

## TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI KORBAN PERUNDUNGAN VERBAL SISWA SEKOLAH DASAR

**Anisa Ultari Lisnanti**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[anisalisananti16010014008@mhs.unesa.ac.id](mailto:anisalisananti16010014008@mhs.unesa.ac.id)

**Elisabeth Christiana**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[elisabethchristiana@unesa.ac.id](mailto:elisabethchristiana@unesa.ac.id)

### Abstrak

Dari penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa SDN 1 Lakarsantri kelas 5, diperoleh permasalahan perundungan verbal antar teman sebayanya. Intensitas perundungan verbal yang diterima menyebabkan timbulnya pikiran yang irasional terhadap diri maupun teman-temannya. Pikiran yang irasional menyebabkan siswa mengalami kurang percaya diri sehingga kesulitan mengembangkan diri secara optimal. Penelitian ini bertujuan meningkatkan percaya diri akibat perundungan verbal siswa kelas 5 SDN 1 Lakarsantri dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Penelitian menggunakan desain *one group pre-test and post-test*. Subjek penelitian berasal dari 3 siswa kelas 5 SDN 1 Lakarsantri yang berada di kategori rendah pada tingkat percaya diri akibat perundungan verbal. Untuk menganalisis data dalam penelitian menggunakan *paired sample t-test*, dengan pertimbangan data berdistribusi normal setelah dilakukan uji normalitas saphiro wilk dengan sig. 0,463 dan  $1 > 0.05$ . Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rata-rata pre-test sebesar 37,33 dan rata-rata post-test sebesar 50 dengan perbedaan nilai rata-rata pre-test dan post-test sebesar 12,67. Perhitungan data menggunakan *paired sample t-test* menghasilkan sig.(2tailed)=0,001 dengan batas kritis penelitian 0,05 maka  $0,001 < 0,05$  sehingga dapat diambil keputusan  $H_a$  diterima dengan melihat hasil perbedaan sebelum perlakuan dan setelah perlakuan. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa "Teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan percaya diri pada korban perundungan verbal siswa sekolah dasar pada kelas 5 SDN Lakarsantri 1".

**Kata Kunci:** *cognitive restructuring*, percaya diri, perundungan verbal.

### Abstract

From the research that has been conducted on students of SDN 1 Lakarsantri grade 5, obtained the problem of bullying verbal between their peers. The intensity of bullying verbal that is received causes irrational thoughts towards themselves and their friends. Irrational thoughts cause students to experience lack of confidence so that it is difficult to develop themselves optimally. This study aims to increase confidence due to bullying verbal of 5th grade students at SDN 1 Lakarsantri by using cognitive restructuring techniques. The study used a one group pre-test and post-test design. The research subjects came from 3 of 5th grade students at SDN 1 Lakarsantri who were in the low category at the level of confidence due to bullying verbal. To analyze the data in the study using paired sample t-tests, taking into account the normal distribution of data after the saphiro wilk normality test with sig. 0.463 and  $1 > 0.05$ . Based on the analysis results obtained an average pre-test value of 37.33 and an average post-test of 50 with a difference in the average value of pre-test and post-test of 12.67. Calculation of data using paired sample t-test produces sig. (2tailed) = 0.001 with a critical limit of research 0.05 then  $0.001 < 0.05$  so that a decision on  $H_a$  can be taken by looking at the results of differences before treatment and after treatment. So it can be concluded that "cognitive restructuring techniques can increase confidence in bullying verbal victims of elementary school students in grade 5 SDN Lakarsantri 1".

**Keywords:** *cognitive restructuring*, confidence, bullying verbal.

### PENDAHULUAN

Sekolah dasar merupakan sekolah formal pertama yang ditempuh dalam kurun waktu 6 tahun. Saat ini pelajar sekolah dasar umumnya berusia 6-12 tahun. Sekolah dasar menjadi elemen penting dalam pendidikan

nasional sesuai dengan yang tercantum dalam UU RI Nomor 20 Tahun 2003 sistem pendidikan nasional terkait pendidikan dasar SD/MI, SMP/MTs, atau sederajat. Didukung (Gibson, R.L., & Mitchell, 2010) bahwa kejadian terpenting disekolah dasar juga akan dibawa selama kehidupannya. Mengingat pentingnya pendidikan

dasar tentu modal yang akan dibawa bukan hanya memerlukan pendidikan akademik dan non akademik tetapi juga pada pendidikan karakter yang nantinya akan berguna dikehidupannya.

