

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bullying adalah salah satu masalah yang sering terjadi di sekolah dan dapat mempengaruhi perkembangan psikologis. Peristiwa ini tidak hanya mempengaruhi korban secara fisik dan mental, tetapi juga berdampak pada pelaku dan lingkungan sekolah. Sementara itu, orang yang melakukan pelecehan cenderung menunjukkan perilaku agresif, yang dapat berlanjut hingga dewasa jika tidak ditangani dengan benar.

Perilaku *bullying* merupakan salah satu permasalahan sosial yang sering terjadi di lingkungan sekolah, khususnya pada jenjang SMP. Perilaku ini tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui proses interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Menurut Teori Belajar Sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura, perilaku individu dipelajari melalui proses pengamatan (*observational learning*), peniruan (*imitation*), dan penguatan (*reinforcement*) dari lingkungan sekitarnya.

Dalam konteks *bullying*, siswa dapat mempelajari perilaku agresif dengan mengamati tindakan teman sebaya, kakak kelas, atau figur lain yang dianggap sebagai model. Apabila perilaku *bullying* tersebut memperoleh penguatan, seperti dukungan teman atau perasaan berkuasa, maka perilaku tersebut cenderung akan diulang dan menjadi kebiasaan. Oleh karena itu, perilaku *bullying* dapat dipahami sebagai hasil dari proses belajar sosial yang dipengaruhi oleh lingkungan sekolah dan pergaulan siswa.

Menurut Olweus, D. (1993), *bullying* adalah tindakan agresif yang dilakukan secara berulang-ulang oleh satu individu atau lebih terhadap individu lain yang lebih lemah secara fisik atau psikologis, dengan tujuan menyakiti, menakuti, atau mendominasi. Perilaku ini dapat terjadi dalam bentuk fisik, verbal, maupun relasi sosial.

Bullying di sekolah adalah bentuk agresi yang khusus, di mana siswa melakukan tindakan agresif yang berulang dan berlangsung lama terhadap teman sebayanya (Yuliyanti & Juliangkary, 2023). Tindakan agresif ini sering ditujukan kepada siswa yang tidak mampu membela diri, akibat adanya ketidakseimbangan kekuatan di antara mereka (Susanti, 2023). Walaupun banyak siswa yang menyadari adanya perilaku *bullying* di sekolah, beberapa dari mereka memilih untuk tidak melaporkan kejadian tersebut kepada guru atau orang tua mereka. Hal ini bisa disebabkan oleh rasa takut akan menjadi korban atau merasa tidak perlu melapor untuk mendapatkan bantuan (Wicaksono, 2021).

Siti Nur elisa Lusiana dan Siful Arifin menyatakan dalam penelitian yang dilakukan yaitu dampak *Bullying* Terhadap Kepribadian dan Pendidikan Seorang Anak. *Bullying* adalah tindakan agresif yang berulang yang memiliki perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban. Dibandingkan dengan korban *bullying*, pelaku *bullying* mengalami lebih banyak gangguan kesehatan mental, terutama gejala emosional. Korban *bullying* berdampak mengalami kekerasan fisik dan verbal. Tindakan seperti ini dapat menyebabkan trauma yang berlangsung lama bagi korban.

Menurut Anggraini (2021) bahwa pemicu terjadinya perilaku *bullying* karena perbedaan kelas ekonomi orangtua, gaya hidup anak-anak yang berbeda serta mempunyai kepentingan yang berbeda pula, dimulai dari ejek-ejekan sampai pemukulan yang menyebabkan trauma korban akibat kekerasan fisik yang diperoleh korban. Proses bimbingan dan konseling yang terintegrasi dan berkelanjutan diperlukan untuk memerangi *bullying* di sekolah.

Menurut Bandura (dalam Prasetyo & Lestari, 2022), fokus utama dari metode konseling *behavior* adalah untuk mengubah perilaku yang tidak sesuai dengan cara belajar, sehingga individu dapat merespons dengan lebih baik terhadap lingkungannya. Di dalam situasi perundungan, konseling ini berupaya untuk menurunkan perilaku agresif dan menggantinya dengan tindakan prososial seperti kerjasama, empati, dan kemampuan komunikasi yang baik.

Perilaku agresif memiliki hubungan dengan kemampuan bersosialisasi siswa. Semakin tinggi kecenderungan perilaku agresif, semakin rendah kualitas interaksi sosial yang ditampilkan siswa (Putra et al., 2015).

