



# FRAME (Jurnal Ilmiah Mahasiswa) Volume 02 Nomor 02 Tahun 2023

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Universitas Muhammadiyah Buton



## PERILAKU *CYBERBULLYING* DENGAN TEKNIK *RESTRUKTURISASI KOGNITIF* (Studi Kasus Pada Remaja Siswa Di SMA Negeri 3 Lasalimu)

Ruslan<sup>1</sup>, Ria Safaria<sup>2</sup>

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Kota Baubau  
Email: [lan393466@gmail.com](mailto:lan393466@gmail.com)

**Abstrak:** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) gambaran perilaku *cyberbullying* siswa di SMA Negeri 3 Lasalimu, 2) penyebab perilaku *cyberbullying* siswa di SMA Negeri 3 Lasalimu, 3) penanganan dalam mengatasi perilaku *cyberbullying* siswa di SMA Negeri 3 Lasalimu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus (*case study*). Subjek penelitian ada satu orang remaja SMA Negeri 3 Lasalimu yang berinisial AR. Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, pedoman observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Perilaku *cyberbullying* yang dilakukan oleh AR adalah *flaming* dan *harrasement*. 2) Faktor yang memengaruhi perilaku *cyberbullying* AR yaitu intensitas penggunaa sosial media, kurangnya perhatian keluarga. 3) Penanganan perilaku *cyberbullying* pada konseli dilakukan dengan menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* terdiri atas 6 tahap yaitu *rational treatment*, identifikasi pikiran kedalam situasi, Pengenalan dan latihan *coping thought*, Peralihan pikiran negative ke *coping thought*, Latihan penguatan positif, dan evaluasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan Setelah diberikan teknik restrukturisasi kognitif maka perubahan pikiran konseli dari irrasional ke rasional..

**Kata Kunci :** *Cyberbullyin*;, *Restrukturisasi Kognitif*

### PENDAHULUAN

Sekolah merupakan suatu lembaga tempat menuntut ilmu sedangkan menurut UU. No. 20 tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Anak saat ini tumbuh dan berkembang dalam lingkungan di mana kemajuan teknologi informasi dan komunikasi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari Ritonga dan Andhika, (Rachmatan, 2017) berpendapat bahwa internet merupakan media yang mempermudah untuk mengakses informasi, gagasan, dan jaringan. Sudah banyak sekolah yang menggunakan internet sebagai sarana pembelajaran. Biasanya siswa menggunakan internet untuk mencari bahan-bahan pelajaran sekolah, dan diskusi mata pelajaran.

Media sosial menurut Guritno dan Hidayat (Rachmatan, 2017) yaitu sebuah media *Online*, di mana para penggunanya *User* melalui aplikasi berbasis internet dapat berbagi, berpartisipasi, menciptakan konten berupa forum dan ruang dunia virtual yang didukung oleh teknologi yang semakin canggih. Teknologi ini sudah dapat diakses oleh

berbagai kalangan masyarakat terutama bagi remaja, media sosial seperti *Facebook (FB)*, *Twitter*, dan *Instagram* dapat membantu berbagai hal bagi individu dan merupakan hal yang menyenangkan bagi individu yang sangat menyukai internet.

Internet di sisi lain juga memiliki dampak negatif, hal ini terkait dengan besarnya rasa keingin-tahuan siswa yang masih berada di usia remaja salah satu hal negatif tersebut munculnya fenomena *Bullying* di ranah *Cyber*. Mardianty, (2015) mengatakan bahwa *bullying* merupakan kekerasan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang memiliki kekuasaan atau kekuatan terhadap yang lebih lemah yang mengakibatkan seseorang dalam keadaan yang tidak nyaman dan terluka biasanya terjadi berulang-ulang.

Saat ini dengan adanya teknologi, muncul *Cyberbullying* yang merupakan tindakan *bullying* yang terjadi melalui internet dengan kata lain *Cyber*. Patchin dan Hinduja, (Rachmatan, 2017) mendefinisikan *Cyberbullying* sebagai perilaku seseorang dan sekelompok yang secara sengaja dan berulang kali melakukan tindakan yang menyakiti orang lain melalui komputer, telfon seluler, dan alat elektronik lainnya. Dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap keadaan emosi dan psikologis seseorang.