Faktanya di sekolah dasar masih banyaknya anak yang belum menerapkannya pendidikan karakter, terbukti masih banyak dan selalu ada tindakan perundungan verbal diberbagai jenjang kelas disekolah dasar. Karena merupakan tindakan yang sangat mudah dilakukan dan tidak terlihat akibatnya secara langsung menjadikan perundungan verbal sering dilakukan antar temannya. Didukung (Firmansyah, 2019) “Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mengutarakan perundungan verbal yang dialami anak paling banyak didominasi siswa SD”. Mendukung pernyataan diatas, menurut (Zakiyah, 2017) dari ketiga bentuk dari perundungan, perundungan verbal yang sering diucapkan oleh anak wanita atau laki-laki, juga perundungan verbal sering diabaikan karena dianggap sebagai dialog bodoh antar teman sebaya. Perundungan verbal yang dilakukan berulang-ulang menyebabkan kebiasaan dan lama kelamaan akan menjadi sebuah *culture* atau membudaya yang akan dilakukan dan diterima siswa terbukti dari banyaknya siswa yang mengalami perundungan verbal. Perundungan verbal menurut (Nazhifah, 2017) memiliki bentuk-bentuk sebagai berikut: membentak, melecehkan, memaki, memberi julukan negatif, dan mengucilkan. Menurut (Mayasari, 2019) perundungan verbal merupakan perundungan yang berasal dari mulut individu, ucapan ataupun menggunakan media verbal. Karena dilihat dari intensitasnya, perundungan verbal akan mejadi hal yang merugikan untuk siswa bila dilihat dari dampak yang dirasakannya. Dampak perundungan verbal yang dialami korban perundungan menurut (Karlina, 2018) seperti : depresi, *anxiety*, *fobia*, *panic*, menyakiti, diri, gangguan kognitif, gangguan kepribadian antisosial, psikotik, prestasi belajar yang buruk, obsesif kompulsif, dan penyalahgunaan narkotika. Untuk melihat dampak yang dialami korban perundungan lebih jauh lagi, maka peneliti melakukan penelitian di SDN 1 Lakarsantri Kota Surabaya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2019 kepada guru wali kelas V SDN Lakarsatri 1 Surabaya diperoleh bahwa permasalahan adalah perundungan verbal, sebesar 70% - 80% siswa melakukan perilaku perundungan verbal antar teman sebayanya. Di SDN 1 Lakarsantri, perundungan banyak dilakukan di kelas 5. Hal ini berdasar dari hasil wawancara yang dilakukan kepada humas sekolah yang dilanjutkan kepada wali kelas kelas 5 yang merupakan kelas dengan terbanyak kasus perundungan verbal yang antar teman sebaya. Bentuk perundungan verbal yang dilakukan antar teman sebayanya adalah memanggil

bukan dengan namanya sendiri tapi dengan nama panggilan nama orang tua, dan julukan lain yang sering dilakukan adalah bentuk julukan negatif seperti bentuk tubuh, warna kulit serta ketika maju dan tidak bisa mengerjakan soal yang ada didepan selalu mendapat ejekan yang menyalahkan kesalahan dan merendahkan kemampuan.

Wawancara dilanjutkan dengan 5 siswa yang ada di kelas 5 SDN 1 Lakarsantri. Berdasarkan wawancara tersebut diperoleh data siswa yang mengalami perundungan verbal yaitu diejek atau dijuluki. Ejekan tentang bentuk tubuh dan warna kulit cenderung berfikir bahwa dirinya berbeda dari teman-temannya yang cantik dan putih. Siswa yang mengalami hinaan ketika memiliki kesalahan saat mengerjakan soal didepan papan tulis cenderung memiliki keraguan untuk maju kedepan kelas lagi. Perundungan verbal yang dialami siswa menyebabkan munculnya pikiran-pikiran yang irasional.

Individu yang dikatakan sebagai korban perundungan verbal merupakan seseorang yang menerima terus menerus perundungan verbal yang ditujukan kepada dirinya. Menurut Healy dalam (Mufrihah, 2016) siswa korban perundungan verbal memiliki sangat sedikit teman seantaran dan mendapat lebih banyak *reactive aggression* dari pada yang tidak mendapatkan perundungan verbal. Didukung pendapat (Puspitarini, 2013) *victim* perundungan verbal akan selalu berfikir dirinya tidak mampu dan merasa dirinya terlalu lemah daripada yang lain, dan pikiran yang cenderung negatif akan berujung pada tindakan enggan mencoba tantangan dan memilih menghindari orang lain. Dari berbagai dampak perundungan verbal yang dipaparkan, salah satunya adalah gangguan atau hambatan pada kognitif siswa yang membuat siswa memiliki pikiran buruk atau negatif terhadap diri maupun lingkungannya yang akan mengarahkan siswa pada tindakan menolak untuk mencoba tantangan dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Melihat dari beberapa akibat yang ditimbulkan dari perundungan verbal seperti tidak memiliki keyakinan kepada kemampuan yang dimilikinya karena selalu memiliki perimikran negatif terhadap dirinya, tidak optimis karena selalu memikirkan hal yang akan terjadi dalam lingkungannya. Pikiran-pikiran negatif yang timbul dari siswa akan mengarahkan pada tindakan menghindar dari lingkungan, dan menolak untuk mencoba tantangan merupakan ciri – ciri dari percaya diri rendah. Didukung pendapat (Ubaedy, 2013) percaya diri merupakan keyakinan diri pada kemampuannya yang muncul akibat dari semnagat positif di dalam pikirannya. Dengan paparan di atas maka dapat dijelaskan bahwa perundungan verbal dapat menyebabkan percaya diri siswa menjadi rendah.

