakan Lembaga formal khusus untuk penyelenggaraan pendidikan bagi masyarakat (Satriah,2018). Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang memberikan pendidikan bersifat akademik, selain itu pendidikan juga memberikan pengajaran dibidang non-akademik. Sekolah diharapkan mampu melaksanakan proses pengajaran dan bimbingan agar peserta didik mampu mengembangkan potensinya baik segi aspek spiritual, emosional, dan sosial. Desminta, 2009 (dalam Ainun,2020) menjelaskan bahwa anak-anak pada usia sekolah memiliki karakter yang berbeda dengan anak-anak yang belum sekolah, dimana mereka senang melakukan berbagai hal secara langsung. Seperti halnya remaja, pada masa ini cenderung suka bermain dan bergabung dalam kelompok dan berinteraksi sosial dalam kelompoknya.

Remaja merupakan masa bagi seorang anak dalam menempuh pendidikan, dimana anak berada pada fase perkembangan dari kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa ini remaja memiliki kematangan emosi, sosial, fisik dan psikis. Karakter remaja yang mudah berubah positif untuk mendorong remaja untuk bertindak sesuai dengan apa yang mereka inginkan tanpa memikirkan resiko yang akan terjadi nanti. Remaja kebanyakan mengikuti trend yang dilakukan temannya, dimana remaja mencoba untuk menonjol sebagai individu dan sebagai anggota kelompok sosial tertentu. Terkadang kelompok superior menunjukkan identitas mereka sebagai kelompok dan pribadi yang bersikap seperti kekerasan, baik fisik maupun verbal yang disebut *bullying* (Mintasrihadi et al, 2019).

Tantangan yang terjadi pada masa remaja begitu kompleks dan banyak perubahan yang terjadi pada dirinya, baik

psikis, maupun fisik. Adanya ketidakmampuan remaja menghadapi dan menyelesaikan perubahan-perubahannya dapat menimbulkan gejolak pada diri individu yang terjadi berbagai macam konsekuensi pada psikologis dan emosional yang berefek hingga stress yang akan merugikan dirinya apabila tidak mampu untuk mengendalikannya (Gutji&Wahyuni, 2021).

*Bullying* yang sangat sederhana dan terkadang tidak disadari dengan memanggil nama seseorang dengan bukan nama sebenarnya seperti si cungring, boncel dan lain sebagainya. Hal tersebut kerap kali hanya dianggap sebagai candaan bagi anak-anak, bagi orang tua, masyarakat, bahkan warga sekolah yang masih awam dengan istilah *bullying* kerap kali mengabaikan dan menyepelekan tindakan *bullying*. *Bullying* adalah sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok.

Tindakan kekerasan di sekolah atau lebih dikenal dengan *bullying* juga tidak luput dari pemerintah. Hal ini terbukti dari Undang-undang Perlindungan Anak No. 23 Tahun 2002 pasal 54 yaitu tentang “Anak di dalam dan di lingkungan sekolah wajib dilindungi dari tindak kekerasan yang dilakukan oleh guru, pengelola sekolah atau teman-temannya di dalam sekolah yang bersangkutan, atau lembaga pendidikan lainnya”.

Maka dari itu semua tindakan yang berhubungan dengan *bullying* merupakan suatu hal yang salah, sehingga dengan adanya UUD dari pemerintah maka sekolah harus mampu menghentikan tindak *bullying* yang sering terjadi di sekolah. Tindakan *bullying* di sekolah merupakan suatu bentuk dari adanya suatu interaksi di sekolah, sehingga mau tidak mau setiap siswa harus mampu mengurangi tindakan *bullying* ataupun mampu untuk tidak melakukan tindakan *bullying*. Kesadaran untuk tidak melakukan tindakan *bullying* merupakan

hal yang sulit untuk dilakukan.

Bagi siswa yang kurang memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan berkomunikasi secara baik tentu akan mengalami tindakan *bullying*. Pada umumnya hubungan antar individu ditentukan oleh usaha dalam menyesuaikan diri dan penyesuaian diri ini dapat dengan cara yang disebut autoplastis, yaitu seseorang harus menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya (Ahmadi, 2009:49). Jadi hubungan setiap individu dapat ditentukan oleh interaksi antara setiap individu, sehingga dari interaksi tersebut baik atau buruknya hasil dari interaksi akan menentukan apakah individu akan menerima tindakan *bullying*.

Tindakan *bullying* merupakan suatu tindakan yang sangat berpengaruh terhadap korban *bullying*. menurut Berthold dan Hoover (2000), pengaruh jangka pendek yang ditimbulkan akibat perilaku *bullying* adalah korban menjadi depresi karena mengalami penindasan, menurunnya minat untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah yang diberikan oleh guru, dan menurunnya minat untuk mengikuti kegiatan yang ada di sekolah.

*Bullying* sendiri akan berdampak terhadap kondisi psikososial siswa yang mendapat tindakan. *Bullying* secara terus menerus akan mengakibatkan siswa tidak percaya diri, cenderung menutup diri karena memiliki perasaan takut yang disebabkan dari tindakan *bullying* itu, terlebih menarik diri dari lingkungan teman sebayanya, hal ini tentu saja menghambat siswa untuk berkembang baik dalam belajar maupun bersosialisasi terhadap lingkungan sekitarnya.

*Bullying* merupakan salah satu perilaku penindasan yang berupa tindakan intimidasi dan dilakukan oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lemah. Menurut Wakhid, Andriani & Saparwati (2019). *Bullying* adalah pola dari perilaku agresif yang dapat melibatkan munculnya ketidakseimbangan dari kekuasaan dan dapat bertujuan membuat orang lain merasa takut, tidak nyaman, maupun

identitas gender (Yamin, 2018: Emilda, 2022).

