

**PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGURANGI
PERILAKU BULLYING VERBAL PADA SISWA MELALUI TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING DI SMP AL – AZHAR 3
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Soleha¹, Wayan Satria Jaya², Ridho Agung Juwantara³

¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung

lehas6404@gmail.com¹, wayan.satria@stkipgribl.ac.id²,
ridhoaj57@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini di latar belakang oleh adanya beberapa siswa yang mengalami bullying verbal di kelas dan terdapat siswa yang sulit mengontrol emosi. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui peran Guru Bimbingan dan Konseing dalam mengurangi perilaku bullying verbal pada siswa melalui teknik cognitive restructuring di SMP Al-Azhar 3 Lampung. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa bullying verbal dapat terjadi bukan karena kesalahan dari diri sendiri melainkan terjadi karena faktor internal keluarga dan eksternal lingkungan sekolah atau pertemanan, untuk mengetahui siswa yang melakukan perilaku bullying verbal pada siswa kelas VII D yaitu dengan gejala-gejala perilaku yang ditunjukkan dikelas pada saat belajar mengajar dan perilaku yang ditunjukkan di lingkungan sekolah. Layanan konseling individu bertujuan untuk mengembangkan pribadi sehingga menghasilkan tingkah laku yang tepat selaras dengan normal, serta bersikap respek terhadap diri sendiri dan orang lain. Dan konseling individu adalah salah satu cara yang dipandang mampu untuk mengurangi perilaku bullying verbal dengan pendekatan *cognitif restructuring* yang berfokus untuk mengidentifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang lebih positif. Hal ini dapat terbukti yang peneliti laksanakan dengan hasil data pengamatan observasi dan wawancara di SMP Al - Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2023/2024

Kata Kunci: Perilaku Bullying Verbal, *Cognitive Restructuring*

Abstract: *This study was motivated by the existence of several students who experienced verbal bullying in class and there were students who had difficulty controlling emotions. The purpose of this study was to determine the role of the Guidance and Counseling Teacher in reducing verbal bullying behavior in students through cognitive restructuring techniques at Al-Azhar 3 Junior High School Lampung. This research is a descriptive type of research with the research subjects being seventh grade students of Al-Azhar 3 Junior High School in Bandar Lampung. Based on the results of the study, it is known that verbal bullying can occur not because of the fault of oneself but occurs due to internal family factors and external school environment or friendship, to find out students who commit verbal bullying behavior in class VII D students, namely by the symptoms of behavior shown in class during teaching and learning and behavior shown in the school environment. Individual counseling services aim to develop the person so as to produce appropriate behavior in harmony with normal, as well as respect for oneself and others. And individual counseling is one way that is considered capable of reducing verbal bullying behavior with a cognitive restructuring approach that focuses*

on identifying negative thoughts and building new, more positive ways of thinking. This can be proven by researchers with the results of observation and interview data at Al-Azhar 3 Bandar Lampung Junior High School in the 2023/2024 school year.

Keywords: *Verbal Bullying Behavior, Cognitive Restructuring*

PENDAHULUAN

Guru bimbingan dan konseling adalah orang yang identik dengan generasi bangsa. Ditangan guru bimbingan dan konseling lah tunas - tunas bangsa ini terbentuk sikap dan moralitasnya sehingga mampu memberikan yang terbaik untuk anak negeri ini dimasa yang akan datang. Guru bimbingan dan konseling memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu peserta didik mengatasi masalah pada tahap pendidikan siswa.

Masalah itu di antaranya adalah "school bullying". "School bullying" saat ini sangat memprihatinkan bagi pendidik. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, berfungsi dan bertujuan sebagaimana yang terdapat dalam undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional pasal 3 yaitu : Untuk Berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu,cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis bertanggung jawab. Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut di perlukan kondisi belajar yang kondusif dan jauh dari kekerasan.

Bullying merupakan bagian dari kegagalan membangun kecerdasan yang komprehensif (pernyataan mendiknas sudibyo dalam seminar "bullying : masalah tersembunyi dalam dunia pendidikan di Indonesia," di Jakarta, 29 April 2006 di kutip di harian kompas, 1 Mei 2006).

Bullying muncul di mana-mana. Bullying tidak memilih umur atau jenis kelamin korban, yang menjadi korban adalah anak-anak yang lemah, pemalu, pendiam, dan sepesial (cacat, tertutup, pandai, cantik, atau punya ciri tubuh

tetentu) yang dapat menjadi bahan ejekan (Ponny Retno Astuti, 2008:1).Secara empiris, hampir setiap hari media lokal dan nasional baik cetak maupun online, selalu menyuguhkan berita-berita terkait prilaku bullying di sekolah.