Ketika siswa mengalami pikiran irasional akibat perundungan verbal dapat menyebabkan siswa memiliki percaya diri yang rendah sehingga kesulitan untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya dan dapat menghambat perkembangannya. Didukung pendapat (Pratama, 2014) yang memaparkan bila individu dapat diterima, disenangi dan dihormati oleh teman-temannya, memiliki kecenderungan untuk merasa lebih percaya diri dan merasa terpacu untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya. Menurut (Marjanti, 2015) percaya diri ialah keyakinan diri untuk mempertimbangkan pilihan-pilihan dalam membuat keputusan sehingga mampu melakukan segala sesuatu agar berkembang secara optimal. Dengan memiliki percaya diri siswa dapat yakin terhadap potensi yang dimilikinya sehingga dapat mengembangkan diri. Percaya diri menjadi salah satu hal yang terpenting dalam memajukan kualitas pribadi siswa, apabila kurang percaya diri akan mempengaruhi individu untuk berinteraksi sosial. Didukung pendapat dari (Ubaedy, 2013) Individu yang kurang percaya diri akan memiliki keinginan untuk dapat diwujudkan tujuan-tujuan yang ingin dicapainya, mengfokuskan pikirannya dan dengan mengoptimalkan potensinya. Dengan meningkatnya percaya diri siswa juga dapat meningkatkan kegiatan fisik dan mentalnya dalam proses belajar mengajar.

Penanganan untuk mengatasi perundungan verbal yang dilakukan pada siswa kelas 5 SDN 1 Lakarsantri yang sudah dilakukan guru wali kelas untuk mengurangi perilaku perundungan verbal hanya sebatas melakukan nasehat yang diberikan kepada pelaku agar tidak mengulangi perilakunya. Intervensi sekolah belum maksimal karena masih mengandalkan pemberian nasehat saja untuk menghindari pengulangan perilaku pada pelaku perundungan verbal. Padahal pentingnya untuk mengatasi korban perundungan verbal karena korban memiliki kemungkinan memiliki gangguan kejiwaan, salah satunya gangguan kognitif. Melihat dari penanganan yang belum maksimal di kelas 5 SDN Lakarsantri 1 maka perlunya untuk memberikan layanan yang dapat membantu memperbaiki gangguan kognitif yang dialami siswa. Salah satunya menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang melibatkan dan menerapkan prinsip – prinsip belajar pada pikiran (Efford, 2017). Didukung pendapat (Nursalim, 2014) teknik *cognitive restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon perilaku dan emosional yang *maladaptive* atau merusak diri dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli. Dengan asumsi diatas maka *cognitive restructuring* diasumsikan dapat digunakan untuk membantu individu memperbaiki pikiran *maladaptive*

atau negatif yang diperoleh dari perundungan verbal. Dengan memperbaiki pikiran *maladaptive* atau pikiran yang dapat merusak diri maka dapat meningkatkan percaya dirinya. Sehingga penelitian dilakukan melalui setting konseling yang berjudul “teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan percaya diri pada korban perundungan verbal siswa sekolah dasar”. Berdasarkan paparan diatas maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan percaya diri pada korban perundungan verbal siswa sekolah dasar.

## METODE

Penelitian ini menerapkan rancangan *pre-experimental* dengan desain *one group pre-test* dan *post-test*. Sehingga hasil perlakuan yang dipaparkan dapat diketahui dengan metode membandingkan sebelum perlakuan dan sesudah diberi perlakuan.

Berikut disajikan bagan prosedur penelitian :

O1XO2

Keterangan :

O1 : nilai *pre-test* (sebelum perlakuan)

X : perlakuan yang diberikan

O2 : nilai *post-test* (setelah perlakuan)

Prosedur yang akan dilakukan dalam penelitian dengan *pre-test and post-test design* ini adalah sebagai berikut: pertama; memberikan O1, yakni *pre-test* untuk mengukur nilai dan mengetahui tingkat percaya diri perundungan verbal sebelum di berikan perlakuan, kedua; memberikan perlakuan atau *treatment* kepada siswa dengan teknik *cognitive restructuring*, ketiga; Memberikan O2, yakni nilai *post-test* digunakan mengukur nilai atau skor percaya diri akibat perundungan verbal. Berikut adalah rancangan perlakuan yang akan menggunakan teknik *cognitive restructuring*:

Tabel 1. Rancangan Perlakuan

| Pertemuan      | Tahapan    | Kegiatan                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pertemuan ke-1 | Tahap Awal | a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien                                                                                                                                                                                                                               |
|                |            | b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah                                                                                                                                                                                                                                           |
|                |            | c. Membuat penjabaran dan penaksiran: <ol style="list-style-type: none"> <li>Rasional Strategi               <ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan mengenai konseling CR</li> <li>Membantu konseli menyadari pikiran menyalahkan diri (negatif)</li> </ul> </li> </ol> |

|                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | Tahap Inti  | d. Negosiasi kontrak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  | b. Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.<br>c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.<br>d. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistis dan percaya diri.<br>7. Terminasi<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Konselor menghentikan program bantuan</li> </ul> |
|                |             | a. Menjelajah dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh<br>2. Identifikasi pikiran – pikiran negatif <ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan pengaruh pikiran negatif pada percaya diri siswa</li> <li>Konselor memodelkan antara pikiran dan perasaan</li> <li>Memberikan kesimpulan tentang kaitannya perundungan verbal dan percaya diri</li> </ul>      |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Pertemuan ke-2 |             | b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                |             | c. Melaksanakan proses konseling sesuai dengan kontrak<br>3. Pengenalan dan Praktek coping thought <ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan dan memodelkan tentang coping thought</li> <li>Konselor meminta konseli memodelkan CT</li> </ul>                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Pertemuan ke-3 |             | 4. Peralihan dari pikiran yang menyalahkan ke CT <ul style="list-style-type: none"> <li>Konselor meminta konseli menuliskan CT</li> <li>Pemberian latihan konseli agar mampu merubah ke coping thought</li> </ul>                                                                                                                                                                             |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                |             | 5. Pengenalan dan Praktek Pernyataan diri yang positif <ul style="list-style-type: none"> <li>Konseli menyatakan perubahan dengan penerapan kalimat CT</li> </ul> 6. Tugas Rumah <ul style="list-style-type: none"> <li>Konselor memberikan tugas rumah dengan cara meminta konseli untuk mempraktekkan keterampilan yang telah diperoleh untuk mengatasi masalah yang dialaminya.</li> </ul> |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Pertemuan ke-4 | Tahap Akhir | a. Menurunya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Sumber data dalam penelitian ini merupakan siswa kelas V SDN Lakarsantri 1, dengan pertimbangan menggunakan *purposive sampling*. Menurut (Arikunto, 2013) “*purposive sampling*” merupakan pengambilan sampel dengan pertimbangan dan tujuan tertentu, bukan hanya berdasar pada random. Tujuan pengambilan data adalah untuk mencari siswa kelas V SDN Lakarsantri yang berda dalam kategori rendah dari angket percaya diri perundungan verbal. Dari hasil angket yang telah disebar pada siswa SDN Lakarsantri 1 yang dihitung menggunakan SPSS 23. Diperoleh dari siswa kelas 5 SDN Lakarsantri 1 sejumlah 37 siswa terdapat 4 siswa yang dalam kategori tinggi, 3 siswa masuk kedalam kategori rendah serta 30 siswa dalam kategori sedang. Kategori ditentukan melalui SPSS 23, dengan rincian kategori tinggi adalah 50,585 keatas, sedang adalah 42,935 – 50,585, sedangkan rendah adalah 42,9335 kebawah.

Setelah sumber data ditentukan kemudian dilanjutkan dengan menentukan teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian. Menurut (Arikunto, 2013) instrument pengumpulan data merupakan fasilitas yang selalu digunakan sebagai acuan penelitian untuk mengumpulkan data agar data lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diujikan. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket tertutup. Angket tertutup memberikan arahan responden untuk menjawab pertanyaan yang sesuai dengan dirinya berdasar pilihan jawaban. Angket yang digunakan sebagai pengumpul data sebelumnya telah diuji validitas dan reabilitasnya. Uji menggunakan SPSS 23 dengan validitas memakai product moment dan reabilitas menggunakan alpha croanbach. Dari 33 item yang disebar ke 72 responden,

maka diperoleh 26 item yang valid dan memiliki reabilitas 0,725 yang dapat dikategorikan sangat kuat.

Selanjutnya adalah menentukan analisis data untuk menguji hasil *pre-test* dan *post-test*. Untuk menganalisis data dengan bantuan SPSS 23. Hal yang pertama dilakukan adalah menguji normalitas. Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak sebagai langkah awal untuk menganalisis data. Untuk melihat hasil normalitas digunakan uji normalitas *saphiro wilk* dengan sampel <50, menghasilkan uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* dinyatakan nilai sig. 0,463 dan  $1 > 0.05$  maka dari itu data *pre-test* dan data *post-test* berdistribusi normal.