Korban *bullying* menurut Olweus (1993) merupakan individu yang pasif, cemas, lemah, kurang percaya diri, kurang populer, dan memiliki harga diri yang rendah. Hal tersebut senada dengan hasil penelitian Hertinjung dan Susilowati (2014), bahwa profil kepribadian korban *bullying* adalah: pendiam, pemalu, sering menyendiri, sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga mempunyai sedikit teman, karakteristik yang paling sering ditemukan pada korban *bullying* yaitu sering merasa cemas, penakut, dan kurang mempunyai rasa kepercayaan diri. Selain itu, korban biasanya seorang yang mempunyai intelegensi yang rendah sehingga sulit mempelajari hal-hal yang baru. Selain itu, korban *bullying* umumnya tidak berbuat apa-apa karena tidak memiliki kekuatan untuk membela diri atau melawan dan tidak pernah melaporkan kepada orang tua atau guru bahwa mereka di aniaya dan di tindas di sekolahnya (Budhi, 2016).

Penelitian ini dilakukan bahwa kasus *bullying* di sekolah masih sering terjadi, dan tidak dapat di pungkiri bahwa kenakalan remaja dapat di pengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Peran keluarga terutama orang tua sangatlah besar dikarenakan peserta didik yang mengalami tindakan *bullying* membutuhkan semangat dan motivasi dari orang terdekatnya. Hal-hal yang dapat di lakukan oleh para orang tua untuk meminimalisir kejadian *bullying* yaitu dengan melakukan pendekatan kepada peserta didik, yang dimana membuat peserta didik dapat merasa terbuka dan percaya kepada kedua orang tuanya, selain itu sangat penting menjalin hubungan baik dengan guru, teman-teman peserta didik, serta orang-orang terdekat peserta didik. Hal ini di lakukan untuk mencapai tujuan komunikasi yang baik, agar para orang tua dapat mengetahui perkembangan peserta didik saat di sekolah.

Penelitian ini di latar belakang

oleh fenomena yang terjadi di lapangan pada anak-anak terutama pada lingkungan sekolah. Peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian terhadap siswa korban *bullying* di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Semitau. Dipilihlah judul “Studi Kasus Siswa Korban *Bullying* di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Semitau” ini dengan alasan karena hasil pra survei bersama Ibu SW selaku guru BK terdapat siswa yang mengalami tindakan *bullying* oleh teman sekelasnya, Ibu SW mengatakan bahwa BR (inisial) termasuk dalam korban *bullying* fisik dan tindakan *bullying* fisik yang diterima korban yaitu noyor kepala dan dorong-dorong badan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil penelitian ini siswa berdasarkan temuan data baik observasi, wawancara langsung dari guru Bimbingan dan Konseling dan dokumentasi yang telah peneliti lakukan, maka selanjutnya adalah akan membahas hasil temuan di lapangan yang berdasarkan fokus penelitian:

Deskripsi data permasalahan siswa BR di SMA Negeri 1 Semitau Siswa “BR” merupakan anak dari pasangan Bapak “NN” dan Ibu “SD” yang lahir di semitau pada tanggal 5 Juli 2008 yang sekarang bertempat tinggal di Desa Marsedan Raya Kecamatan Semitau. BR adalah seorang siswa kelas XI IPS 2 Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Semitau berusia 16 tahun yang mengalami tindakan *bullying* oleh teman sekelasnya.

Diagnosis masalah, dari hasil identifikasi masalah dan wawancara antara konselor dengan konseli maka konselor dapat menganalisis permasalahan yang dialami oleh konseli adalah konseli mengalami tindakan *bullying* dari teman sekelasnya sendiri karena akibat dari pemikiran dan tindakan subjek kasus yang salah atau pemikiran yang tidak rasional yang merugikan dirinya sendiri.

Prognosis, dari hasil diagnosis masalah konseli maka rencana layanan yang akan konselor berikan untuk

membantu konseli mengentaskan permasalahan yang dialaminya adalah dengan layanan konseling individual dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*, CR).

### Pelaksanaan layanan

1. Waktu pelaksanaan layanan dilakukan pada saat pergantian jam pelajaran dan tempat pelaksanaannya di ruang BK.

2. Proses layanan

a. Tahap Penghantaran

Adapun dalam memulai hubungan awal antara konselor dengan konseli, konselor berupaya menghantarkan konseli untuk bisa memiliki rasa aman dan nyaman. “Hubungan awal ini konselor dan konseli mempunyai pemahaman dan persepsi yang sama dalam pencapaian tujuan pelaksanaan proses konseling antara konselor dengan konseli dalam rangka nantinya konseli dapat mengentaskan masalah yang dihadapinya secara mandiri.

b. Tahap penjajagan

Adapun setelah berhasil pada tahap pengantaran ini dan terbinanya hubungan awal antara konselor dengan konseli dalam pelaksanaan konseling yang ditandai konseli telah memiliki persepsi yang sama dengan konselor dalam melaksanakan konseling. Selanjutnya konselor menjelajahi permasalahan yang dialami konseli. berdasarkan hasil peninjauan terhadap permasalahan yang dialami konseli informasi yang diperoleh konselor adalah konseli mengalami tindakan *bullying* dari teman sekelasnya karena akibat dari pemikiran dan tindakan subjek kasus yang salah atau tidak rasional yang merugikan dirinya sendiri.

c. Tahap Pembinaan

Setelah berhasil dalam tahap penjajagan ini dan diperoleh

informasi maka tahap selanjutnya dilaksanakan tahap pembinaan. Adapun dalam tahap pembinaan ini usaha yang dilakukan konselor dalam membantu konseli adalah dengan menrubah pola pikir yang sebelumnya tidak rasional menjadi rasional, konselor berharap dengan cara ini konseli kedepannya dapat lebih berhati-hati lagi dalam mengambil keputusan dengan pemikiran yang tidak rasional itu tidak terulang lagi.

d. Tahap Penilaian

Berdasarkan hasil proses konseling yang dilakukan maka dapat dilihat bahwa permasalahan yang dialami konseli sudah mulai berkurang dan tampaknya konseli mampu untuk menentukan pemikiran yang lebih rasional lagi kedepannya ketika ingin mengambil suatu keputusan agar tidak merugikan dirinya sendiri.