Perubahan perilaku dalam pendekatan konseling *kognitif behavior* tidak hanya dilakukan melalui modifikasi perilaku yang tampak, tetapi juga melalui perubahan cara berpikir individu. Pendekatan ini berpandangan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan suatu peristiwa. Pikiran yang irasional atau negatif akan memunculkan emosi yang negatif dan pada akhirnya menghasilkan perilaku yang maladaptif. Sebaliknya, jika pola pikir tersebut diubah menjadi lebih rasional dan adaptif, maka perilaku yang muncul juga akan berubah ke arah yang lebih positif.

Pada pelaku *bullying*, tindakan agresif sering kali didasari oleh cara berpikir yang salah (distorsi kognitif). Pelaku dapat meyakini bahwa mengejek teman hanyalah bentuk bercanda, bahwa menunjukkan kekuatan merupakan cara memperoleh penghargaan dari kelompok, atau bahwa korban memang pantas diperlakukan demikian. Pola pikir tersebut menyebabkan pelaku menganggap perilaku *bullying* sebagai sesuatu yang wajar sehingga terus terulang. Oleh karena itu, perubahan cara berpikir menjadi aspek penting dalam proses intervensi konseling.

Anak-anak yang paling sering melaporkan kekerasan ini termasuk anak korban pelecehan atau perundungan tanpa laporan polisi, anak korban kekerasan seksual, anak korban kekerasan fisik atau psikis, anak korban kebijakan, dan anak korban pemenuhan hak pendidikan (Pusdatin KPAI, 2023). Hasil asesmen nasional yang dilakukan pada tahun 2022 oleh Kemendikbudristek menunjukkan bahwa 36,31%, atau sekitar satu dari tiga siswa di Indonesia, berpotensi mengalami perundungan atau *bullying*.

Data dari berbagai penelitian diatas menunjukkan bahwa perilaku *bullying* dapat menyebabkan kecemasan, stress, rendah diri, bahkan depresi bagi korban. *Bullying* memiliki dampak yang signifikan dan merugikan banyak orang. Korban *bullying* sering mengalami kecemasan, depresi, tekanan emosional, dan bahkan kehilangan kepercayaan diri, yang dapat menghambat kemajuan

akademik mereka. Beberapa korban mengalami ketakutan untuk pergi ke sekolah, menarik diri dari pergaulan, dan berisiko mengalami gangguan psikologis jangka panjang. Selain itu, orang yang melakukan *bullying* terhadap orang lain berisiko mengalami masalah sosial dan psikologis seperti kecenderungan untuk menjadi agresif sampai dewasa, kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, dan kemungkinan terlibat dalam tindakan kriminal di masa depan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan selama hampir tiga bulan di SMP Negeri 2 Singaraja dalam kegiatan asistensi mengajar, ditemukan fakta bahwa perilaku *bullying* masih sering terjadi di lingkungan sekolah. Tindakan *bullying* ini dilakukan oleh beberapa siswa terhadap teman-teman mereka, dan berlangsung dalam interaksi sehari-hari baik di dalam maupun di luar kelas. Dari berbagai jenis *bullying* yang tercatat, *bullying* verbal adalah yang paling sering terlihat, ditandai dengan tindakan mengejek, menggunakan julukan merendahkan, dan mengucapkan kata-kata yang dapat menyakiti perasaan orang lain. Situasi ini menunjukkan bahwa perilaku *bullying*, terutama yang bersifat verbal, masih belum sepenuhnya diakui sebagai tindakan negatif yang perlu perhatian dan penanganan yang sesuai melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kasus *bullying* di tingkat SMP, terutama yang berupa *bullying* verbal, adalah masalah yang paling sering terjadi dan baru-baru ini kembali menjadi perhatian di sekolah. Situasi ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk melakukan intervensi yang tepat dalam mengubah cara berpikir para pelaku. Teknik *reframing* dalam konseling *kognitif behavior* dianggap efektif dalam membantu siswa melihat ulang situasi yang memicu konflik menjadi reaksi yang lebih positif, sehingga dapat mengurangi angka *bullying* dan menciptakan suasana belajar yang lebih aman.

Upaya untuk menangani *bullying* di sekolah mesti dilakukan dengan cara yang efisien dan terus-menerus. Salah satu metode yang bisa digunakan adalah konseling *kognitif behavior* dengan teknik *reframing*. Pendekatan ini menekankan pada perubahan pola pikir dan perilaku yang tidak sehat melalui pembelajaran, dorongan positif, dan penghilangan perilaku yang tidak sesuai. Teknik *reframing* dalam konseling ini bertujuan untuk membantu siswa, terutama mereka yang melakukan *bullying*, agar dapat melihat situasi atau peristiwa dengan cara yang lebih positif. Dengan pendekatan ini, siswa yang melakukan *bullying* diberikan dukungan untuk memahami dampak dari tindakan mereka, mengembangkan rasa empati terhadap korban, serta belajar membentuk interaksi sosial yang lebih sehat dan konstruktif.