Setelah data diketahui bahwa data berdistribusi normal maka data dilakukan pengujian selanjutnya menggunakan *paired sample T test*. Berdasarkan output “*test statistics*” dalam *paired sample T-Test* diatas diketahui nilai (*Asymp. Sig. 2 tailed*) = 0,001. Dimana kurang dari batas kritis penelitian karena nilai  $0,001 < 0,05$ , sehingga dapat diputuskan bahwa  $H_0$  diterima

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pengumpulan data dalam pengukuran awal (*pre-test*) digunakan mengetahui kondisi awal pada subjek dalam penelitian ini. Pengukuran awal dilakukan pada siswa SD Negeri Lakarsantri 1 Surabaya pada Februari hingga Maret 2020 dengan memberikan angket percaya diri perundungan verbal. Dari hasil angket yang telah diberikan, kemudian data dikelompokkan menjadi 3 katgori tinggi, sedang, rendah dengan menghitung Mean (X) dan Standart Deviasi (SD).

Dari hasil angket yang telah disebar pada siswa SDN Lakarsantri 1 yang dihitung menggunakan SPSS 23. Diperoleh dari siswa kelas 5 SDN Lakarsantri 1 sejumlah 37 siswa terdapat 4 siswa yang dalam kategori tinggi, 3 siswa masuk kedalam kategori rendah serta 30 siswa dalam kategori sedang. Berikut paparan hasil *pre-test* terhadap 3 siswa dengan skor rendah yang dijadikan sebagai subyek penelitian:

Tabel 2. Hasil *pre-test*

| No | Subyek | Skor | Kategori |
|----|--------|------|----------|
| 1  | AP     | 38   | Rendah   |
| 2  | RA     | 35   | Rendah   |
| 3  | SR     | 39   | Rendah   |

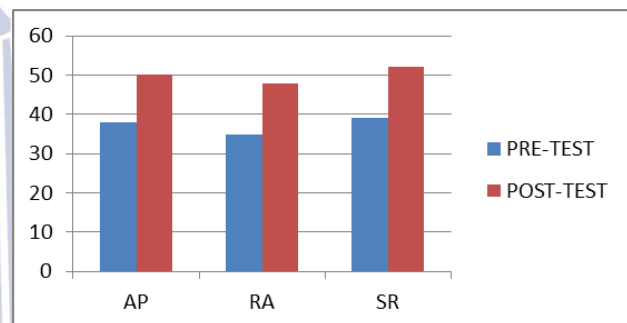
Setelah diberikan skor pada *pre-test*, kemudian diberikan perlakuan berupa teknik *cognitive restructuring* dalam. Pelaksanaan perlakuan *cognitive restructuring* dilakukan dalam 3 kali pertemuan. Selanjutnya diberikan pengukuran akhir atau *post-test* untuk mengukur kembali

percaya diri akibat perundungan verbal setelah pemberian perlakuan. Berikut paparan hasil *post-test* terhadap 3 siswa setelah diberikan perlakuan:

Tabel 3. Hasil *Post-Test*

| No | Nama | Skor | Kategori |
|----|------|------|----------|
| 1  | AP   | 50   | Tinggi   |
| 2  | RA   | 48   | Sedang   |
| 3  | SR   | 52   | Tinggi   |

Berdasarkan *pre-test* dan *post-test* maka selanjutnya data dianalisis dengan membandingkan skor yang . Berikut data perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* :



Gambar 1 Data Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Berdasarkan Gambar 1. diketahui bahwa nilai *pre-test* < *post-test*. Peningkatan pada grafik *pre-test* dan *post-test* dapat menunjukkan keberhasilan perlakuan *cognitive restructuring* karena kenaikan skor percaya diri akibat perundungan verbal. Berikut adalah hasil skor perbandingan *pre-test* dan *post-test* :

Tabel 4. Hasil Analisis *Pre-test* dan rata-rata *Post-test*

| No         | Nama | Pre-Test (XB) | Post-test (XA) | Keterangan |
|------------|------|---------------|----------------|------------|
| 1          | AP   | 38            | 50             | Meningkat  |
| 2          | RA   | 35            | 48             | Meningkat  |
| 3          | SA   | 39            | 52             | Meningkat  |
| Rata- Rata |      | 37.33333      | 50             |            |

Berdasarkan analisis tabel 4 dapat diketahui ketiga subjek mengalami peningkatan dari rata-rata skor *pre-test* dan rata-rata skor *post-test*. Dari hasil proses analisis data maka diperoleh output “*test statistics*” diketahui nilai (*Asymp. Sig. 2 tailed*) =  $0,001 < 0,05$ , sehingga dapat diputuskan bahwa  $H_0$  diterima, artinya ada perbedaan hasil untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa “*Cognitive Restructuring* dapat meningkatkan percaya diri akibat perundungan verbal”.