3. Penilaian hasil layanan

Berdasarkan tahap-tahap konseling yang telah dilaksanakan maka untuk mencapai tujuan proses konseling maka perlu dilaksanakan penilaian untuk melihat bagaimana perkembangan konseli dalam melaksanakan konseling maupun setelah melaksanakan proses konseling, adapun penilaian hasil dari konseling tersebut adalah:

- 1) Konseli memperoleh pemahaman baru terkait tentang permasalahan yang dialaminya.
- 2) Konseli merasa masalah yang dialaminya berkurang dan dapat menentukan keputusan dengan pemikiran yang rasional terhadap permasalahan yang dihadapi.
- 3) Konseli mempunyai rencana dan komitmen kegiatan yang akan dilakukannya dalam mengentaskan masalah yang dihadapinya.

**Pembahasan**

Hasil dari penelitian ini diperoleh bahwa berdasarkan

pelaksanaan observasi, wawancara peneliti memperoleh informasi gambaran awal karakteristik siswa korban *bullying* serta upaya layanan konseling individual dengan pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) disertai teknik *Cognitive Restructuring*.

Berdasarkan hasil observasi diperoleh informasi mengenai gambaran awal karakteristik subjek. Hasil observasi dari guru bimbingan dan konseling Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Semitau yaitu dengan Ibu Serlindawati, S.Pd. Berdasarkan hasil observasi tersebut diperoleh informasi bahwa subjek merupakan individu yang tertutup sulit untuk mengungkapkan apa yang dia rasakan ketika mendapati suatu permasalahan lebih memilih untuk diam dan tidak melawan maka dari itu ketika subjek merasakan ada tekanan dia memutuskan untuk mengambil tindakan cepat tanpa berpikir panjang sehingga memiliki pemikiran yang merugikan dirinya sendiri.

Hasil observasi dari orang tua subjek, untuk memperoleh gambaran karakteristik subjek ketika dilingkungan tempat tinggal. Kegiatan subjek ketika dirumah menolong pekerjaan rumah seperti mencuci piring, mencuci pakaian, terkadang bermain bersama adiknya, setelah membantu pekerjaan rumah biasanya dia main handphone dan malamnya dia belajar, ketika ada tugas di sekolah dia langsung mengerjakan. Setelah mengalami tindakan *bullying* oleh teman sekelasnya subjek meminta pindah kelas yang awalnya berada dikelas IPA 1 sekarang pindah ke kelas IPS 2. Dengan alasan subjek merasa sudah tidak nyaman berada dikelas sebelumnya. Subjek mengatakan bahwa teman sekelasnya toxic semua dan dia lebih baik pindah kelas untuk kenyamanan dan ketenangan dirinya.

Subjek memiliki permasalahan berkaitan dengan pola pikir yang tidak

rasional hal itu di lihat dari hasil observasi wawancara Bersama subjek kasus. Pada hasil wawancara konseli mendapati perlakuan yang kurang baik dari teman sekelasnya. Kejadian ini bermula teman sekelas BR meminta jawaban kepada BR dan hal itu terus terulang ketika ada tugas yang diberikan oleh guru. Pelaku dalam tindakan *bullying* ini berjumlah 6 orang tetapi yang melakukan *bullying* fisik ini hanya 1 orang pelaku saja. Para pelaku meminta jawaban kepada BR berulang kali sampai akhirnya BR merasa tidak nyaman atas perlakuan dari teman sekelasnya itu dan BR berpikir dia ingin meminta imbalan kepada para pelaku karena dia tidak mau memberikan jawaban nya dengan sia-sia, dia merasa dirugikan maka dari itu terjadilah transaksi antara korban dan pelaku. Pada saat kejadian itu terjadi pelaku dan korban melakukan transaksi seperti biasanya, si korban memberikan jawaban dan pelaku memberikan imbalan kepada kepada korban tetapi pada saat guru mengkoreksi jawaban dari tugas pelaku, pelaku mendapati nilai yang rendah, setelah pelaku menanyakan kenapa nilai dia dan korban tidak sama rupanya korban dengan sengaja memberikan jawaban yang salah padahal sebelumnya pelaku sudah memberikan imabaln seperti biasanya, salah satu dari pelaku mengetahui hal tersebut dia kesal marah dan akhirnya pelaku melakukan tindakan *bullying* fisik yaitu memukuli korban dibagian kepala.

Alasan yang membuat subjek meminta imbalan kepada pelaku yaitu subjek mengatakan tidak mau rugi memberikan jawaban dengan cuma-cuma maka dari itu subjek berpikir untuk meminta imbalan supaya mendapat keuntungan. Dan alasan kenapa subjek dengan sengaja memberikan jawaban yang salah kepada pelaku karena sudah merasa rishi dan tidak nyaman dimintai jawaban terus

menerus walaupun pada saat itu mereka tetap memberikan subjek imbalan disisi lain pun subjek tidak punya keberanian untuk mengatakan bahwa subjek tidak ingin lagi mereka meminta jawaban kepada dirinya.

Pelaksanaan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* sudah terlaksana dengan baik, meskipun pada pertemuan pertama dengan subjek terdapat beberapa kendala, yaitu subjek sulit untuk terbuka dengan peneliti dan subjek masih malu-malu untuk berbicara serta belum maksimalnya kemampuan yang dimiliki oleh peneliti dalam melakukan konseling individual dengan subjek dan memimpin jalannya kegiatan konseling individual.

