

## Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Perilaku *Bullying* Verbal Pada Siswa SMP Negeri 3 Mataram

Zalinah<sup>1</sup>, Ani Endriani<sup>2</sup>

Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,  
Universitas Pendidikan Mandalika.

\*Corresponding Author e-mail: [aniandriani@undikma.ac.id](mailto:aniandriani@undikma.ac.id)

**Abstract:** The purpose of this study is to determine the effect of cognitive restructuring techniques on verbal bullying behavior among students at SMP Negeri 3 Mataram. The data collection methods used were questionnaires as the primary method, observation, interviews, and documentation as supplementary methods, using a one-group pre-test and post-test design. The population in this study consisted of 149 students, with 7 students who exhibited verbal bullying behavior at school. The sampling technique used was purposive sampling, and the data analysis used the t-test formula. Based on the data analysis results, the calculated t-value was 4.639, with a t-table value at a 6% significance level with  $df (N-1) = 6\%$  of 2.447. Thus, the calculated t-value is greater than the t-table value ( $4.639 > 2.447$ ), so it can be concluded that there is an effect of cognitive restructuring techniques on Verbal bullying behavior in students of SMPN 3 Mataram, therefore these results are declared 'Significant'.

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik cognitive restructuring terhadap perilaku bullying verbal pada siswa SMP Negeri 3 Mataram. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket sebagai metode pokok, observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai metode pelengkap dengan menggunakan rancangan one grup pre-test dan post test. Dalam penelitian ini terdapat populasi penelitian berjumlah 149 siswa dan 7 siswa yang mengalami tindakan perilaku bullying verbal di sekolah. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampel dan untuk analisis data menggunakan rumus t-test. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai t-hitung sebanyak 4,639 dengan t-tabel pada taraf signifikansi 6% dengan  $df (N-1) = 6\%$  sebanyak 2,447. Dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari pada t-tabel ( $4,639 > 2,447$ ) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Perilaku Bullying Verbal Pada Siswa SMPN 3 Mataram, maka hasil ini dinyatakan "Signifikan".

### Article History

Received: 15-11-25

Reviewed: 14-12-25

Published: 21-12-25

### Key Words

*Cognitive Restructuring  
Technique, Verbal  
Bullying*

### Sejarah Artikel

Diterima: 15-11-25

Direview: 14-12-25

Diterbitkan: 21-12-25

### Kata Kunci

*Teknik Cognitive  
Restructuring, Bullying  
verbal.*

**How to Cite:** Zalinah., Endriani. Z. (2025). Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Perilaku Bullying Verbal Pada Siswa SMP Negeri 3 Mataram. *Jurnal Diferensiasi: Jurnal Hasil Penelitian, Pengembangan Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan*, 1(3), 192-199. <https://balejournal.com/index.php/JDPK/article/view/49>

## PENDAHULUAN

Siswa SMP terdiri dari anak-anak yang sedang mengalami masa remaja. Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dimana mencakup pertumbuhan biologis, perkembangan kognitif, dan perkembangan sosial-emosional serta pada masa ini remaja belum memiliki kematangan emosi, sosial, fisik dan psikis. Pada masa remaja, siswa SMP rentan mengalami berbagai masalah perkembangan. Berbagai macam masalah yang dialami siswa salah satunya ialah bullying verbal.

Tindakan bullying yang terjadi di lingkungan sekolah saat ini sudah sangat memperhatikan. Menurut KPAI dari tahun 2022 melaporkan kasus bullying dengan

kekerasan fisik dan mental yang terjadi di lingkungan sekolah sebanyak 226 kasus, termasuk 18 kasus bullying di dunia maya. Hasil riset *Programme For Internasional Students Assesment* (PISA) memperlihatkan bahwa Indonesia mengalami bullying sebanyak 41,1%, angka murid 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 di curi barangnya, 14% mengaku diancam, 18% didorong oleh teman dan 20% siswa yang kabar buruknya disebar, selain itu juga Indonesia berada di posisi ke 5 dari 78 negara yang banyak mengalami bullying.