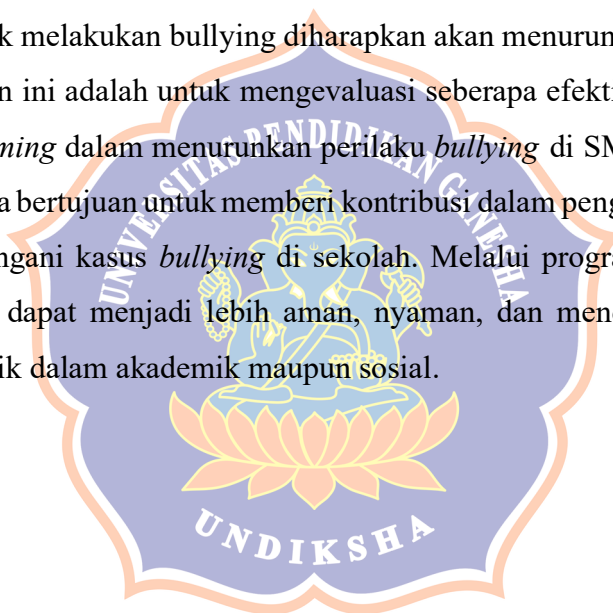
Dalam konseling *kognitif behavior*, perubahan perilaku diawali dengan identifikasi pikiran, keyakinan, maupun interpretasi yang mendasari munculnya perilaku bermasalah. Salah satu teknik yang digunakan adalah *reframing*, yaitu membantu individu melihat kembali suatu situasi dari sudut pandang yang berbeda dan lebih rasional. Melalui teknik ini, siswa yang semula memandang *bullying* sebagai candaan atau bentuk menunjukkan kekuatan diarahkan untuk memahami bahwa tindakan tersebut dapat menimbulkan penderitaan bagi korban, merusak hubungan sosial, dan berdampak negatif terhadap dirinya sendiri. Perubahan cara berpikir tersebut diharapkan akan

menimbulkan perubahan emosi serta perilaku sehingga siswa lebih memilih perilaku prososial dibandingkan melakukan *bullying*.

Di SMP Negeri 2 Singaraja, teknik *reframing* dalam konseling *kognitif behavior* dianggap mampu mengurangi perilaku *bullying* secara signifikan. Dengan membantu siswa melihat sudut pandang yang berbeda dan mengubah pola pikir yang negatif, teknik ini berpotensi menjadi solusi yang ampuh untuk menciptakan budaya sekolah yang lebih baik dan bebas dari perundungan.

Berdasarkan teori belajar sosial Bandura, perilaku *bullying* dipelajari melalui proses observasi, peniruan, dan penguatan dari lingkungan. Namun, perilaku tersebut tetap dipengaruhi oleh bagaimana individu memaknai pengalaman yang diperolehnya. Oleh karena itu, penelitian ini mengintegrasikan pendekatan konseling *kognitif behavior* dengan teknik *reframing* untuk mengubah pola pikir yang mendukung perilaku *bullying*. Ketika siswa mampu mengubah cara pandangnya terhadap tindakan *bullying* dan memahami dampaknya secara lebih rasional, maka kecenderungan untuk melakukan *bullying* diharapkan akan menurun.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi seberapa efektif konseling *kognitif behavior* dengan teknik *reframing* dalam menurunkan perilaku *bullying* di SMP Negeri 2 Singaraja. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberi kontribusi dalam pengembangan strategi yang lebih teratur dalam menangani kasus *bullying* di sekolah. Melalui program konseling ini, diharapkan lingkungan sekolah dapat menjadi lebih aman, nyaman, dan mendukung perkembangan siswa secara maksimal, baik dalam akademik maupun sosial.



1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, peneliti dapat mengetahui permasalahan terkait topik yang sedang diteliti yaitu Efektivitas Konseling *Kognitif Behavior* Dengan Teknik *Reframing* Untuk Meminimalisir Perilaku *Bullying* Di SMP N 2 Singaraja.

1.1.1 Banyaknya Kasus *Bullying* di SMP Negeri 2 Singaraja

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa *bullying* masih terjadi di lingkungan sekolah dalam berbagai bentuk. Korban *bullying* mengalami efek negatif, seperti kehilangan kepercayaan diri, kecemasan, dan gangguan dalam proses belajar.