Pada pertemuan kedua peneliti berusaha sebisa mungkin agar kendala yang dialami pada pertemuan pertama tidak muncul kembali. Pertemuan kedua ini peneliti menjelaskan tentang pendekatan dan teknik konseling yang akan digunakan dan menjelaskan secara garis besarnya, dengan tujuan agar subjek mengerti serta paham maksud peneliti menggunakan pendekatan dan teknik tersebut. Pada pertemuan ini subjek masih bersikap malu-malu namun sudah mau sedikit terbuka kepada peneliti, subjek juga menunjukkan respon yang baik pada saat peneliti menanyakan kesediaan subjek untuk mengikuti konseling individual kali ini. Pada pertemuan kedua subjek masih dalam keadaan bingung, serta tidak yakin dengan apa yang akan dilakukannya untuk dirinya sendiri, namun peneliti terus menyakinkan serta memotivasi subjek, sehingga subjek mau untuk melanjutkan kegiatan berikutnya.

Pertemuan ketiga, subjek mulai menceritakan perasaan-perasaan negatif yang selama ini dirasakan kepada peneliti. Subjek menceritakan dengan sungguh-sungguh tanpa adanya terlihat

keraguan dalam dirinya, subjek menceritakan semua perasaan-perasaan yang dialaminya yang membuat dirinya memiliki pola pikir yang tidak rasional. Pada pertemuan ini subjek mulai terbuka dengan peneliti, subjek mau bertanya terkait hal yang tidak dapat dimengerti serta subjek meminta saran kepada peneliti apa yang harus dilakukan untuk dirinya sendiri kedepannya nanti.

Pada pertemuan keempat, peneliti mencoba lebih memandirikan subjek dengan cara menyakinkan subjek agar memiliki kemauan dalam dirinya untuk mengendalikan perasaan takut dan cemasnya sehingga subjek dapat menghindari pemikiran yang tidak rasional pada dirinya dan mencoba untuk belajar mengatasi permasalahannya dan sudah memiliki pola pikir yang sehat sehingga dapat mengambil keputusan dengan tepat.

Berdasarkan penjelasan diatas, dari hasil penelitian terkait data-data dapat disimpulkan bahwa dengan teknik *Cognitive Restructuring* (CR) ini dapat digunakan untuk memecahkan masalah pada kasus ini. Teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) adalah salah satu teknik dalam pendekatan konseling *cognitive behaviour therapy* (CBT). Teknik *cognitive restructuring* adalah memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran maupun pernyataan dari negatif atau irasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Seperti pada kasus ini permasalahan yang dialami oleh subjek yaitu memiliki keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri subjek yang selama ini mempengaruhi emosi dan perilakunya, kemudian peneliti memberikan bantuan berupa konseling individual menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* dengan teknik *cognitive restructuring*. Pemberian layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive*

*restructuring* cocok untuk membantu subjek yang memiliki pola pikir yang tidak rasional. Dengan adanya tindakan serta kemauan dari subjek itu sendiri akan membantu subjek kedepannya lebih bijak lagi mengambil keputusan dengan pola pikir yang sehat atau rasional tanpa merugikan dirinya sendiri maupun melibatkan orang lain.

### 1) Identifikasi kasus

Identifikasi kasus dilakukan pada hari Selasa, 24 September 2024, identifikasi kasus ini dilaksanakan di ruangan BK di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Semitau.

#### a. Identitas diri

##### 1) Subjek kasus

Nama : BR

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/Tanggal Lahir : Semitau, 5 Juli 2008

Umur : 16 Tahun

Alamat : Marsedan Raya

Agama : Islam

Anak ke : Pertama

Suku bangsa : Melayu

Cita-cita : Pengusaha

Hoby : Main Catur

Tinggi badan : 160 Cm

Berat badan : 40 Kg

##### 2) Keterangan keluarga

###### a) Ayah

Nama : NN

Umur : 38 Tahun

Alamat : Marsedan Raya

Agama : Islam

Pendidikan terakhir : SMA

Pekerjaan : Wiraswasta

Suku : Melayu

###### b) Ibu

Nama : SD

Umur : 37 Tahun

Alamat : Marsedan Raya

Agama : Islam

Pendidikan terakhir: SMA

Pekerjaan : Ibu rumah tangga

Suku : Melayu

##### 3) Riwayat kesehatan : Tidak memiliki penyakit yang serius.

##### 4) Jarak tempuh ke sekolah : 3km

- 5) Kendaraan ke sekolah : Sepeda motor
- 6) Keterangan lainnya
  - a) Penampilan : Ekspresi wajah yang sayu dan tampak mengantuk
  - b) Tipe pergaulan : Komunitas *Gamer*
  - c) Kegiatan di luar sekolah : Main game dan main catur
- b. Latar belakang keluarga

BR merupakan anak pertama dari 4 bersaudara, yang dimana terdiri dari 2 orang laki-laki dan 2 orang perempuan, saat ini BR duduk di bangku kelas XI IPS 2 di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Semitau, sedangkan adik laki-laknya duduk di bangku kelas IX di Sekolah Menengah Pertama dan adik perempuannya yang pertama duduk di bangku kelas 4 Sekolah Dasar, kemudian adik perempuannya yang bungsu belum sekolah. BR saat ini tinggal bersama ayah, ibu dan ketiga orang adiknya. Ayah BR merupakan seorang wiraswasta sedangkan ibu BR merupakan ibu rumah tangga biasa.
- c. Lingkungan hidup sosial ekonomi

BR termasuk individu yang pendiam dan jarang sekali mau berinteraksi bersama teman-temannya di sekolah terutama dengan teman sekelasnya sendiri. Begitupun di lingkungan tempat tinggal BR jarang berinteraksi dengan tetangga-tetangganya karena BR banyak menghabiskan waktu dirumah saja.
- d. Riwayat pertumbuhan dan perkembangan