Selanjutnya adalah analisis yang dilakukan pada setiap individual dari subjek penelitian. Subjek penelitian terdiri dari subjek AP, Subjek RA, dan Subjek SR. Analisis

individual dilakukan untuk memahami perkembangan setiap siswa adalah sebagai berikut:

a. Subjek AP

AP merupakan siswa kelas V di SDN Lakarsantri 1, setelah diberikan angket percaya diri perundungan verbal AP masuk kedalam kategori rendah. Perolehan nilai pre-test 38 yang masuk dalam kategori rendah, kemudian dilakukan *post-test* dan hasil menunjukkan skor 50 dalam kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, AP sudah dapat merekonstruksi pikirannya irasional menjadi rasional. Hal ini ditunjukkan dengan berkurang kekhawatiran tentang apa yang temannya pikirkan tentang AP. AP lebih menuruti keinginannya dikelas, tanpa memikirkan ejekan yang akan ia dapatkan. AP berfikir dirinya kuat dan menganggap ejekan temannya hanya sebentar. AP sudah mulai memikirkan bawa dirinya sanggup untuk mengerjakan soal yang diberikan guru sehingga AP memberanikan dirinya untuk maju. Hal tersebut menunjukkan percaya dirinya semakin meningkat.

Dalam hasil wawancara AP mengalami perundungan verbal dalam bentuk ejekan. Ejekan yang diberikan temannya dianggap AP untuk merendahkan kemampuan AP pada saat AP melakukan kesalahan mengerjakan soal di papan tulis. Ejekan tersebut membuat AP enggan untuk maju lagi ketika diberikan soal bu guru terbukti dalam penilaian yang diberikan wali kelas nilai keaktifan AP masih terbilang turun.

Dari hasil ini dapat dilihat bahwa AP memang mengalami permasalahan perundungan verbal yang membuatnya menjadi kurang percaya diri. Setelah diberikan konseling, ejekan yang diterimanya membuat AP memiliki pikiran bahwa dirinya tidak akan mampu mengerjakan soal yang diberikan guru lagi pada saat maju kedepan papan tulis sehingga AP lebih memilih menolak untuk mengerjakan soal dipapan tulis. Maka dari itu dapat dianalisis bahwa kurangnya percaya diri konseli disebabkan dari pikiran tidak yakin terhadap dirinya dan pikiran yang timbul dari kekhawatiran perundungan verbal yang berulang pada dirinya.

AP diberikan perlakuan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan 3 kali pertemuan dimana AP sudah dapat mencoba mengeksplorasi pemikiran irasional yang menyebabkan kurang percaya diri. Perubahan yang ditunjukkan dapat diidentifikasi adanya kesadaran dalam diri AP untuk dapat merubah pemikirannya

yang irasional untuk lebih dapat meningkatkan percaya dirinya.

b. Subjek RA

RA merupakan siswa kelas V di SDN Lakarsantri 1 memiliki tingkat percaya diri rendah berdasarkan penyebaran angket percaya diri perundungan verbal dengan perolehan nilai pre-test 35 yang masuk dalam kategori rendah. Kemudian dilakukan pengkurukan post test, hasil menunjukkan skor 48 yang masuk dalam kategori sedang. Setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, RA sudah dapat merekonstruksi pikirannya yang irasional menjadi rasional. Hal ini ditunjukkan dengan berkurangnya ketakutan RA tentang yang dilakukan teman padanya. RA lebih memilih menyampaikan pendapatnya dari pada diam, RA mulai mengakui kesalahannya dan berani untuk meminta tolong ketika kesulitan mengerjakan pada teman maupun ke guru. RA berfikir dirinya mampu menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan guru karena temannya juga memiliki tanggung jawab yang sama. Hal tersebut menunjukkan percaya dirinya semakin meningkat.

Dari hasil wawancara RA mengalami perundungan verbal dikelasnya dalam bentuk bentakan dengan suara keras pada saat berada dalam kelompok kecil (kelompok tugas). Bentakan tersebut mengandung kalimat yang merendahkan dan menyalahkan kemampuan RA untuk mengerjakan tugas-tugas dalam kelompok. Bentakan yang diterima RA membuatnya lama-kelamaan mulai menghindari tugas-tugas kelompok baru yang dibebankan padanya karena tidak yakin dengan kemampuannya untuk mengerjakan tugas dalam kelompok.

Dari hasil ini dapat dilihat bahwa RA setelah mengalami permasalahan perundungan verbal yang membuatnya menjadi kurang percaya diri. Penyebab RA mengalami kurang percaya diri karena RA berfikir bahwa dirinya salah pada saat mengerjakan tugas kelompok dan RA lebih memilih menghindar dari tugas dari pada harus disalahkan dan dibentak saat mengerjakannya. Maka dari itu dapat dianalisis bahwa kurangnya percaya diri pada RA merupakan akibat dari pikiran tidak yakin terhadap kemampuan yang ada pada dirinya dan kekhawatiran penerimaan teman dikelas akibat dari perundungan verbal yang diterimanya.