Bullying verbal adalah jenis bullying yang seringkali terjadi dan dilakukan oleh siswa yang berdampak terhadap kecenderungan depresi pada remaja, dimana depresi tersebut berakibat adanya pikiran untuk melakukan bunuh diri dan melukai diri. Dalam kasus bullying ini, setidaknya ada 3 elemen yang terlibat, yaitu pelaku (*the bully*), korban (*victim*) dan penonton (*by stander*). Pelaku verbal memiliki pola pikir dan anggapan yang tidak logis, sehingga pelaku bullying verbal dapat melakukan tindak kekerasan yang berulang-ulang pada korban, oleh sebab itu pentingnya reorganisasi pikiran pada akhirnya akan menghasilkan reorganisasi perilaku bullying verbal.

Bullying merupakan perilaku agresif dan negatif yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang secara berulang-ulang kali dan menyalahgunakan ketidakseimbangan kekuatan dengan tujuan menyakiti korban secara fisik atau non fisik (verbal), maupun secara mental/psikologis. 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.

Perilaku bullying sering kali kita temui di lingkungan sekolah karena kebanyakan yang menjadi pelaku bullying adalah siswa-siswa yang ada di sekolah setiap perilaku agresif, apa pun bentuknya tentunya memiliki dampak trauma yang buruk bagi korbannya. Para ahli menyatakan bahwa perilaku bullying sekolah merupakan bentuk agresivitas antar siswa yang dapat berdampak paling negatif bagi korbannya. Hal ini disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan kekuasaan dimana pelaku yang berasal dari kalangan siswa/siswi yang merasa dirinya lebih senior melakukan tindakan tertentu kepada korban, yaitu siswa/siswi yang lebih junior dan mereka merasa tidak berdaya karena tidak mampu melakukan suatu perlawanan kepada pelaku.

Adapun faktor utama yang menyebabkan terjadinya perilaku bullying verbal karena adanya ketidakseimbangan kekuasaan di mana pelaku yang berasal dari kalangan siswa/siswi yang merasa lebih senior melakukan tindakan tertentu kepada korban yang lebih junior dan merasa tidak berdaya karena tidak dapat melakukan perlawanan. Umumnya, siswa yang menjadi korban bullying verbal memiliki besar harapan pada orang tua dan lingkungan sekitar mereka agar mau menyayangi dan memperlakukan mereka dengan kasih sayang dan perlindungan dari mereka.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMPN 3 Mataram dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru BK ditemukan bahwa ada beberapa siswa memiliki masalah bullying verbal di lingkungan sekolah. Ada beberapa contoh bullying verbal yang di lakukan

disekolah diantaranya siswa tersebut memanggil temannya dengan nama orang tua, membentak orang lain, mengatakan siswa lain bodoh, jelek, hitam, pendek, gendut, mengganggu temannya ketika belajar, seperti menarik kursi temannya, melempar kertas, memukul meja di dalam kelas sehingga menimbulkan kelas menjadi ribut. Menyebarkan gosip dilingkungan sekolah, bahkan mengucilkan dari pergaulan dan mempermalukan di depan umum. Hal ini mengakibatkan korban bullying verbal merasakan tekanan mental, merasa tidak berharga, dikucilkan oleh teman-temannya, tidak masuk sekolah, mengajukan pindah kelas dan bahkan ada yang mengajukan untuk pindah sekolah.

*Cognitive Restructuring* adalah teknik konseling yang dapat mengubah dan mengganti kepercayaan negatif atau tidak logis menjadi kepercayaan yang lebih realistis atau masuk akal Nursalim (dalam Hasanah dan Iswatun, 2018). Strategi *Cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi; 1) Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating behaviors* (perilaku disengaja 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 verbal. Hal ini yang dapat mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Perilaku Bullying Verbal Pada Siswa SMPN 3 Mataram.