Orang tua BR selalu memenuhi kebutuhan yang BR inginkan, orang tua BR pun tidak pernah membandingkan BR dengan saudara BR yang lain, ketika keinginan BR tidak terpenuhi ia tidak pernah marah ataupun menuntut orang tuanya. Cara BR berbaaur dengan orang yang lebih tua darinya yaitu lebih menghormati dan menghargai.
- e. Riwayat kesehatan

BR tidak menderita penyakit yang serius, kadang-kadang hanya mengalami demam biasa saja.
- f. Konsep diri subjek

BR mengatakan bahwa dirinya adalah orang yang humoris, BR mempunyai idola yang dijadikan sebagai panutan hidupnya yaitu Albert Einstein. BR merupakan orang yang kurang percaya diri yang menyebabkan BR menjadi orang yang mudah putus asa.
- g. Nilai-nilai yang dianut subjek

Ketika BR mendapati sesuatu hal yang mengecewakan dirinya BR tetap berusaha bersikap biasa saja seolah-olah tidak ada hal yang terjadi. Menurut BR banyak teman-temannya yang sering memperalat dirinya untuk kepentingan mereka sendiri. Ketika BR marah kepada teman ia hanya bisa memendamnya sendiri. Dan ketika BR mengalami suatu permasalahan ia menghadapi sesuai situasi masalahnya seperti apa jika masalahnya besar ia merasa panik dan cemas tetapi sebaliknya ketika mendapati masalah yang kecil ia santai saja.
- h. Riwayat pendidikan sekolah

BR ketika disekolah merupakan siswa yang rajin ia selalu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru tepat waktu dan mata pelajaran yang ditempuh selalu tuntas, BR tidak pernah tinggal kelas tetapi ada beberapa mata pelajaran yang BR tidak sukai yaitu ekonomi dan fisika.
- i. Pergaulan dengan teman-teman

BR ketika berkumpul bersama teman-temannya ia merasa senang, BR tidak memiliki begitu banyak teman yang ada dikelasnya tetapi dikelas yang lain BR cukup banyak memiliki teman dekat, BR dan teman-temannya sering mengemukakan atau bertukar pendapat dan hal yang dibahas pun berkaitan dengan pelajaran. Kegiatan BR pada waktu luang yaitu bermain game.

- j. Keadaan belajar
- a. Keadaan belajar dirumah
- Fasilitas belajar BR di rumah sangat menunjang untuk memudahkan BR belajar, karena orang tua dari BR selalu memenuhi kebutuhan BR baik itu dalam kebutuhan sekolah atau pun kebutuhan BR yang lain. Dan jika ada tugas dari guru BR tidak pernah *deadline* BR selalu mengerjakan tugas tepat waktu dan BR mempunyai target dari dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menyelesaikan setiap tugas yang diberikan oleh guru.
- b. Keadaan belajar di sekolah
- Ketika berada di sekolah BR merasa kurang nyaman apalagi di dalam kelas, BR kurang fokus dan berkonsentrasi dalam belajar, BR kebanyakan diam di kelas kurang komunikasi dengan teman sekelasnya dan BR mengatakan hanya 1 orang saja teman dekat nya yang ada di kelas.

## 2) Diagnosis

Diagnosis dilakukan pada hari Rabu, 25 September 2024. Penyebab masalah yang di hadapi oleh subjek kasus. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, maka dapat diketahui faktor penyebab subjek kasus menjadi korban *bullying* yaitu:

1. Faktor internal (dari dalam diri subjek)
  - a. Ketika mendapati suatu permasalahan seperti tindakan *bullying* yang dialami subjek kasus dia merespon hal tersebut dengan cara tidak melawan, hanya memendam sendiri dan tidak memberitahukan kepada siapa pun atas apa yang terjadi pada diri subjek.
  - b. Alasan subjek meminta imbalan kepada pelaku karena subjek tidak mau rugi memberikan jawaban dengan cuma-cuma.
  - c. Subjek kasus dengan sengaja memberikan jawaban yang salah

kepada pelaku, subjek mengatakan karena subjek sudah merasa risih dan tidak nyaman dimintai jawaban terus menerus walaupun pada saat itu mereka tetap memberikan imbalan kepada subjek kasus. Dan disisi lain pun subjek tidak punya keberanian untuk mengatakan bahwa subjek tidak ingin lagi mereka meminta jawaban kepada subjek kasus.

2. Faktor eksternal (dari luar diri subjek)
  - a. Keluarga
    - Orang tua subjek tidak selalu mengawasi subjek dalam hal pergaulan, karena dari diri subjek sendiri yang memilih teman.
    - Orang tua subjek membatasi pergaulan subjek dengan cara jarang di izinkan untuk keluar rumah.
  - b. Teman pergaulan
    - Subjek tidak memiliki banyak teman disekolah
    - Untuk interaksi subjek dengan teman-temannya disekolah baik secara komunikasi tetapi dengan beberapa teman dekatnya saja.
  - c. Kemungkinan akibat
    - Sebelum kejadian *bullying* yang subjek terima subjek merupakan anak yang pendiam dan menutupi diri terlebih lagi setelah mendapati perlakuan *bullying* tersebut membuat subjek merasa kurang percaya diri dan tidak merasa nyaman ketika berada didalam kelas.
    - Subjek merasa cemas dan takut karena mendapati masalah yang besar yang melibatkan banyak orang.
    - Dilingkungan tempat yang lain subjek merasa aman tetapi ketika berada dilingkungan sekolah terutama didalam kelas subjek merasa tidak aman.

## 3) Prognosis

Prognosis dilakukan pada hari Rabu, 25 September 2024. Setelah mengetahui faktor penyebab subjek menjadi korban *bullying*. Kemudian menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan kepada subjek. Siswa korban *bullying* di kelas XI IPS 2 Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Semitau ini mengalami tindakan *bullying* dari teman sekelasnya sendiri karena akibat dari pemikiran dan tindakan subjek kasus yang salah atau tidak rasional yang merugikan dirinya sendiri.