RA diberikan perlakuan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, dilaksanakan 3 kali pertemuan dimana RA sudah dapat mencoba

mengeksplorasi pemikiran irasional yang menyebabkan kurang percaya diri. darisana dapat diidentifikasi bahwa RA sudah memiliki kesadaran dalam tanggung jawab diri dan lebih optimis dengan kemampuan untuk meningkatkan percaya dirinya.

c. Subjek SR

Konseli SR merupakan siswa kelas V di SDN Lakarsantri 1 yang berada dalam kategori rendah berdasarkan penyebaran angket percaya diri perundungan verbal dengan perolehan nilai pre-test 39 yang masuk dalam kategori rendah. Kemudian dilakukan pengukuran akhir post-test menunjukkan SR menngaami peningkatan skor 52 yang masuk kedalam kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, SR sudah dapat merekonstruksi pikirannya irasional menjadi rasional. Hal ini ditunjukkan dengan berkurangnya kecemasan Sr pada saat mengacungkan tangan dan mengumpulkan tugas yang pertama dikelas. SR berfikir hinaan yang diberikan temannya hanya sebentar dan meyakini bahwa dirinya pintar kenapa harus malu unttu menunjukkanya Hal tersebut membuat SR lebih percaya diri untuk meningkatkan keinginannya untuk segera dalam meyelesaikan tugas sehingga SR memperoleh tambahan nilai dan meningaktkan prestasinya. SR menunjukkan adanya peningakatn upaya dalam mengacungkan tangan dan mengumpulkan tugas dengan sesegera mungkin. Hal tersebut menunjukkan percaya dirinya semakin meningkat.

Berdasarkan wawancara SR mengalami perundungan verbal dikelasnya. Perundungan yang diterima SR merupakan perundungan dalam bentuk hinaan didepan umum. SR ditertawakan teman - temannya ketika mengacungkan tangan duluan dan mengumpulkan tugas duluan dibanding teman – temannya. Hinaan tersebut dilakukan pada saat mata pelajaran dengan bidang keilmuan seperti tematik. Tertawaan teman-temannya yang dilakukan dalam lingkup besar seperti dikelas, membuat SR malu dan menolak untuk mengacungkan tangan lagi ketika dikelas. SR juga menerima hinaan ketika ia mendahului dalam mengumpulkan tugas sehingga membuatnya malu dan menolak menjadi yang pertama dalam mengumpulkan tugas.

Penyebab SR kurang percaya diri akibat dari ejekan dan hinaan temannya sehingga membuat SR berfikir bahwa dirinya tidak bisa untuk menjadi pintar dikelas. Pikiran SR untuk tidak bisa menjadi pintar berawal dari tindakannya untuk

mengajukan tangan dan mengumpulkan duluan mendapatkan hinaan. Dari hasil ini dapat dilihat bahwa SR memang mengalami permasalahan perundungan verbal yang membuatnya menjadi kurang percaya diri.

SR diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan 3 kali pertemuan dimana SR sudah dapat menyadari pemikiran irasional yang menyebabkan percaya diri rendah dan merugikan prestasinya yang membuat SR memiliki keinginan untuk berubah.

### Pembahasan

Dari hasil analisis gambar 1 dan pengujian dengan menggunakan *paired smaple t-test*, bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat meningktkan percaya diri korban perundungan siswa sekolah dasar. Kenaikan skor dan keberhasilan analisis data konseli yang terjadi dididukung bagaimana perlakuan itu dilakukan. Perlakuan yang diberikan dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* melalui seting konseling individu. Perlunya konseling individual dalam (Hellen, 2005) merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling guna mengupayakan peserta didik atau konseli untuk mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor untuk membantu pengentasan masalah pribadi.

Hasil konseling individu yang sudah diterapkan dari awal hingga berakhir memiliki tujuan dari *cognitive restructuring* yakni merubah pikiran yang maladaptif ke pikiran yang positif atau pikiran yang membangun diri. Hal ini sejalan dengan pendapat (Efford, 2017) bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat dilakukan pada anak dengan berdasar asumsi yang memiliki pikiran *maladaptive* atau pikiran negatif menghasilkan *self-defeating behavior* yakni perilaku yang disengaja yang memiliki efek negatif pada pribadi individu. Menurut (Nursalim, 2014) CR adalah upaya mengidentifikasi dan mengelola serta mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. *Cognitive restructuring* digunakan untuk individu yang pikirannya menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi tertentu seperti halnya perundungan verbal.

Dalam strategi CR perbaikan pikiran – pikiran yang merusak dirinya untuk diubahnya menjadi kalimat–kalimat yang rasional sehingga konseli dapat membuat pernyataan diri yang positif. Menurut (Nursalim, 2014) pernyataan diri dapat mempengaruhi perilaku. Sehingga konseli yang memiliki pernyataan diri positif maka dapat lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu. Percaya diri dihasilkan melalui keterampilan yang dapat dipelajari dan ditingkatkan. Jadi melalui pernyataan diri yang positif dapat mengarahkan diri untuk dapat yakin pada

kemampuan yang dimiliki, dapat melakukan sesuatu tanpa ragu, dapat menyadari tanggung jawab, lebih optimis sehingga dapat meningkatkan percaya dirinya.