Faktor penyebab bullying itu sendiri bisa terjadi karena adanya perbedaan ukuran badan, perbedaan fisik, kepandaian komunikasi, gender hingga status sosial. Selain itu, adanya ketidak seimbangan kekuatan untuk kepentingan pelaku dengan cara mengganggu atau mengucilkan korban. Faktor utama anak bisa menjadi pelaku bullying atau menjadi orang yang di bullying disebabkan oleh pola asuh anak tersebut. Orang tua yang sering mengabaikan anaknya akan menyebabkan dirinya tidak mempunyai aturan dan panduan akan semua hal. Kurangnya perhatian dari orang tua membuat anak berkeinginan mendapatkan hal tersebut dengan cara menjadi pelaku bullying.

Selain itu, seseorang juga dapat menjadi korban bullying karna pola asuh yang diterapkan orang tua.Hal ini disebabkan dirinya tidak mempunyai tingkat harga diri yang tinggi karena tidak pernah dianggap oleh orang tuanya.Sehingga, dirinya dianggap sebagai sasaran yang mudah dirundung oleh teman-temannya.

Fenomena yang di temukan saat melakukan Pra-penelitian, pada 1 september 2022 dari hasil observasi yang dilakukan di SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung menandakan bahwa Perilaku bullying saat ini masih banyak kita temukan di lingkungan sekolah, terutama dikalangan remaja, dan bullying yang paling sering dilakukan adalah bullying verbal seperti menjuluki, mengejek, meledek. Perilaku bullying ini berdampak negative pada tugas

perkembangan remaja. Dampak yang diakibatkan tidak hanya pada korban, tetapi juga pada pelaku serta penonton bullying. Pada korban salah satunya berpengaruh pada penerimaan diri dan harga diri remaja, jangka panjang remaja bisa ke perilaku depresi dan bunuh diri.

Sedangkan dari hasil wawancara yang dilakukan, pada 1 september 2022 dengan guru BK menunjukkan bahwa adanya siswa pada kelas VII di SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung, terkait dengan kasus perilaku bullying di disebabkan karna siswa sulit mengontrol emosi, kurang nya perhatian, komunikasi, dan kurang nya waktu orang tua dirumah terhadap anak disebabkan sibuknya orang tua mereka sibuk bekerja, sehingga jarang meluangkan waktu untuk berkomunikasi dan saling bertukar pikiran, dan juga kurang nya perhatian yang diberikan sehingga mereka mencari perhatian tersebut di sekolah dengan cara membully teman sebaya nya. Sedangkan permasalahan bullying yang di terjadi dikelas tersebut seperti: menjuluki, mengejek, meledek, menghina. Ini dilakukan karena pelaku biasanya melampiaskan nya kepada siswa lain untuk mendapat perhatian, sebab dari beberapa siswa di SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang terkait dengan kasus bullying di sekolah adalah anak-anak yang mengalami broken home di sebabkan oleh kurang nya perhatian orang tua yang diberikan kepada anak tersebut, sehingga melampiaskan nya ke siswa lain agar mereka bisa mendapatkan perhatian dari teman sebaya nya bahkan guru yang ada di sekitar sekolah.

Salah satu cara yang dipandang mampu untuk mengurangi perilaku bullying terhadap siswa yakni melalui konseling individu. Layanan konseling individu memiliki tujuan Mengembangkan pribadi sehingga menghasilkan tingkah laku yang tepat selaras dengan normal, serta konseling individu merupakan kegiatan layanan yang bertujuan Bersikap respek terhadap

diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu peneliti berusaha mengatasi perilaku bullying dengan layanan konseling individu menggunakan teknik yang akan diterapkan oleh peneliti.

Dalam hal ini peneliti memberikan layanan modifikasi perilaku yaitu teknik cognitive restructuring. Teknik cognitive restructuring adalah berfokus untuk mengidentifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang lebih positif.

Sri Murni, (2020:1) Mengungkapkan Secara etimologis, kata bimbingan merupakan terjemahan dari kata “*guidance*” yang berasal dari kata kerja “to guide” yang mempunyai arti”menunjukkan”,”membimbing” , “menuntun”, ataupun “membantu”. Sesuai dengan istilah nya, maka secara umum, bimbingan dapat di artikan sebagai suatu bantuan atau tuntutan.

Menurut Crow & Crow dalam Mareyke Jessy Tanod, (2022:1) Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang, baik pria maupun wanita yang memiliki pribadi yang baik dan pendidikan yang memadai, kepada seorang individu untuk menolongnya mengemudikan kegiatan-kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan arah pandangannya sendiri, membuat pilihannya sendiri dan memikul bebannya sendiri.