Adapun pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk membantu subjek yang menjadi korban *bullying* berdasarkan penjelasan di atas, yaitu dengan pendekatan *Cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive restructuring* (CR) yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Pendekatan *Cognitive behavior therapy* (CBT)

*Cognitive behavior therapy* (CBT) pada awalnya dicetuskan oleh Aaron Beck sebagai pengembangan dari psikoterapi pada awal 1960. Terapi ini dirancang secara terstruktur, dalam jangka waktu yang singkat, berorientasi pada pemecahan masalah saat ini dengan memodifikasi pikiran dan perilaku disfungsional. Beck menjelaskan bahwa CBT adalah terapi yang bertujuan untuk mengubah kognitif atau persepsi klien terhadap masalahnya, dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku klien. Stallard menyebutkan bahwa CBT merupakan suatu intervensi yang memperhatikan mengenai proses kognitif yang terjadi pada klien dan bagaimana hubungannya dengan perubahan emosi dan tingkah laku klien. Dengan kata lain, konseling dengan menggunakan pendekatan CBT mendorong konselor mencari

berbagai cara untuk menghasilkan/memodifikasi perubahan kognitif klien (pikiran dan keyakinan klien) agar menghasilkan perubahan emosi dan pada akhirnya memunculkan perilaku yang lebih adaptif.

Beck menjelaskan langkah-langkah penting yang secara umum terdapat dalam CBT, yaitu (1) Membangun hubungan terapeutik, membangun hubungan terapeutik dilakukan sejak pertemuan pertama merupakan hal yang sangat penting karena kelancaran proses konseling selanjutnya ditentukan oleh bagaimana kesan yang didapat klien pada pertemuan pertama; (2) Perencanaan intervensi dan struktur sesi, perencanaan pemberian intervensi dilakukan oleh konselor bahkan sebelum bertemu dengan klien, yaitu dengan melihat data-data yang sudah ada mengenai klien. Perencanaan awal dibuat secara umum mengenai bagaimana sesi konseling akan berjalan untuk selanjutnya jalannya konseling akan bergantung pada gejala yang muncul pada klien; (3) Mengidentifikasi dan menanggapi disfungsional kognitif, bagian terpenting dalam pendekatan CBT adalah membantu klien merespon pikiran-pikiran yang tidak akurat atau tidak membantu, seperti misalnya pikiran otomatis dan keyakinan inti yang mendasari perilaku tertentu; (4) Fokus pada hal yang positif, klien dengan berbagai permasalahannya cenderung terlalu fokus pada hal yang negatif. Ketika berada pada kondisi tertekan klien secara otomatis memberi penekanan besar pada pengalaman negatif dan gagal dalam mengenali pengalaman yang lebih positif; serta (5) Memfasilitasi perubahan kognitif dan perilaku antar sesi (*homework*).

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi permasalahan siswa korban *bullying* yang dimana siswa ini termasuk dalam distorsi kognitif, bertujuan untuk mengubah pola pikir yang tidak rasional atau negatif dengan cara mengamati diri sendiri kemudian memahami perasaan dan tindakan yang akan dilakukan.

2) Teknik *Cognitive restructuring* (CR)

Teknik *Cognitive Restructuring* (CR) teknik yang digunakan untuk memecahkan masalah pada kasus ini adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT). Penerapan pendekatan CBT ini menekankan proses kognitif dan perilaku, namun ada yang secara murni bekerja pada aspek kognitif. Sementara itu ada yang lebih memusatkan perhatian pada perilakunya untuk mencapai kesempatan yang lebih besar dan memperoleh penguatan atas perilaku.

Teknik CR melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dibuat untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan yang dilakukan sehingga menjadi tidak terlalu menyimpang (Erford, 2015).

Teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) adalah salah satu teknik dalam pendekatan konseling *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 Nurrohmah, 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 seorang yang selama ini mempengaruhi emosi dan perilakunya.

Berdasarkan uraian dari beberapa ahli maka dapat disimpulkan bahwa 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 berfikir positif atau logis tentang pengalaman mereka, sehingga dapat memiliki pemikiran yang lebih rasional. Tujuan dari teknik CR 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.

4) **Treatment**

Setelah langkah prognosis maka diterapkan langkah-langkah pelaksanaan studi kasus dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* (CR). Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan treatment ini adalah sebagai berikut:

a. Pertemuan pertama

Pertemuan pertama dilakukan pada hari Kamis, 26 September 2024 bertempat di ruang BK. Pada pertemuan pertama peneliti menciptakan hubungan baik (*rapport*) dengan subjek kasus dan peneliti meminta

subjek untuk mengungkapkan gagasan-gagasan yang berkenaan dengan pola pikir subjek kasus. Peneliti juga memberikan pengertian kepada subjek pola pikir yang irasional maupun yang tidak rasional dan peneliti juga memberikan pengertian mengenai dampak dari pola pikir yang tidak rasional atau negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan peneliti juga menyampaikan cara untuk mengubah pemikiran subjek kearah yang lebih baik lagi. Setelah itu peneliti berjanji tidak akan membocorkan permasalahan yang dihadapi oleh subjek kasus kepada siapapun, sehingga klien bisa lebih terbuka dalam menceritakan permasalahan yang dialaminya.

b. Pertemuan kedua

Pertemuan kedua dilakukan pada hari Senin, 30 September 2024 bertempat diruang BK. Dalam pertemuan ini, peneliti menjelaskan tentang pendekatan dan teknik konseling yang akan digunakan dan menjelaskan secara garis besarnya, dengan tujuan agar subjek mengerti serta paham maksud peneliti menggunakan pendekatan dan teknik tersebut. Layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* (CR). *Cognitive behavior therapy* (CBT) adalah terapi yang bertujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku negatif menjadi lebih sehat dan positif. Dengan pendekatan konseling ini dapat membantu untuk menemukan sudut pandang berpikir yang baru untuk mengatasi suatu permasalahan dan dapat membantu mengendalikan pikiran.