### ***Cognitive Restructuring***

*Cognitive Restructuring* adalah salah satu teknik konseling yang berakar dari pendekatan konseling kognitif perilaku atau lebih dikenal dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Putranto (dalam Noviandari dan Kawakib, 2016:) mengungkapkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior* pada dasarnya menyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus kognisi respons (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak. Sedangkan menurut Erford (2016) yang menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif.

Tahapan *Cognitive Restructuring*. Nursalim (dalam Noviandari dan Kawakib, 2013) merangkum langkah-langkah prosedur *Cognitive Restructuring* ke dalam enam bagian sebagai berikut: 1). Rasional. Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri dapat mempengaruhi 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. 2). Identifikasi pikiran konseli. 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, yaitu mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem dalam wawancara, Memodelkan hubungan antara peristiwa dengan emosi, dan pemodelan pikiran oleh konseli, konselor dapat pula meminta konseli mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran di luar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. 3) Pengenalan *Coping Thought*. *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 dilakukan secara lisan maupun secara batin. atau persyaratan yang menanggulangi. 4) Penguatan positif, 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. 5. Evaluasi. Tujuan dari Evaluasi penelitian ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dari teknik Cognitive Restructuring dalam mengurangi dampak yang di timbulkan dari perilaku bullying verbal terhadap psikologis anak di masa remaja dan membantu mencapai respon emosional yang baik untuk membentuk kebiasaan baik.

### ***Bullying Verbal.***

*Bullying* verbal merupakan *Bullying* yang dilakukan melalui kata-kata. Verbal *Bullying* menggunakan makian yang habis-habisan mengolok korbannya, yang biasanya dinilai kemampuan fisiknya, maupun mengejek kebodohan dan kegemarannya, suku, agama, maupun fisiknya secara keseluruhan (Suciartini & Sumartini, 2018). *Bullying* Verbal adalah *bullying* yang dilakukan dengan lisan oleh pelaku kepada korban. Kata-kata yang dikeluarkan oleh pelaku bersifat menyakitkan hati korban. Adapun contoh *bullying* verbal yaitu, mengintimidasi, mengejek nama dan pekerjaan orang tua, mencemooh dan lain-lain. Meskipun demikian tetap tidak akan pernah di benarkan perilaku penyimpang *bullying* ini bisa terjadi di lingkungan sosial kita sehari-hari.

*Bullying* verbal adalah salah satu jenis *bullying* yang sangat mudah dilakukan oleh siswa dan *bullying* ini merupakan langkah awal dari perbuatan *bullying* yang lainnya. *Bullying* verbal pada prinsipnya akan membawa dampak yang besar bagi kesehatan mental siswa. Karena kata-kata hinaan yang dilontarkan akan mengganggu kognisi, afeksi dan konasi secara psikologis seperti depresi, gelisah dan masalah tidur.

Komponen *Bullying* Verbal meliputi : 1). Perilaku menyimpang merupakan suatu tindakan perilaku yang bertentangan dengan nilai sosial dan norma yang berlaku di lingkungan sekolah. Perilaku menyimpang ini erat kaitannya dengan tindakan perilaku *bullying* verbal, tindakan perilaku *bullying* verbal sudah melanggar ketentuan dari kode etik siswa yang berlaku di lingkungan sekolah. Salah satu contoh perilaku menyimpang yang sering terjadi di lingkungan sekolah yaitu kasus perundungan social. 2). Melukai perasaan orang lain. Melukai perasaan orang lain merupakan suatu agresi yang ekstrim yang dimana pelaku *bullying* verbal, perilaku ini dilakukan secara verbal, menimbulkan kesan yang tidak menyenangkan dan berakibat dapat menyakiti perasaan orang lain. 3). Pernyataan. Pernyataan merupakan kalimat yang memiliki suatu nilai kebenaran yang pasti, yaitu benar saja atau bahkan salah saja namun tidak dapat dibenarkan untuk memilih keduanya. Hal yang di maksud oleh pernyataan yang diatas bahwasanya perilaku *bullying* verbal itu sendiri tidak dapat di benarkan, meskipun pernyataan pelaku *bullying* verbal benar adanya dalam diri korban. Contohnya pernyataan yang sering terjadi di lingkungan sekolah yaitu sekelompok siswa menghina dengan mengatain bentuk fisik seorang siswa lainnya. 4). Mengintimidasi. Mengintimidasi merupakan suatu perilaku buruk yang di lakukan secara sengaja, dengan cara menakut-nakuti dan memaksakan orang lain kemudian mengancamannya. Tindakan ini seringkali di lakukan sehingga korban *bullying* verbal takut menyampaikan hal yang kurang