Salah satu bentuk kemajuan teknologi dan komunikasi yang tidak dapat dipisahkan oleh kehidupan sehari-hari bisa berdampak positif dan negatif, salah satu dampak negatifnya adalah *cyberbullying*. *Cyberbullying* atau kekerasan dunia maya ternyata lebih menyakitkan jika dibandingkan dengan kekerasan secara fisik.

Kasus yang sering terjadi di sekolah yaitu remaja yang mempunyai sifat pemarah, biasanya mengungkapkan kemarahan secara langsung maupun tidak langsung di dunia maya seperti *facebook* berupa ejekan, ancaman, hinaan kepada temannya yang tidak disukai. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Lasalimu. Alasan pemilihan sekolah karena kabar yang beredar di masyarakat sekitar bahwa di sekolah tersebut pernah terjadi kasus perkelahian yang diakibatkan oleh saling memaki di media sosial. Hal tersebut juga diperkuat dengan pernyataan guru BK yang menjelaskan bahwa ada kasus *cyberbully* di lingkungan sekolah tersebut. Rekomendasi tersebut menjadi pegangan dan dasar peneliti untuk melakukan penelitian mendalam di sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara langsung dengan guru BK ditemukan bahwa siswayang berinisial AR yang memiliki perilaku *cyberbullying* seperti mengumbar keburukan siswa lain di media sosial, menggunakan bahasa yang kurang sopan ketika bermain sosial media dan mengirimkan pesan yang berisi ancaman kepada siswa lain dan AR menggunakan nama samaran untuk *membully* siswa lainnya. Selain itu, AR mengirimkan pesan-pesan penuh amarah yang ditujukan pada siswa tertentu.

Pada penelitian studi kasus ini peneliti memperoleh informasi yang teridentifikasi memiliki masalah berperilaku *cyberbullying* yaitu bagi pelaku menggunakan media sosial *whatsapp* dan lebih dominan ke *facebook*. pelaku melakukan *cyberbullying* dengan mengertak, dan mengancam sehingga dengan hal tersebut dapat menyakiti teman-temanya.

Berdasarkan fakta di atas maka penelitian tentang perilaku *cyberbullying* siswa sangat diperlukan dimana *cyberbullying* diakibatkan oleh cara berpikir yang irasional dan cara penafsiran suatu peristiwa sehingga mengakibatkan pemaknaan yang negatif terhadap peristiwa tersebut. Hal ini dapat dikaitkan dengan keyakinan diri mereka yang mana mereka kurang dalam kemampuan dirinya dalam mengendalikan keinginan untuk melakukan *bully* di media sosial. Oleh karena itu peneliti menerapkan *treatment* yang berkaitan dengan perubahan cara menafsirkan suatu peristiwa dan dan memaknai peristiwa tersebut. Untuk mengurangi

*cyberbullying* pada siswa maka peneliti menggunakan salah satu layanan konseling individual dengan teknik *restrukturisasi kognitif*.

Menurut J.P. Chaplin, (2013) konseling secara umum diartikan memberikan arahan atau penyuluhan berupa nasihat kepada orang lain sehingga masalah tersebut dapat terselesaikan. Sedangkan Wills, (2014) Layanan konseling individual yaitu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif. Tujuan utama konseling adalah untuk memudahkan perkembangan individu dan dapat terselesaikan masalah yang di alami konseli.

Nursalim, (2013) problem klien dapat merupakan akibat dari pikiran-pikiran, sikap-sikap dan keyakinan-keyakinannya, salah satu teknik yang digunakan dalam konseling yaitu *cognitive restructuring* (teknik penataan ulang pola pikiran). Teknik *cognitive restructuring* adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negative pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistik dan lebih cocok.