1.1.2 Kurangnya Pemahaman Siswa terhadap Dampak *Bullying*

Banyak pelaku *bullying* belum menyadari dampak negatif dari perilaku yang mereka lakukan terhadap korban. Sebagian siswa memiliki pola pikir yang keliru, seperti menganggap *bullying* hanya sebagai bentuk bercanda, cara menunjukkan kekuasaan, atau tindakan yang wajar dilakukan kepada teman yang dianggap berbeda atau lebih lemah. Pola pikir tersebut menyebabkan siswa tidak memiliki empati terhadap korban dan cenderung mengulangi perilaku *bullying*. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku *bullying* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, tetapi juga oleh cara berpikir siswa dalam memaknai tindakan yang mereka lakukan. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang mampu mengubah pola pikir tersebut sehingga siswa dapat memahami konsekuensi dari perilaku *bullying* dan membangun perilaku sosial yang lebih positif.

1.1.3 Pola Pikir Perilaku *Bullying* Belum mendukung Perubahan Perilaku

Perilaku *bullying* yang dilakukan siswa menunjukkan adanya pola pikir yang kurang adaptif, seperti merasa tindakan mengejek teman merupakan hal yang biasa, menganggap perilaku agresif dapat meningkatkan penerimaan dalam kelompok, serta kurang mempertimbangkan dampak psikologis yang dialami korban. Pola pikir tersebut menjadi salah satu faktor yang mempertahankan perilaku *bullying* sehingga diperlukan pendekatan konseling yang berfokus pada perubahan cara berpikir sebelum mengubah perilaku siswa.

1.1.4 Potensi Konseling *Kognitif Behavior* dengan Teknik *Reframing* untuk Mengurangi *Bullying*

Metode disiplin yang hanya berfokus pada hukuman sering kali tidak berhasil

mengubah perilaku pelaku *bullying* dalam jangka panjang. Untuk membantu mereka mengubah pola pikir dan perilaku agresif mereka, diperlukan pendekatan konseling yang lebih efisien.

1.1.5 Potensi Efektifitas Konseling *Kognitif Behavior* dengan Teknik *Reframing* Untuk Meminimalisir *Bullying*

Teknik *reframing* dapat membantu pelaku *bullying* melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda dan memahami konsekuensi dari tindakan mereka. Ini adalah salah satu cara dalam konseling *kognitif behavior* yang berfokus pada perubahan perilaku dengan penguatan positif. Seberapa efektif metode ini dalam mengurangi perilaku *bullying* di sekolah perlu dievaluasi.

1.1.6 Keterlibatan Guru serta Orang Tua dalam Mendukung Keberhasilan Penelitian Untuk menghasilkan perubahan perilaku yang positif pada siswa, konseling *kognitif behavior* dengan teknik *reframing* akan lebih efektif jika didukung oleh peran guru, konselor, dan orang tua. Keluarga dan sekolah harus bekerja sama untuk mencapai tujuan ini.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam identifikasi masalah diatas peneliti menemukan pembatasan masalah yang akan menjadi penelitian dan supaya penelitian lebih terarah dan fokus, maka pembatasan masalah atau fokus masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1.1.1 Dalam penelitian ini, hanya siswa SMP Negeri 2 Singaraja yang diidentifikasi menjadi pelaku *bullying* yang akan dibahas, tanpa meneliti korban atau pihak yang terlibat.
- 1.1.2 Fokus penelitian hanya mencakup perilaku *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah baik dalam bentuk verbal, fisik maupun sosial serta *cyberbullying*.
- 1.1.3 Data dalam penelitian ini diperoleh dari observasi, wawancara serta kuensioner yang akan diberikan kepada siswa sebelum dan setelah memberikan bimbingan.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirancang rumusan masalah sebagai berikut.

- 1.1.1 Bagaimana efektivitas konseling *kognitif behavior* dengan teknik *reframing* dalam meminimalisir perilaku *bullying* siswa di SMP Negeri 2 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat dibuatkn tujuan penelitian sebagai berikut.

- 1.1.1 Untuk mengetahui efektivitas konseling *kognitif behavior* dengan teknik *reframing* dalam meminimalisir perilaku *bullying* siswa di SMP Negeri 2 Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka manfaat penelitian adalah sebagai berikut

- 1.1.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dalam bimbingan konseling, khususnya mengenai efektifitas konseling *behavior* dengan teknik *reframing* dalam menangani perilaku *bullying* dan menjadikan refrensi bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada intervensi terhadap pelaku *bullying*.

- 1.1.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan membantu siswa atau pelaku *bullying* dalam memahami dampak negatif dari pelaku terhadap korban dan lingkungan sekitar dan membantu konselor atau guru bk memahami bagaimana teknik *reframing* dapat mengubah pola pikir dan perilaku siswa agar lebih positif.