Prayitno dan erman amti dalam Sri Murni, (2020:2) mengemukakan Bahwa bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang di lakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Sedangkan pengertian konseling adalah proses hubungan tatap muka yang di lakukan oleh seorang konsep dengan klien yang bersifat rahasia guna untuk mengatasi permasalahan yang di alami oleh seorang atau konseli.

Menurut Drink Parson (1951:1) menyatakan bahwa bimbingan merupakan bantuan yang diberikan

kepada individu untuk memilih mempersiapkan diri, dan memangku suatu jabatan, serta mendapat kemajuan dalam jabatan yang dipilihnya.

Arthur J. Jones dalam Sofyan S. Willis, (1970:11) bimbingan yaitu bahwa dalam proses bimbingan ada dua orang yakni pembimbing dan yang dibimbing, dimana pembimbing membantu si terbimbing sehingga terbimbing mampu membuat pilihan-pilihan, menyesuaikan diri, dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.

Milton E. Hahn dalam Sofyan S. Willis, (1955:18) konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seorang dengan seorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien mampu memecahkan kesulitannya.

Menurut James F. Adams, dalam Mareyke Jessy Tanod, (2022:8) konseling adalah suatu pertalian seorang (konselor) membantu yang lain (klien), supaya ia lebih baik memahami dirinya dalam hubungannya dengan masalah-masalah hidup yang dihadapinya pada waktu itu dan waktu yang akan datang.

Berdasarkan beberapa pendapat menurut para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan proses bantuan agar individu dapat memahami diri dan masalah yang dihadapi. Selanjutnya ia dapat mengarahkan dirinya, merealisasikan diri, sehingga tercapai kebahagiaan dirinya. Sedangkan konseling sebagai suatu proses adanya seseorang yang dipersiapkan secara profesional, membantu orang lain untuk memahami diri, membuat keputusan dan memecahkan masalah.

Ghina Amanda, (2021:6) mengemukakan bahwa perundungan adalah hal yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang menggunakan

perkataan atau perbuatan secara intens dan berulang pada seseorang atau sekelompok orang lainnya, sehingga menimbulkan tekanan. Biasanya, bentuk perilaku ini dilakukan oleh orang-orang yang memiliki banyak pengaruh atau kekuatan lebih besar terhadap seseorang.

Kprizal Akbar, (2020:16) bullying adalah suatu tindakan untuk menunjukkan kekurangan tidak baik dengan kata-kata, perilaku, maupun tulisan pada diri seseorang atau institusi dengan cara tidak bijak, tidak memperhatikan etika pergaulan, bersifat subjektif, dan tidak santun dan tidak memberikan solusi atau pemecahan serta tidak membantu untuk keluar dari kekurangan tersebut.

Prayitno dalam Widiya Rizkita, (2020:1) bullying merupakan suatu perilaku agresif yang bersifat negative pada seseorang atau sekelompok orang yang dilakukan secara berulang-ulang dengan sengaja untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun mental Karena adanya penyalahgunaan ketidakseimbangan kekuatan.

Davis dalam Matraisa Bara Asie Tumon (2005:3) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa perilaku bullying merupakan faktor resiko dalam berkembangnya depresi pada pelaku dan korban bullying.

Sejiwa dalam Matraisa Bara Asie Tumon (2008:3) dijelaskan bahwa hal yang paling ekstrim mengenai dampak psikologis dari bullying yaitu munculnya gangguan psikologis misalnya rasa cemas yang berlebihan, merasa ketakutan, depresi, dan memiliki keinginan untuk bunuh diri serta munculnya gejala gangguan stres pasca trauma.

Berdasarkan beberapa pendapat menurut para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa bullying atau mencela adalah suatu tindakan untuk menunjukkan kekurangan tidak baik dengan kata-kata, perilaku, maupun tulisan pada diri seseorang.

Ghina Amanda (2021:50) menyatakan bahwa bullying verbal disebut sebagai bullying yang melibatkan bahasa lisan, seperti halnya godaan, ejekan, makian, dan lain sebagainya, untuk mendapatkan dominasi kendali atas diri seseorang. Tidak seperti bullying fisik, biasanya bullying verbal sulit dideteksi, juga dihentikan. Hal ini disebabkan karena bekas dari bullying verbal tidak terlihat secara langsung, sehingga sulit untuk memastikan jika seseorang melakukan atau menjadi korban bullying verbal.