c. Pertemuan ketiga

Pertemuan ketiga dilakukan pada hari Selasa, 1 Oktober 2024

bertempat diruang BK. Pada pertemuan ketiga peneliti menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring*. Pada proses pelaksanaan *cognitive behavior therapy* menggunakan teknik *cognitive restructuring* peneliti mengajak subjek kasus untuk mengungkapkan kembali pikiran dan perasaan-perasaan negatif yang selama ini dirasakan terkait dengan pemikiran subjek kasus yang tidak rasional beserta penyebab munculnya pola pikir yang tidak rasional tersebut. Peneliti juga meminta subjek untuk mengidentifikasi beberapa konsekuensi dari pemikiran yang tidak rasional yang dimunculkan dari perasaan subjek kasus yang takut dan cemas, tidak berani untuk mengungkapkan perasaannya sehingga menimbulkan perilaku yang merugikan diri sendiri. Subjek mulai menyadari bahwa selama ini masalah yang dirasakannya atau dimilikinya lebih banyak merugikan dirinya sendiri dibandingkan dengan keuntungan yang diperoleh sehingga muncul keinginan dari subjek untuk melakukan perubahan. Subjek mulai menentukan tujuan dari pola pikir yang awalnya tidak rasional menjadi rasional dengan perlahan belajar dan menyadari dari perasaan takut dan cemasnya yang membuat subjek kasus berpikiran singkat seperti itu tanpa tau akibat kedepannya dapat merugikan dirinya sendiri.

Teknik *cognitive restructuring* ini sangat membantu peneliti dalam melakukan observasi terhadap subjek yang berkaitan dengan pola pikir yang tidak rasional, karena subjek memiliki karakteristik pendiam dan sulit untuk mengungkapkan

perasaannya dan tindakan yang diambil subjek tidak dipikirkan terlebih dahulu sehingga subjek memiliki pola pikir yang tidak rasional. Melalui *cognitive restructuring* yang dilakukan pada pertemuan ketiga ini subjek terlihat lebih bebas dan tidak takut untuk mengungkapkan perasaan-perasaan yang selama ini dirasakannya terhadap orang lain, baik itu guru, orang tua, keluarga, teman sekelas maupun orang lain. Subjek menyampaikan apa yang dirasakannya secara lugas dan terbuka kepada peneliti yang selama ini membuat dia merasa ada tekanan dari luar terutama ketika berada disekolah lebih tepatnya lagi ketika berada didalam kelas dan berkumpul bersama teman-teman sekelasnya. Sehingga pada saat kejadian itu terjadi subjek kasus tidak berpikir panjang dan memutuskan untuk melakukan tindakan yang merugikan dirinya sendiri akibat dari pola pikirnya yang salah.

d. Pertemuan keempat

Pertemuan keempat dilakukan pada hari Rabu, 2 Oktober 2024 bertempat diruang BK. Pada pertemuan keempat ini peneliti menekankan pada usaha dan kemauan dari subjek itu sendiri, untuk melakukan kegiatan ini peneliti lebih memandirikan subjek dengan cara menyakinkan subjek agar memiliki kemauan dalam dirinya untuk mengendalikan perasaan takut dan cemasnya sehingga subjek dapat menghindari pemikiran yang tidak rasional yang ada dalam dirinya. Berdasarkan hal ini juga menunjukkan bahwa subjek tidak akan memiliki rasa ketergantungan kepada konselor. Ketika suatu saat nanti subjek memiliki permasalahan lain, maka subjek

tersebut telah mengetahui langkah-langkah yang harus dilakukannya dan mencoba untuk belajar mengatasi permasalahannya dan sudah memiliki pola pikir yang sehat sehingga dapat mengambil keputusan dengan tepat tanpa ada tekanan dari orang luar. Peneliti menyakinkan subjek bahwa dirinya juga bisa seperti orang lain dan bahkan bisa lebih baik dari orang lain dengan memiliki pemikiran yang sehat sebelum melakukan tindakan. Karena ketika seseorang yakin akan tindakan yang akan dilakukannya dan bertanggung jawab akan hal itu, maka subjek akan lebih mudah melakukannya, lebih termotivasi, lebih tenang tidak ada rasa ketakutan pada dirinya lagi sehingga menghasilkan perasaan yang positif dibandingkan jika subjek itu melakukan tindakan tanpa memikirkan akibat kedepannya yang dapat merugikan dirinya sendiri. Pada pertemuan keempat ini subjek sudah memiliki usaha dan kemauan untuk mengubah pola pikir nya yang sebelumnya tidak rasional menjadi rasional.

Disamping mengadakan pertemuan dengan subjek, peneliti juga mengadakan pertemuan dan pendekatan dengan beberapa orang yang dapat membantu melengkapi dan mengatasi masalah yang dialami oleh subjek kasus, diantaranya adalah:

- 1) Melakukan pendekatan dengan guru pembimbing untuk dapat bekerjasama dalam memberikan bimbingan kepada subjek agar subjek bisa merubah cara berpikir yang sebelumnya memiliki pola pikir yang salah atau tidak rasional menjadi rasional.
- 2) Melakukan kunjungan rumah dengan mengadakan

pendekatan dengan orang tua subjek kasus agar orang tua lebih memberikan perhatian dan pengawasan kepada subjek kasus, serta mampu untuk melibatkan segala hal mengenai subjek karena subjek ini tergolong individu yang pendiam apalagi ketika mendapati suatu permasalahan, dia lebih memilih untuk diam dan memendamnya sendiri tanpa ingin melibatkan orang lain terutama kedua orang tuanya. Dengan harapan ketika mendapati suatu permasalahan kedepannya subjek bisa menceritakan dulu kepada orang terdekatnya, sebelum dia berpikir yang tidak rasional dan mengambil keputusan yang salah yang dapat merugikan dirinya sendiri.