menyenangkan di alamnya itu kepada orang tua dan guru di sekolah. 5). Memanipulasi. Memanipulasi merupakan strategi dan perilaku menyimpang yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis orang lain. Tindakan ini akan berdampak buruk pada kesehatan psikologis korban, karena bahwasanya memanipulasi persahabatan dalam perilaku bullying verbal yang terselubung akan menimbulkan persahabatan yang tidak sehat. Misalnya sekelompok siswa hanya ingin bermain dengan siswa yang lain apabila dia mau memberikan contekan tugas. Hal tersebut membuat orang lain menjadi kurang nyaman dan merasa dirinya ingin didekati hanya karena ada kemauan

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one grup pre test-post test design* yang dimana dalam rancangan penelitian ini hanya terdapat satu kelompok subjek yaitu kelompok eksperimen sebagai kelompok yang akan di kenakan perlakuan. Pertama-tama yang akan dilakukan pengukuran terhadap kelompok eksperimen, kemudian dikenakan perlakuan berupa konseling kelompok dalam jangka waktu tertentu yang sudah ditetapkan, kemudian dilakukan pengukuran untuk tahap kedua kalinya dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil *pre test* sebelum diberikan perlakuan *post test* setelah diberikan perlakuan.

Sehubungan dengan penelitian ini, maka penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen, yang terdiri dari 2 (dua) variabel yakni variabel X disebut variabel bebas adalah teknik *cognitive restructuring* dan variabel Y disebut variabel terikat adalah perilaku bullying verbal.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Adapun populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa siswi SMP Negeri 3 Mataram, yang terdiri dari 5 kelas, yaitu VIII 1, VIII 2, VIII 3, VIII 4 DAN VIII 5 yang berjumlah 149 siswa. Sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti” Suharsimi (2013). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu siswa yang mengalami tindakan perilaku bullying verbal di sekolah, yang berjumlah 7 orang siswa. Metode pengumpulan data adalah menggunakan angket perilaku bullying sebagai metode pokok, sedangkan metode dokumentasi sebagai metode pelengkap. Adapun indikator penilaian angket, dilakukan dengan skala tiga yang terdiri dari 4 (empat) yaitu ; a) Sangat Sering diberi skor 4; b) Sering diberi skor 3 ; c) Kadang-Kadang diberi skor 2; d) Tidak Pernah diberi skor 1. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus *t-test*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Menyusun tabel deviasi pre-test dan post-test dimaksudkan untuk mengetahui deviasi yang diperoleh sebelum dan sesudah pemberian treatment teknik *Cognitive Restructuring* pada siswa kelas VIII di SMPN 3 Mataram yang siswa yang mengalami tindakan perilaku bullying verbal di sekolah dan tentunya mereka memiliki trauma terhadap tindakan atau yang memiliki perilaku bullying verbal yang tinggi berjumlah 7 orang siswa. Adapun 7 siswa yang akan diambil sebagai sampel merupakan mereka yang memiliki trauma terhadap tindakan perilaku bullying verbal yang tinggi. Setelah melakukan penyebaran angket pre-test, sehingga hasil yang diperoleh adalah cukup besar pengaruh pengarah teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Tindakan perilaku bullying sehingga perubahan yang terjadi dapat dilihat dari hasil nilai data angket pre test yaitu 527 sebelum treatment dengan teknik