Menurut Coloroso (2007:116)) menyatakan kekerasan verbal adalah bentuk penindasan yang paling umum digunakan, baik oleh anak perempuan maupun anak laki-laki. Kekerasan verbal mudah dilakukan dan dapat dibisikkan dihadapan orang dewasa serta teman sebaya, tanpa terdeteksi. Penindasan verbal dapat diteriakkan di taman bermain bercampur dengan hingar bingar yang terdengar oleh pengawas, diabaikan karena hanya dianggap sebagai dialog yang bodoh dan tidak simpatik di antara teman sebaya. Penindasan verbal dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan, dan pernyataan-pernyataan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual. Selain itu, penindasan verbal dapat berupa perampasan uang jajan atau barang-barang, telepon yang kasar, e-mail yang mengintimidasi, surat-surat kaleng yang berisi ancaman kekerasan, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, kasak-kusuk yang keji, serta gosip.

Menurut Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, Meilanny Budiarti Santoso, '(2017:328) menyatakan Bullying verbal adalah perilaku bullying yang palingsering digunakan oleh anak perempuan ataupun laki-laki, dan bullying verbal ini bisa langsung diketahui karena dapat didengar oleh indra pendengaran, tindakan bullying ini biasanya menjadi tindakan awal dari semua tindakan bullying.

Perilaku bullying ini berupa: mengolok-olok, julukan nama, celaan, fitnah, kritik, penghinaan, mengancam, mempermalukan, menyebar gosip, mengintimidasi dan merendahkan.

Menurut Gamar Abdullah, Asni Ilham (2023:178) menyatakan bahwa Bullying verbal, cenderung sulit dikenali karena biasanya hal itu terjadi ketika orang dewasa tidak ada di tempat kejadian. Pelaku bully biasanya akan melakukan penindasan seperti mengolok-olok, menggoda, memanggil nama dengan sebutan yang tidak pantas, menghina serta mengintimidasi korbannya.

Menurut Weni Tri Sasmi, Hilda Tri Yuliyanti, Fitria Nurapriyani (2023:715) menyatakan bahwa bullying verbal adalah merupakan suatu bentuk kekerasan yang medianya menggunakan seperti perkataan, argumen, dan sebutan nama atau panggilan untuk menghina. Para pelaku bullying verbal akan terus-menerus menggunakan suatu bentuk penghinaan untuk mencemoohkan, merendahkan, dan menyakiti orang lain. Penelitian dari Harvard University menjelaskan bahwa bentuk kekerasan verbal dan nama panggilan buruk memiliki implikasi serius terhadap korban dan dapat membuat luka emosional yang dalam.

Adapun tindakan kekerasan atau bullying verbal adalah memaki, merendahkan, meledek, dan sebagainya. Menurut Widya Ayu Sapitri (2020:655) menyatakan bahwa Bullying Verbal kekerasan verbal adalah bentuk penindasan yang paling umum digunakan oleh anak perempuan dan laki-laki. Kekerasan verbal mudah dilakukan dan dapat dibisikkan di depan orang dewasa dan teman sebaya tanpa ketahuan. Bullying verbal dapat diteriakkan di taman bermain bercampur dengan hingar bingar yang didengar oleh pengawas, diabaikan karena dianggap tidak lebih dari dialog bodoh dan menjengkelkan antara teman sebaya. Bullying verbal

dapat berupa julukan, teguran, fitnah, kritik kejam, hinaan, dan pernyataan yang bernada hasutan atau pelecehan seksual. , Kekerasan verbal dapat berupa perampasan uang atau barang-barang berharga, panggilan telepon yang kasar, email yang mengintimidasi, surat anonim yang berisi ancaman kekerasan, tuduhan palsu, serta gosip.

Berdasarkan paparan di atas, disimpulkan bahwa Bullying verbal merupakan bentuk bullying yang umum, karena bullying verbal dalam bentuk kata-kata yang disampaikan kepada korban sehingga begitu mudah dilakukan kepada orang dewasa dan teman sebaya. Bullying verbal bersifat cepat dan tidak menyakiti pelaku bullying, namun dapat sangat melukai sang korban.

Menurut Coermir dkk dalam Resmin Malik, (2009:3) mengemukakan bahwa teknik *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan dari negatif dan keyakinan-keyakinan individu yang tidak rasional menjadi rasional. Lebih lanjut ditegaskan bahwa teknik *cognitive restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi individu dalam bersikap dan bertindak dalam kaitannya interaksi dengan lingkungan.

Sebagaimana ditegaskan oleh Dobson dalam Resmin Malik, (2009:3) yang menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* berfokus untuk mengidentifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang lebih positif.