Menurut Lahey, (2015) mengungkapkan bahwa *restrukturisasi kognitif* merupakan sebuah metode yang paling penting dalam teori perilaku kognitif yang berdasarkan pada asumsi bahwa kognisi yang salah seperti keyakinan, harapan, dan cara berpikir individu yang maladaptif adalah penyebab perilaku abnormal. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa *cognitive restructuring* disamping sebagai suatu metode untuk mengubah pikiran negative menjadi positif, juga sebagai terapi untuk menumbuhkan harapan dan keyakinan melalui cara berpikir individu terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Subyek dalam penelitian ini adalah remaja berinisial AR siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Lasalimu. Tempat pada penelitian ini adalah SMA Negeri 3 Lasalimu. Jln. Poros Baubau-Kamaru, Wagari, Kec. Lasalimu, Kab. Buton, Prov. Sulawesi Tenggara dilaksanakan pada bulan Juni sampai Juli 2023. Jenis penelitian yang digunakan adalah desain studi kasus. Teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu reduksi data, penyajian data dan verifikasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Perilaku *Cyberbullying*

*Cyberbullying* merupakan salah satu jenis *bullying* dengan intimidasi dalam dunia cyber meliputi bentuk agresi dalam hubungan dan segala bentuk-bentuk ancaman elektronik, dan ini terjadi di mana-mana. *Cyberbullying* dilakukan dengan kekerasan yang di lakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang menggunakan bantuan alat elektronik yang dilakukan secara berulang kali atau terus menerus pada seseorang yang sulit membela dirinya. Gambaran perilaku *cyberbullying* yang dilakukan AR dapat dilihat matrik hasil wawancara observasi di bawah ini:

**Tabel.1 Matriks Perilaku *Cyberbullying***

Konseli (AR)	
1.	AR melakukan <i>cyberbully</i> dengan membalas postingan di <i>facebook</i> dan <i>WhatsApp</i> menggunakan kata-kata yang negatif sehingga mengakibatkan orang tua korban melapor.
2.	AR memang pernah dipanggil ke ruang BK. Kasusnya itu berkelahi dengan teman kelasnya karena baku kata-kata di <i>Facebook</i> dan <i>WhatsApp</i> . Pernah juga ada orang tua siswa yang melapor karena anaknya tidak terima di bilang-bilang sama AR
3.	Saya itu kaka thoo kalau main sosmed, terus ada yang tidak saya sukai, langsung itu saya koment statusnya itu orang. Apalagi kalau sok-sokan saya lihat. Biasa saya marah-marahi. Ada juga temanku pernah saya kata-katai di <i>WhatsApp</i> sampainya menangis. Sampai-sampai melapor itu sama orang tuanya.
4.	Ketika bermain sosmed thoo kaka, saya mengomentari postingan yang tidak disukainya. Komentar yang saya diberikan itu kaka berupa kata-kata kasar yang sifatnya memarahi.
5.	Iya kaka. Itu AR kalau marah kaka thoo, dia kata-katai orang. Apalagi kalau dia tidak suka sama orang itu.. Masalahnya itu, bukan di depan langsung dia bilang. Tetapi di <i>facebook</i> atau di <i>WhatsApp</i> dia maki-maki. Keluar semua mi itu bahasa yang tidak baik di dengar.
6.	Saya thoo kaka mengirimkan pesan atau gambar yang tidak penting di <i>facebook</i> ataupun di <i>WhatsApp</i> secara terus menerus sehingga korban merasa terganggu dengan aktivitas tersebut. Semakin di tegur, semakin gencar AR mengirimkan pesan atau gambar tersebut.
7.	Pernah juga kaka saya bikinkan temanku masalah kak. Tidak aya suka memang itu tingkah lakunya itu anak. Saya kirimkan pesan SMS di Hpnya banyak sekali. Apalagi waktu itu sedang gratis-gratisnya itu SMS. Saya kirimkan banyak pesan sampai hengheng Hpnya. Di <i>WhatsApp</i> saya penuh itu statusnya dengan komentar-komentar tidak penting sampai-sampai teman ku kaka WhatsApp saya untuk berhenti koment statusnya. Tapi semakin dia tegur, semakin saya kirimkan.
8.	Pernah teman yang saya bullying ini dia balas chat saya dia bilang jangan ganggu saya. Tetapi semakin dia chat begitu semakin saya membullyingnya kakak. Terus kakak ada juga guru BK menegur saya. Saya tidak mendengarnya malahan membullying teman saya kakak dengan menggunakan bahasa kasar kakak.
9.	Ketika AR merasa marah, AR melampiaskannya ke sosial media dengan mengeluarkan kata-kata amarah dan menggunakan bahasa kasar yang tidak disenangi oleh korban.
10.	Saya senang kalau bullying teman saya thoo kakak. Jadi kalau sudah saya lihat teman saya memposting di <i>WhatsApp</i> atau di <i>facebook</i> saya langsung komentar dengan menggunakan mengejek. Begitu kaka bullying yang saya lakukan terhadap teman saya itu kakak.
11.	AR teridentifikasi melakukan <i>cyberbully</i> melalu laporan dari guru BK. Bentuk <i>cyberbully</i> yang dilakukan oleh AR yaitu dengan memberikan komentar yang negatif ke postingan korban di WhatsApp, facebook. sehingga korban merasa terganggu.
12.	Tidak tahu juga itu anakku kalau ternyata suka dia bully orang. Itu kelakuannya di rumah baik. Kalau bicara dengan kita baik juga . Di kamarnya biasa kalau pulang dari sekolah. Main HP terus di kamarnya. Itu baru ibu tahu dari gurunya. Waktu dipanggil sama guru BK untuk menghadap karena ada laporan dari orang tua siswa yang dia bully.
13.	<i>Bullying</i> akan berdampak negatif bagi pelaku sendiri maupun bagi sikorban. Setelah itu dari laporan tersebut ibu memanggil AR datang di ruangnya ibu atau ketemu ibu, tetapi AR tidak datang. Kemudian ibu cari AR di kelasnya ternyata AR tidak masuk di sekolah. Keesokan harinya ibu sendiri yang cari AR di kelasnya namun AR masih belajar. Terus ibu sampaikan guru kelas nanti sampaikan AR ibu tunggu di ruangan. Seteleh beberapa menit AR pun datang diruangan, lalu ibu mempersilahkan AR duduk. Ibu menanyakan kabar AR. Lalu ibu masuk ke inti permasalahannya. Mengapa AR memalukan <i>bullying</i> kepada teman di sosmed. RA menjawab itu saya melihat postingan teman di <i>whatsapp</i> ada juga di <i>facebook</i> ibu.

## 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Cyberbullying* Siswa

Kasus akibat *cyberbullying* di sekolah sering di temui baik melalui informasi di media cetak maupun lewat layar kaca seperti mengunggah foto, membuat postingan yang memperlakukan, mengolok-olok teman, hingga mengakses akun jejaring sosial orang lain untuk mengancam korban namun pada dasarnya ada bentuk-bentuk perilaku kekerasan yang sudah lama terjadi di sekolah-sekolah namun tidak mendapat perhatian bahkan mungkin tidak dianggap sesuatu hal yang penting. Banyak faktor yang melatar belakangi seseorang melakukan *cyberbullying*. Penyebab faktor AR melakukan *cyberbullying* dapat dilihat matriks dibawah ini:

**Tabel.2 Matriks Faktor yang Memengaruhi Perilaku *Cyberbullying* Konseli (AR)**

1. Saya suka kaka komen-komen di *facebook* kaka. Apalagi kalau tidak ada yang saya kerja di rumah. saya buka mi itu *WhatsApp* atau *facebook* biar ada saya komen. Sembarang mi itu biasa saya kasikan komentar. Kalau sok-sok mi itu biasa saya kata-katai mi.
2. AR memiliki waktu luang sehingga AR leluasa untuk bermain sosial media. Senggangnya waktu membuat AR membuka *facebook* ataupun *WhatsApp* dan memberikan komentar pada setiap postingan yang dilihatnya
3. Ibu tidak mengetahui bermain media sosial sehingga tidak peduli dengan aktivitas online yang dilakukan oleh anaknya. AR juga senantiasa mengurung diri di dalam kamar ketika berada di rumah.
4. Ibu tidak tahu pake sosial media nak seperti *facebook*. Yang ibu pakai itu hanya *WhatsApp* saja. Jadi tidak bisa ibu pantau aktivitasnya AR di sosial media. Ibu anggap positif saja aktivitasnya karena tidak pernah macam-macam ibu lihat. Apalagi kalau pulang sekolah, di kamar terus mengurung diri sambil main HP.
5. AR merupakan anak yang tertutup dan jarang bersosialisasi secara nyata dengan teman-temannya. AR lebih banyak aktif di dunia maya dengan beriman sosial media berupa *facebook* ataupun *WhatsApp*.
6. Pernah saya tanya teman-teman di kelas kenapa tidak berteman sama RA. Jawabnya karena mereka sudah tahu kalau RA itu sering membullying teman kelas dengan mengomentari di media social menggunakan bahasa kasar.
7. Tertutup itu AR kaka. Banyak diamnya kalau di kelas. Jarang juga kumpul-kumpul. Kalau ada acara, tidak dipanggil mi sama teman-teman. Aktiifnya AR itu hanya di sosia media. Itu mi mungkin yang buat aktif dia di sosial media. Disitu bebas orang untuk berkomentar. Tapi

kasar sekali caranya berkomentar itu AR kaka.

## 3. Penanganan *Cyberbullying* Menggunakan Teknik *Restrukturisasi Kognitif*

Pelaksanaan penelitian dengan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam mengurangi perilaku *cyberbullying* dilaksanakan dalam 6 tahap, yaitu:

### a. Pertemuan Pertama : Rasionalisasi

Kegiatan *rational treatment* dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 Juni 2023, pada pukul 09.30-10.20 WITA yang bertempat di ruangan kelas. Pada tahap ini, peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Baiklah adik, sebelumnya kakak akan menjelaskan tujuan dari pertemuan kita kali ini. Seperti yang adik ketahui bahwa adik memiliki masalah terkait dengan *cyberbullying*.

K'Li : Iya kak. Masalah besar itu saya rasa

K'Lor : Iya. Kakak juga kaget kalau tau dirimu melakukan perilaku seperti itu. Jadi. Apa kira-kira perilaku yang kita ingin diubah?

K'Li : Mau ubah ini perilaku ku yang suka *bully* orang kak. Karena banyak mi saya rasa temanku yang jadi korban *bully* ku

(Wawancara pada tanggal 17 Juni 2023)

Berdasarkan kutipan wawancara di atas diketahui bahwa konselor berusaha untuk memberikan pemahaman masalah yang dialami oleh konseli. Setelah menjelaskan tujuan kegiatan, konselor menjelaskan tentang perilaku *cyberbullying* kepada siswa. Berikut petikan wawancaranya

K'Lor : Jadi bisa mi kita bedakan yang mana itu *cyberbullying*?

K'Li : belum terlalu kak. Masih susah juga saya bedakan. Karena itu saya anggap bercanda

K'Lor : Apapun itu namanya adik, jika diri kita mengejek ataupun mengeluarkan kata-kata kasar di media sosial, itu mi namanya *cyberbullying*. Walaupun tidak ada maksud kita untuk *bully*

K'Li : Iya kak. Itu mi juga. saya begitu model ku kalau bercanda dengan temanku kak.

(Wawancara pada tanggal 17 Juni 2023)

Selanjutnya konselor memperkuat konseli bahwa perilaku *cyberbullying* dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Berikut petikan wawancaranya:

.K'Lor : Lewat batas mi itu bercandanya adik. Itu orang yang kita *bullying* sudah takut mi ke sekolah. Bahkan ada yang melawan juga sama kamu toh?