tekhnik cognitive restructuring dengan kode masing-masing siswa (A.S = 79, N.F.D = 73, G.S.P =74, A.I = 82, C.Y.F =75, S.R.W =76, M.M.A =73) dan nilai hasil post test yang diberikan adalah sebesar 468 dengan kode masing-masing (A.S = 65, N.F.D =68, G.S.P = 68, A.I =64, C.Y.F = 66, SRW = 68, M.M.A =69).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan treatment, hasil angket dari pre-test tinggi, berbeda dengan setelah mendapatkan perlakuan atau treatment tehnik Cognitive Restructuring dan melakukan pembagian angket *post-test* kembali kepada siswa dan hasilnya adalah terjadi perubahan yang signifikan, walaupun ada hasil data yang tidak sesuai dengan harapan peneliti, tetapi dari keseluruhan hasil yang telah di jumlahkan dan pemberian treatment yang dilakukan peneliti sangat berhasil.

Tabel kerja untuk menghitung nilai t dengan menggunakan rumus t-test

No.	Kode Siswa	Pre-Test	Post-Test	Gaind (d) (Post-Pre)	Xd (d-Md)	$\sum xd^2$
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1.	A.S	79	65	14	5	25
2.	N.F.D	73	68	5	-4	16
3.	G.S.P	74	68	6	-3	9
4.	A.I	82	64	18	9	81
5.	C.Y.F	75	66	9	0	0
6.	S.R.W	76	68	7	-2	4
7.	M.M.A	73	69	4	-5	25
N=7		532	468	63	0	160

Berdasarkan hasil perhitungan t-test yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai t diperoleh = 4,639 maka berdasarkan taraf signifikansi 6% dan db = 6 ternyata besarnya angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam tabel distribusi t adalah 2,447 kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai t-hitung lebih besar dari pada nilai t-tabel (4,639>2,447). Karena t-hitung lebih besar dari harga t-tabel, maka penelitian ini dikatakan signifikan. Hal ini berarti bahwa hipotesis nol di tolak dan hipotesis alternatif diterima, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Perilaku Bullying Verbal Pada Siswa SMPN 3 Mataram.

**Pembahasan**

Dalam penelitian ini, analisis data perilaku Bullying Verbal dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan *treatment* yang berupa konseling tehnik Cognitive Restructuring sebagai perlakuan untuk menurunkan tindakan perilaku Bullying Verbal yang dialami oleh siswa. Karena dalam penelitian ini menggunakan *one grup pee-test design* yang menggunakan 1 kelompok eksperimen dalam penelitian ini. Analisis yang sudah peneliti amati selama proses penelitian berlangsung bahwa sebelum dilakukan konseling kelompok dengan tehnik Cognitive Restructuring, ada beberapa siswa sangat nggan ingin terbuka dan malu untuk menyampaikan apa yang menjadi permasalahan mereka di sekolah. Menurut pengakuan mereka bahwa mereka sering merasa takut dan malu jika berada di lingkungan sekolah, mereka takut tidak bisa diterima di kalangan teman-teman sekolah, sehingga mengakibatkan mereka sering dihantui oleh pikiran yang negatif baik tentang diri mereka sendiri maupun lingkungan sekitar mereka.