Chumaidah Nur Zuroida, (2020:210) Restrukturing kognitif (RK) merupakan salah satu strategi yang mengarah pada pendekatan terapi kognitif. Strategi ini terlahir dari terapi kognitif yang menitik beratkan pada perubahan pola pikir konseli, dari pola pikir irasional menjadi pola pikir yang

rasional, yang pada akhirnya perubahan pola pikir tersebut mempengaruhi pengambilan keputusan yang akan tampak dalam perilaku yang ditunjukkan oleh konseli.

Menurut Nursalim dalam Chumaidah Nur Zuroida (2013:211), restrukturing kognitif adalah strategi konseling yang dapat mengubah dan mengganti kepercayaan yang negatif (tidak logis) menjadi kepercayaan yang lebih realistis (masuk akal).

Menurut Cormier, Nurius, & Osbon dalam Chumaidah Nur Zuroida (2016:211), RK merupakan strategi untuk membantu konseli dalam menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisi dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Menurut Ellis (dalam Nursalim, 2013:28) 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.

Menurut Oemarjoedi (dalam Nurrohmah, 2019:28) 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 emosidan perilakunya.

Berdasarkan paparan di atas, disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* adalah teknik dalam *cognitive behavior therapy* yang digunakan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran-pikiran negatif dan menggantinya menjadi pikiran yang lebih positif dari pengalaman kegagalan yang terjadi dalam kehidupannya. Perubahan pemikiran yang terjadi memiliki

pengaruh positif dalam diri individu sebagai modal utama dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dalam proses interaksi dengan semua jenjang usia.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu gejala yang ada pada saat penelitian dilakukan. Penelitian deskriptif tidak bertujuan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. (Arikunto, 2005:84).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung. Berdasarkan keadaan yang tingginya tingkat perilaku bullying yang terjadi pada siswa.

No	Nama	JK
1.	ARF	L
2.	RA	L

Dalam penelitian ini pengumpulan data yang digunakan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi, harapannya agar data yang diperoleh menjadi lengkap dan akurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Pertemuan 1

Pada hari pertama penelitian ini, peneliti melihat bahwa di sekolah tersebut siswa yang melakukan bullying verbal di sebabkan oleh beberapa faktor yaitu kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki siswa sehingga bisa melakukan hal bullying tersebut, juga kurangnya perhatian yang di dapatkan siswa dari lingkungan sekitar sehingga menjadi pemicu siswa tersebut melakukan bullying tujuannya untuk mendapatkan perhatian yang tidak mereka dapatkan.

Terkandang juga siswa cenderung memaksakan diri sendiri diluar kemampuan mereka untuk mendapatkan suatu hal yg mereka inginkan. Dan siswa juga selalu ingin menjadi populer di sekolah nya dengan cara melakukan bullying terhadap teman-teman nya. Guru bimbingan dan konseling selalu memberikan peringatan-peringatan namun siswa tersebut kurang memahaminya dan terus melakukan nya.

2. Pertemuan 2

Pada hari kedua penelitian ini, peneliti menemui guru bimbingan dan konseling di ruangan BK serta menyampaikan maksud dan tujuan penelitian. Peneliti disini mewawancarai guru bimbingan dan konseling, menurut informasi yang disampaikan oleh guru bimbingan konseling bahwa di sekolah tersebut memang terdapat permasalahan bullying verbal, sedangkan tanda-tanda dari anak/pelaku dari bullying verbal ini yaitu: sering mengejek korban dikelasnya.

Menurut guru bimbingan dan konseling bahwa tugas guru bimbingan dan konseling adalah membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang di hadapi. Guru bimbingan dan konseling juga menjelaskan bahwa siswa yang ada di sekolah sudah mematuhi peraturan dan tata tertib yang ada di sekolah namun memang ada beberapa siswa yang juga melanggar peraturan yang di terapkan oleh sekolah. Di sekolah tersebut juga selain memberikan layanan klasikal diberikan juga layanan konseling individu dan sudah pernah di terapkan di sekolah dan terlaksana dengan sangat baik.

Selanjutnya di hari yang sama peneliti juga mewawancarai korban dari bullying verbal.

Menurut informasi yang peneliti dapatkan dari korban bullying verbal, bahwa permasalahan bullying verbal yang terjadi kepada diri korban tersebut tidak di ketahui alasan nya melainkan

pengakuan korban itu terjadi begitu saja dan di lakukan begitu saja oleh pelaku. Dalam kejadian bullying verbal ini korban sempat melawan karena korban tidak terima atas apa yang pelaku lakukan namun hal tersebut tidak membuat pelaku berhenti membully setiap harinya justru dilakukan terus- menerus karena pelaku merasa puas dan senang.