K'Li : iya kak

K'Lor : Nah yang seperti itu mi merugikan. Bukan hanya dirimu yang rugi, tapi orang lain

(Wawancara pada tanggal 17 Juni 2023)

Untuk menguji pemahaman konseli mengenai perilaku *cyberbullying*, konselor mengajukan pertanyaan tentang contoh pernyataan diri yang mempengaruhi perilaku konseli.

K'Lor : seperti begitu mi akibat-akibat dari *bully*. Saya kasih contoh, kita anggap itu *bully* sebagai hal yang biasa karena kita anggap sebagai bercanda, tapi apakah orang lain yang kita *bully* itu anggap bercanda?

K'Li : Belum tentu mungkin kak. Tapi kan saya anggap mereka bisa mengerti kalau itu bercandaan

K'Lor : Memang itu menurutnya kita. Tapi orang lain?

K'Li : Iya kak. Itu mi ada juga yang tidak senang dengan *bully* ku.

(Wawancara pada tanggal 17 Juni 2023)

Lima menit menjelang batas waktu (60 menit) sesi analisis pernyataan diri yang mempengaruhi selesai, konselor melakukan terminasi. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Kalau begitu terus caranya kita berpikir, akan ada terus itu perilaku *cyberbully*. Coba mi kita pikir saja. Orang yang dibully itu pasti akan melawan

K'Li : iya kak. Itumi kak minta bantuannya

K'Lor : Iya dik. Tapi sampai disini saja dulu pertemuannya kita. In Syaallah besok kalau tidak ada halangan, ketemu lagi?

K'Li : Iya kak. Jadi kesini lagi besok?

K'Lor : Kalau begtu, permisi pale kak

(Wawancara pada tanggal 17 Juni 2023)

Berdasarkan pertemuan pertama diketahui bahwa konselor menyampaikan tujuan pelaksanaan restrukturisasi kognitif. Konseli juga memahami bahwa perilaku *cyberbullying* yang dilakukan merugikan orang lain.

## b. Pertemuan Kedua : Identifikasi pikiran kedalam situasi

Kegiatan identifikasi pikiran kedalam situasi dilaksanakan pada tanggal Rabu, 21 Juni 2023 pada pukul 09.30-10.20 WITA yang bertempat di ruangan perpustakaan. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan dan melakukan penyegaran kembali mengenai kegiatan sebelumnya yaitu pemahaman akan masalah. Berikut petikan wawancaranya

K'Lor : Selamat siang dik, bagaimana kabarnya hari ini?.

K'Li : Baik kak  
(tersenyum)

K'Lor : Oke, terima kasih sudah datang hari ini. Seperti kesepakatan kemarin, hari ini kita akan mencoba mengidentifikasi pikiran nya ke dalam situasi yang selalu kita lakukan

K'Li : iya kak

(Wawancara pada tanggal 21 Juni 2023)

Pada inti kegiatannya, terlebih dahulu konselor memberikan contoh tentang pikiran yang mengikuti agar mempermudah konseli mengidentifikasi bentuk pikiran yang positif dan negatif. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Jadi begini, itu *cyberbullying* yang kita lakukan kepada teman-teman di karenakan cara berpikir nya kita sebenarnya?.

K'Li : maksudnya kak?

K'Lor : Maksudnya begini. Tindakannya kita itu di karenakan caramu menafsirkan suatu peristiwa. Misalnya ini. Kalau buka sosial media dan melihat status yang agak aneh, ada dua itu pilihan, kita komen buruk atau kita komen biasa. Pilihannya itu ada di pikirannya kita

K'Li : Iya kak. Pahammi kaka

(Wawancara pada tanggal 21 Juni 2023)

Selanjutnya konselor meminta konseli untuk menjelaskan pikiran yang mengikuti, baik beberapa saat sebelum peristiwa terjadi, saat peristiwa terjadi, dan beberapa saat setelah peristiwa itu terjadi. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Jadi coba kita bawa' itu masalah yang kita alami ke alur berpikir begitu?.