Dengan pelaksanaan Cognitive Restructuring mampu membantu siswa dalam mengurangi perilaku bullying verbal pada siswa. Semua ini terlihat dari hasil *post-test* yang telah diberikan kepada siswa yang telah mendapatkan *treatment*, siswa yang telah

mendapatkan *treatment* konseling Cognitive Restructuring dari awal kegiatan hingga akhir proses penelitian secara umum akan mengalami perubahan yang cukup memuaskan, dapat berubah menjadi lebih baik dan tentunya dapat mengurangi dampak perilaku bullying verbal maupun non verbal di lingkungan sekolah. Karena sejatinya Teknik Cognitive Restructuring adalah membantu siswa merubah pola pikir yang negative (irasional) menjadi positif (rasional) sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri, serta mengurangi dampak psikologis seperti depresi dan kecemasan akibat bullying verbal yang dialami. Teknik ini membantu individu mengenali dan menentang distorsi kognitif mereka, mengubah pandangan tentang diri dan situasi sehingga mereka lebih adaptif dan tidak lagi menjadi sasaran empuk bullying. dapat berubah menjadi lebih baik dan tentunya dapat mengurangi dampak perilaku bullying verbal maupun non verbal di lingkungan sekolah.

Dengan demikian, pelaksanaan cognitive restructuring mempunyai peran yang positif dalam mengurangi perilaku bullying pada siswa kelas VIII di SMPN 3 Mataram, dengan kata lain semakin intensif pelaksanaan cognitive restructuring learning di sekolah, maka akan merubah siswa menjadi lebih baik dan tentunya dapat mengurangi Perilaku bullying verbal pada siswa.

Kesimpulan dan Saran Berdasarkan nilai  $t$  hitung sebesar 4,639 dan nilai  $t$  tabel pada taraf signifikansi 5% 2,447 dengan  $N = 6$ , lebih besar dari nilai  $t$ -tabel ( $4,639 > 2,447$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini adalah “signifikan” maka dapat disimpulkan bahwa: Ada Pengaruh Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Perilaku Bullying Verbal Pada Siswa SMPN 3 Mataram.

## KESIMPULAN

Berdasarkan nilai  $t$  hitung sebesar 4,639 dan nilai  $t$  tabel pada taraf signifikansi 5% 2,447 dengan  $N = 6$ , lebih besar dari nilai  $t$ -tabel ( $4,639 > 2,447$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini adalah “signifikan” maka dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Perilaku Bullying Verbal Pada Siswa SMPN 3 Mataram.

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti dapat memberi saran kepada semua pihak yang terkait, adapun saran-sarannya sebagai berikut:

1. Kepala sekolah, supaya mendukung pentingnya konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring yang berlakukan di sekolah guna mengurangi dampak bullying verbal maupun non verbal di lingkungan sekolah, serta menunjang pelaksanaan kegiatan layanan yang berikan kepada siswa serta memahami pentingnya layanan BK di lingkungan sekolah.
2. Kepada Guru BK, supaya lebih kreatif dan cekatan dalam menangani konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring dengan tujuan mengurangi permasalahan bullying yang ada di lingkungan sekolah
3. Bagi Orang Tua/Wali murid, hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi orang tua agar lebih memperhatikan kembali proses layanan konseling dan ikut serta dalam mengurangi tindakan perilaku bullying verbal di lingkungan tempat tinggal anak.
4. Kepada Siswa, sebagai subjek pelaku, hendaknya betul-betul menjaga diri agar tidak menjadi pelaku maupun korban dari tindakan bullying dan belajar memanfaatkan proses layanan konseling Cognitive Restructuring dalam kehidupan sehari-hari sebagai makhluk sosial.

5. Kepada peneliti lain, diharapkan kepada peneliti lain yang hendak ingin meneliti kembali tentang masalah ini, agar mengadakan penelitian yang lebih mendalam dan lebih luas jangkauannya mengenai aspek-aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Erford, T. Bradley. (2016). *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor edisi kedua*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

Hasanah, Iswatun. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan." *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 3.2 (2018): 42-47.

Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016). Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa. *Jurnal psikologi: Jurnal ilmiah fakultas psikologi universitas yudharta pasuruan*, 3(2), 76-86.

Suharsimi, 2013. *Manajemen penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.

Suciantini, N. N. A. & Ni Luh P. U. S. 2018. Verbal Bullying Dalam Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia*, 6(2). Diakses dari <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/jpbsi/article/download/3110/2752>.

Sugiyono, 2016. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.