3. Pertemuan 3

Pada hari ketiga penelitian ini, peneliti mewawancarai kedua pelaku/ subjek dari bullying verbal dan peneliti mendapatkan informasi dari kedua pelaku bullying verbal tersebut bahwa mereka melakukan bullying verbal tersebut di karenakan adanya kepuasan batin, merasa hal tersebut hal yang lumrah dan biasa, pelaku melakukan bullying verbal tersebut hampir setiap hari karena pelaku menganggap ini hal yang lucu sehingga membuat mereka merasa senang dan tertawa, pelaku bullying verbal ini ternyata sebelum nya adalah korban dari perundungan/ bullying yang tidak berani melawan dan takut tapi sekarang mereka sudah berani melawan bahkan sekarang menjadi pelaku bullying verbal di sekolah. Dan mereka melakukan perbuatan ini hanya di lingkungan sekitar sekolah saja tidak sampai diluar sekolah. Mereka sadar bahwa yang mereka lakukan ini adalah hal yang tidak baik untuk dilakukan, mereka sadar bahwa hal ini bisa membuat mental seseorang down, membuat seseorang ketakutan, membuat kepercayaan diri seseorang hilang namun mereka, ada keinginan di diri mereka untuk berubah dan ada ketakutan yang mereka rasakan atas perbuatan yang dilakukan namun kebiasaan buruk ini belum bisa mereka hilangkan dari diri mereka.

Selanjutnya di hari yang sama peneliti juga mewawancarai teman sejawat/ saksi dari bullying verbal, peneliti mendapatkan informasi dari kedua teman sejawat/ saksi dari

permasalahan bullying verbal ini bahwa menurut kedua siswa tersebut kondisi kelas mereka sangat memprihatinkan banyak konflik yang terjadi salah satu permasalahan yang terjadi adalah bullying verbal di dalam kelas. Mereka memperhatikan setiap situasi dan kondisi dan kejadian-kejadian yang ada di dalam kelas tersebut, mereka sangat risih dan kesal melihat perbuatan pelaku kepada korban serta tidak nyaman berada di lingkungan kelas yang setiap harinya terjadi hal bullying.

4. Pertemuan 4

Pada pertemuan ke 4 ini kegiatan layanan konseling individu dengan teknik cognitive restructuring mulai dilaksanakan. Dalam tahap kegiatan, peneliti memberikan materi sesuai dengan RPL yang pertama yaitu mengenal apa itu bullying mengejek. Peneliti membatasi sub topic yang akan dibahas yaitu pengertian, dampak, serta cara menangani. Topic ini bertujuan agar siswa dapat memahami apa itu pengertian, dampak dan penanganan tentang bullying mengejek.

5. Pertemuan 5

Pada pertemuan ini, peneliti memberikan materi sesuai dengan RPL. yaitu bullying menjuluki. Peneliti memberitahu bahwa setelah diberikannya materi yang sesuai dengan RPL siswa diminta untuk berdiskusi yang bertujuan agar siswa yang melakukan bullying verbal bisa mengurangi pemikiran yang negative dengan begitu siswa bisa mengurangi sedikit demi sedikit perilaku bullying verbal yang dilakukan kepada korban.

Dalam kegiatan yang dilaksanakan peneliti kembali melakukan diskusi dan tanya jawab kepada siswa dengan mempertanyakan beberapa pertanyaan diantaranya seperti apa yang menyebabkan mereka melakukan bullying verbal. Terdapat beberapa siswa yang mengaku melakukan hal tersebut

karena dengan melakukan bullying verbal itu mereka bisa merasakan kesenangan dan kepuasan dalam diri mereka.

Salah satu permasalahan itu yaitu bagaimana cara pelaku bullying verbal mengurangi kebiasaan perilaku bullying verbal yang dirasa sangat mengganggu aktivitas dalam sehari-hari di kelas, tidak hanya itu peneliti juga bertanya kepada siswa bagaimana usaha yang dilakukan mereka agar mereka tidak melakukan bullying verbal yang biasa dilakukan.

Serta siswa mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti hanya saja beberapa pertanyaan yang diajukan masih dijawab dengan kurang tepat yaitu siswa mengatakan mereka berusaha menghilangkan kebiasaan buruk dan perilaku bullying verbal yang dilakukan dengan tidak mengganggu, mengejek, menjuluki teman di kelas. Mendengar jawaban tersebut peneliti menjelaskan bahwa perilaku bullying verbal yang dilakukan terhadap korban karena pelaku mencari kesenangan dan kepuasan.