#### 5) **Evaluasi**

Hasil observasi langsung dan wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek, guru bimbingan dan konseling dan orang tua subjek kasus, maka peneliti memperoleh hasil dari pelaksanaan konseling, yaitu sebagai berikut:

- 1) Konseli memperoleh pemahaman baru terkait tentang permasalahan yang dialaminya.
- 2) Konseli merasa masalah yang dialaminya berkurang dan dapat menentukan keputusan dengan pemikiran yang rasional terhadap permasalahan yang dihadapi.
- 3) Konseli mempunyai rencana dan komitmen kegiatan yang akan dilakukannya dalam mengentaskan masalah yang dihadapinya.

#### 6) **Tindak Lanjut**

Berdasarkan hasil evaluasi selanjutnya dilakukan upaya pemeliharaan agar klien tetap berada dalam kondisi sekarang, untuk itu peneliti meminta bantuan kepada orang tua subjek kasus dan Guru BK untuk

mengamati perkembangan subjek kasus kedepannya mengenai perkembangannya agar tidak memiliki pola pikir yang irasional. Selanjutnya diadakan kerjasama dengan subjek kasus dalam hal untuk mengubah cara pola pikir yang rasional. Kemudian mengadakan wawancara dengan Guru BK untuk mengetahui lebih dalam mengenai kondisi subjek kasus dan untuk memberikan perhatian khusus dan motivasi agar tidak ada lagi rasa ketakutan dan pola pikir yang irasional pada subjek kasus, selanjutnya melaksanakan kunjungan rumah atau *home visit* agar orang tua subjek memberikan perhatian lebih kepada subjek kasus untuk selalu mengawasi dan bertanya keadaan subjek kasus agar subjek kasus dapat lebih terbuka untuk menceritakan permasalahan yang subjek alami kepada orang tuanya, agar nanti kedepannya subjek tidak mengambil keputusan sendiri dengan pola pikir yang tidak rasional.

#### **PENUTUP**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami oleh subjek yaitu memiliki keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri subjek yang selama ini mempengaruhi emosi dan perilakunya sehingga dengan pemikiran irasional tersebut yang membuat subjek menerima tindakan *bullying* oleh teman sekelasnya, maka dapat disimpulkan bahwa subjek merupakan siswa korban *bullying* di SMA Negeri 1 Semitau. Hal tersebut dapat dipaparkan sebagai berikut:

1. Gambaran karakteristik subjek, berdasarkan hasil observasi dan wawancara. Subjek merupakan individu yang tertutup dengan orang lain, sulit untuk mengungkapkan apa yang dia rasakan ketika mendapati masalah lebih memilih untuk diam dan tidak melawan maka dari itu ketika subjek merasakan ada tekanan dari luar dia memutuskan untuk mengambil

tindakan cepat tanpa berpikir panjang sehingga memiliki pemikiran salah atau irasional yang merugikan dirinya sendiri.

2. Langkah-langkah studi kasus seperti:
  1. Identifikasi Kasus, 2. Diagnosis, 3. Prognosis, 4. Treatment, 5. Evaluasi, 6. Tindak Lanjut, yang dilakukan untuk membantu siswa dengan pola pikir yang irasional menjadi rasional.
3. Model konseling yang diberikan kepada subjek yang memiliki pola yang tidak rasional ini yaitu konseling individual menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring. Dengan kegiatan mengungkapkan perasaan-perasaan yang selama ini dirasakannya terhadap orang lain, baik itu guru, orang tua, keluarga, teman sekelas maupun orang lain. Subjek menyampaikan apa yang dirasakannya secara lugas dan terbuka kepada peneliti yang selama ini membuat dia merasa ada tekanan dari luar terutama ketika berada disekolah lebih tepatnya lagi ketika berada didalam kelas dan berkumpul bersama teman-teman sekelasnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arya, Lutfi. 2018. *Melawan Bullying: Menggagas Kurikulum Anti Bullying di Sekolah*. Mojokerto: CV Sepilar Publishing House Anggota IKAPI.
- Astuti, Ponny Retno. 2008. *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Mengatasi K.P.A (Kekerasan Pada Anak)*. Jakarta: PT Grasindo.
- Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (2015). *Cognitive therapy of personality disorders, 3rd ed* (hlm. xvii, 506). New York, NY, US: Guilford Press.
- Darmawan, 2017. Fenomena *Bullying* Di Sekolah (Perisakan) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Kependidikan* : 1 (2)
- Erford, B.T. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fatin Rohmah Nur Wahidah & Patricia Adam (2018). “*Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengubah Pikiran Negatif Dan Kecemasan Pada Remaja*”
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2020). *Cyberbullying and psychological well-being in young adolescence: the potential protective mediation effects of social support from family, friends, and teachers*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17
- Murphy, A.G. (2009). *Character education: Dealing with bullying*. New York: Chelsea House Publishers
- Nasution, Henni Syafriana; Abdillah. 2019. *Bimbingan Dan Konseling. Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*. Edited by Rahmat Hidayat. Medan: LPPPI.
- Priyatna, Andri. 2010. *Let's End Bullying. Memahami, Mencegah & Mengatasi bullying*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Saputra, W.N.E. 2017. *Effectiveness Of Cognitive Restructuring Technique To Reduce Academic Procrastination Of Vocational HighSchool Students*. *Couns-Edu*.2(1):6-10
- Winkel, W.S. & Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi
- Wakhid, A., Andriani, N. S., & Sapparwati, M. (2019). Perilaku *Bullying* Siswa Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 25–28.
- Wiyani., Ardy N., 2014. *Save Our Children From School Bullying*,

Ruzz Media,  
Jogjakarta, 2014.  
Wilding, C., & Milne, A (2013). *Cognitive  
Behavioural Therapy*,  
Terjemahan. Ahmad Fuandy.  
Jakarta: PT. Indeks.