Hasil perubahan yang ditunjukkan pada kenaikan data dan analisis data didukung keberhasilan penelitian oleh penelitian sebelumnya, seperti pada penelitian (Agustine, 2018) yang sudah menjelaskan keberhasilan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan percaya diri. Didukung dalam penelitian (Rahmadani, 2019) yang memaparkan konsep diri siswa korban *bullying* memiliki perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok dan teknik *cognitive restructuring* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap konsep diri korban *bullying*. Didukung penelitian (Dewi, 2015) konsep diri mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap percaya diri siswa kelas V SD se-Gugus Sadewa Kecamatan Temanggung.

Dengan melihat penelitian yang ada, teknik *cognitive restructuring* dapat mengarahkan seseorang untuk memperbaiki pikiran irasional menjadi pikiran yang rasional. Pikiran yang rasional dapat mengarahkan seseorang untuk dapat memiliki keyakinan diri, tanggung jawab, optimis, berfikir positif sehingga dapat meningkatkan percaya dirinya. Pikiran irasional yang timbul dapat dari berbagai faktor, salah satunya perundungan verbal. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan percaya diri korban perundungan verbal siswa sekolah dasar.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil pengukuran awal *pre-test* yang dibagikan kepada 37 siswa kelas V SDN Lakarsantri 1, diperoleh 3 siswa yang berada dalam kategori rendah dan diberi pelakuan dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* maka skor *post-test* yang mengalami kenaikan. Kenaikan tersebut diuji dan menghasilkan nilai  $\text{sig } 0,001 > 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan percaya diri korban perundungan verbal siswa kelas V SDN Lakarsantri 1 Surabaya.

### Saran

Berdasarkan hasil simpulan yang tertera di atas teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan percaya diri akibat perundungan verbal, maka dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi konselor sekolah.

Diharapkan sebagai bahan informasi dalam pelaksanaan konseling individu khususnya pada teknik *cognitive restructuring* sehingga konselor dapat melakukan program bimbingan dan

konseling yang bersifat kuratif, untuk membantu peserta didik mengentaskan permasalahan.

2. Bagi sekolah

Diharapkan sebagai bahan informasi dan laporan dalam pelaksanaan program konseling disekolah sehingga dapat meningkatkan kualitas fungsi bimbingan dan konseling yang ada disekolah.

3. Bagi peneliti yang lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai pijakan mempersiapkan diri untuk menjadi konselor serta tambahan referensi dari penelitian sejenis sehingga kedepannya dapat dikembangkan dan dilengkapi keterbatasannya

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, P. A. (2018). Penerapan Strategi *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X IPS 1 SMAN 1 Ponggok Kabupaten Blitar. *Jurnal BK UNESA*, 8(1), 102–112.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewi, Y. S. N. (2015). *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Percaya Diri Siswa Kelas V SD Se- Gugus Sadewa Kecamatan Temanggung*.
- Efford, B. T. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Firmansyah, M. (2019). Korban Perundungan Terhadap Anak Didominasi siswa SD. Retrieved March 19, 2020, from Alenia.id website: <https://www.alenia.id/nasional/korban-perundungan-terhadap-anak-didominasi-siswa-sd-b1XfQ9j4R>
- Gibson, R.L., & Mitchell, M. H. (2010). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hellen. (2005). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Karlina, D. (2018). Laporan Kasus: Pengaruh Perundungan terhadap Kesehatan Jiwa. In *Makalah Kedokteran UKi*.
- Marjanti, S. (2015). Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA 2 Bae Kudus. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(2).

- Mayasari, A. (2019). Tindak Perundungan di Sekolah Dasar dan Upaya Mengatasinya. *Jurnal Pendidikan*, 4, 399–406.
- Mufrihah, A. (2016). Perundungan Reaktif di Sekolah Dasar dan Intervensi Berbasis Nuansa Sekolah. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 135–153.
- Nazhifah. (2017). Pengaruh Verbal Abuse , Kualitas Komunikasi Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Agresif Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(3), 262–274.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Pratama, R. A. (2014). *Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VII C SMPN 2 Bukateja Tahun Pelajaran 2013/2014*.
- Puspitarini, H. (2013). *Membngun Rasa Percaya Diri Anak* (P. E. M. Komputindo, Ed.). Jogjakarta.
- Rahmadani, F. (2019). the Effect of Cognitive Restructuring Techniques To Improve the Self Concept of Victims Bullying Through Group Guidance At Smp Negeri 29. *JOM FKIP-UR*, 6, 1–10.
- Ubaedy. (2013). *Total Cofidence : 9 Langkah Mendongkrak Pede*. Jakarta: Bee Media Pustaka.
- Zakiah, E. Z. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian Dan PPM*, 4, 129–289.