Peneliti menjelaskan, dengan pemikiran mereka yang terus seperti itu akan menyebabkan mereka terus-menerus merugikan orang lain di sekitarnya. Selain itu peneliti juga menyarankan kepada siswa agar mereka bisa menghilangkan pemikiran yang irasional dan diganti dengan keyakinan yang rasional terhadap pilihan yang telah dipilihnya dalam upaya mengurangi perilaku bullying verbal. Kegiatan yang dilaksanakan berjalan dengan cukup baik, dan pada akhir kegiatan sebelum peneliti mengakhiri kegiatan dalam hal ini peneliti meminta agar bisa menyampaikan kesan-kesan mereka selama mengikuti kegiatan serta tidak lupa peneliti meminta juga kepada seluruh mereka untuk mengubah pola pikir mereka terhadap perilaku yang dianggap perilaku buruk, sehingga dirinya mampu menghilangkan permasalahan tersebut dengan cara yang baik maupun berkonsultasi kepada orang lain yang lebih mampu dalam membantu

dirinya mengurangi perilaku bullying verbal.

6. Pertemuan 6

Dalam pertemuan kali ini peneliti menyampaikan materi yang sesuai dengan RPL yaitu bullying verbal tentang menuduh. Peneliti memberitahu bahwa setelah diberikannya materi yang sesuai dengan RPL siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti sesuai dengan materi yang sudah dijelaskan di akhir pertemuan yang bertujuan agar siswa yang melakukan bullying verbal bisa merubah perilaku dan sikapnya berbicara di depan teman-temannya di dalam kelas dengan begitu siswa melihat langsung reaksi orang lain terhadap dirinya dan berfikir bahwa reaksi yang ditunjukkan kepadanya bukanlah negative melainkan sebuah dukungan positif yang diberikan untuk dirinya. Peneliti mengajak mereka untuk berdiskusi mengenai bagaimana cara untuk berfikir positif.

Peneliti meminta mereka agar bisa mengganti pemikiran mereka yang negative menjadi pemikiran yang lebih positif, peneliti mengatakan bahwa mengubah pikiran yang negative menjadi positif bukan tugas yang mudah namun jika tidak mencoba hal itulah yang akan terus menyebabkan mereka melakukan bullying secara terus-menerus, peneliti menjelaskan bahwa dengan terus berfikir negative akan terus membuat permasalahan bukan hanya untuk diri sendiri tetapi orang-orang sekitar juga akan terkena imbasnya karena pikiran yang positif menghasilkan tindakan yang baik dan cara berfikir yang negative akan menghasilkan tindakan yang tidak baik dan bisa mengakibatkan gangguan-gangguan lain yang dapat merusak diri. Peneliti menjelaskan bahwa dengan berfikir positif akan banyak keuntungan yang didapat seperti bisa meningkatkan keyakinan kita pada kemampuan yang kita miliki, membuat lebih percaya diri. Pada kegiatan ini peneliti mengamati

adanya kemajuan yang cukup baik dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Selain itu ada beberapa siswa terlihat sudah tidak melakukan tindakan bullying verbal di kelas.

B. Pembahasan

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMP AL Azhar 3 Bandar Lampung dan wawancara yang di lakukan oleh peneliti kepada guru bimbingan dan konseling peneliti mendapatkan informasi dari guru bimbingan dan konseling langsung mengenai bagaimana peran guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut serta penerapannya di SMP AL-azhar 3 bandar lampung. Guru bimbingan dan konseling menjelaskan bahwa tugas atau peran dari seorang guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut adalah untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi kepada siswa nya dengan cara guru bimbingan dan konseling memberikan layanan khusus untuk menyelesaikan permasalahan tersebut berupa konseling individu atau kelompok dengan menanyakan permasalahan yang sedang di alami siswa dan ini dilaksanakan nya diruangan BK di sekolah. Sedangkan penerapan yang guru bimbingan dan konseling laksanakan adalah memberikan layanan yang di laksanakan oleh guru bimbingan dan konseling di SMP AL Azhar 3 bandar Lampung dengan bimbingan atau arahan kepada siswa/siswi di sekolah terkait dengan minat dan bakat yang mereka miliki ini tujuannya adalah untuk mengarahkan karir peserta didik setelah lulus dari sekolah seperti: menentukan karir nya di masa yang akan datang , serta mereka dapat mengetahui sejak dini minat serta bakat yang mereka miliki untuk kemudian di kembangkan di sekolah dengan mengikuti ekstrakurikuler sekolah.

Sedangkan penerapan lain nya di lingkungan sekolah adalah dengan

memberikan layanan program khusus sekolah kepada siswa/siswi yaitu dengan memberikan layanan bimbingan klasikal setiap satu bulan sekali di dalam kelas terkait dengan permasalahan yang sedang terjadi yaitu perilaku bullying, kemudian di berikan juga layanan informasi mengenai bullying yang bekerjasama dengan kesiswaan kepada siswa/i sehabis solat duha dan sehabis solat dzuhur berjamaah. Selain itu sekolah juga bekerja sama dengan dengan bhabinkamtibmas untuk memberikan layanan informasi mengenai bahaya nya bullying disekolah.

Sehingga ada perubahan dari pelaku bullying dan berkurangnya perilaku bullying disekolah tersebut dikarenakan pelaku menyesali perbuatan yang dilakukannya dan merasa bersalah. Dan juga supaya pelaku dari bullying verbal ini merasa jera dan takut untuk melakukan bullying lagi kepada temannya dikelas. Karena atas tindakannya ini mereka di kenakan sanksi yaitu seperti di panggil nya wali murid dari siswa yang bermasalah ke sekolah, memberikan hukuman dengan memberikan tugas menulis ayat al-qur`an kepada siswa, dan diberi hukuman mengakui kesalahannya sendiri dengan meminta maaf kepada setiap kelas. Bimbingan klasikal ini juga diterapkan di sekolah untuk mencegah permasalahan baru timbul, serta menyelesaikan permasalahan yang ada di sekolah tersebut agar tidak terulang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut :

1. Perilaku bullying verbal dapat terjadi bukan karena kesalahan dari diri sendiri melainkan terjadi karena faktor internal keluarga dan eksternal

lingkungan sekolah atau pertemanan, untuk mengetahui siswa yang melakukan perilaku bullying verbal pada siswa kelas 7d yaitu dengan gejala-gejala perilaku yang ditunjukkan dikelas pada saat belajar mengajar dan perilaku yang ditunjukkan di lingkungan sekolah.

2. Layanan konseling individu bertujuan untuk mengembangkan pribadi sehingga menghasilkan tingkah laku yang tepat selaras dengan normal, serta bersikap respek terhadap diri sendiri dan orang lain. Dan konseling individu adalah salah satu cara yang dipandang mampu untuk mengurangi perilaku bullying verbal dengan pendekatan kognitif restructuring yang berfokus untuk mengidentifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang lebih positif. Hal ini dapat terbukti yang peneliti laksanakan dengan hasil data pengamatan observasi dan wawancara di SMP Al - azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2023/2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, Ghyna. (2021). *Stop Bullying*. Cemerlang Publishing.
- Hastuti, Nelli. (2023). *Bullying Dalam Al-Quran Menurut Para Musafir*. Banda Aceh: Ilham, Asni. & Abdullah, Gamar. (2023). *Pencegahan Perilaku Bullying Pada Anak Usia Sekolah Dasar Melalui Pelibatan Orang Tua*. Gorontalo: <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/27513/>
- Hastuti, Sri. & W.S Winkel.(1991). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Media Abadi.
- Kprizal, Akbar. (2020). <http://etheses.uinmataram.ac.id/1990/1/Kaprizal%20Akbar%201503192096.pdf>
- Manik, Resmin. (2017). *Teknik Kognitif Restructuring Untuk Meningkatkan Kecerdasan mosi Dan Forgiveness*. <https://oa.mg/work/3109388489>
- Murni, Sri. (2020). *Bimbingan Konseling Pribadi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Sasmi, Weni Tri. & Yulianti, Hilda Tri. & Nurafriani, Fitri. (2023). *Pengaruh Pendidikan Karakter Dalam Mencegah Perilaku Bullying Pada Siswa SDN Desa Karangsinom*. Karawang: <https://journal.ubpkarawang.ac.id/index.php/ProsidingKNPP/article/view/4963>
- Tanod, Mareyke Jessy. (2022). *Bimbingan Masyarakat*. Surabaya: Pustaka Aksara.
- Tumon, Matraisa Bara Asie. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*. (2014). *Studi Deskriptif Perilaku Bullying Pada Remaja*. Surabaya: <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1520>
- Widiya, Rizkita. (2020). *Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Perilaku Bullying DI SMK Kridawisata Bandar Lampung Tahun Ajaran 2029/2020*. Bandar Lampung: <http://repository.radenintan.ac.id/12965/>
- Willis, Sofyan S. (2019). *Konseling Individu*. Bandung: Alfabeta.
- Zuroida, Chumaidah Nur. (2020). *Pengaruh Penggunaan Strategi Restructuring Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Sikap Bullying Siswa Kelas IX B SMP wardhani Surabaya*. Surabaya: Surabaya.

<https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/40>