K'Li : Itu kak waktu buka grup *WhatsApp* ku liat komentnya temanku. Sombong sekali saya liat komentnya. Langsung saya tanggapi. Terus dia balas komentarku. Tambah saya kata-kata di statusnya. Begitu kak?

K'Lor : Iya betul

(Wawancara pada tanggal 21 Juni 2023)

Setelah konseli mampu menganalisis perilakunya, konselor meminta konseli untuk mencatat perilaku-perilaku tersebut kedalam lembar kerja yang dibagikan kepada konseli,

K'Lor : Ini ada lembar kerja. Coba kita pisah itu pikiran positif dan negatif nya kita di situ?

K'Li : iya kak?

K'Lor : Kalau sudah, atau masih ada yang belum kita mengerti, tanyakan langsung ke kakak

K'Li : Iya kak

(*Wawancara pada tanggal 21 Juni 2023*)

Selanjutnya konselor membantu siswa memisahkan pikiran positif dan negatif nya sendiri, dan terakhir Konselor membantu siswa tersebut mengubah pikiran negatif tersebut menjadi positif

Sepuluh menit menjelang batas waktu (60 menit) sesi identifikasi perilaku kedalam situasi berakhir, konselor melakukan terminasi. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Dik, ini ada lembar tugas rumah. Coba kerja di rumah yaa. Ini berfungsi untuk melatih dirinya kita mengenali pikiran yang negatif dan yang positif?

K'Li : iya kak?

(*Wawancara pada tanggal 21 Juni 2023*)

Berdasarkan hasil pertemuan tersebut, diketahui konseli telah mampu memisahkan pikiran-pikiran negatif dengan pikiran positif pada sebuah situasi dalam kehidupan sehari-harinya.

### **c. Pertemuan Ketiga: Pengenalan dan latihan coping thought**

Kegiatan mengenal dan latihan *coping thought* dilaksanakan pada tanggal Sabtu, 24 Juni 2023 pada pukul 09.30-10.20 WITA yang bertempat di ruangan kelas. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memberikan kemampuan perpindahan fokus dari pikiran yang merusak diri/mengalahkan diri menuju pikiran yang lebih konstruktif dan membangun keyakinan akan kemampuannya dalam memperoleh perilaku adaptif yang dinginkam dan diharapkannya. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Baiklah hari ini kita akan melatih kemampuan perpindahan fokus dari pikiran yang merusak diri/mengalahkan diri menuju pikiran yang lebih konstruktif dan membangun keyakinan?

K'Li : bagaimana itu kak?

K'Lor : Kakak akan memberikan situasi-situasi yang berkaitan dengan perilaku nya kita lalu coba kita pidahkan pikiran negatif ke pikiran yang positif

K'Li : iya kak

K'Lor : Oke. Coba kita bayangkan situasinya ketika membuka sosmed misalnya *facebook*. Terus pada saat kita buka, dan melihat status yang aneh-aneh, bagaimana perasaan dan pikirannya kita?

K'Li : Kayak mau saya komen kak

K'Lor : Apa mau kita komen kita kan itu

K'Li : Mau saya komen kata-katai kak

K'Lor : baik, itu yang kita pikirkan sekarang. Coba pikirkan hal yang lain mengenai itu status.

K'Li : mau juga ku koment kak tapi komentar yang masih ada unsur ejekannya kak

K'Lor : ganti ke yang lebih positif

K'Li : ada mi kak. Coba untuk angkat menjadi topik diskusi di statusnya. Diskusi yang banyak manfaatnya untuk kita semua.

K'Lor : Bagus. Nah begitu mi caranya mengalihkan pikiran negatif ke pikiran positif adik.

(*Wawancara pada tanggal 24 Juni 2023*)

Selanjutnya, konseli diminta untuk berlatih memverbalisasikan pikiran-pikiran positif, dan konseli diminta untuk mencatat pada selembar kertas mengenai pikiran-pikiran positif yang muncul.

K'Lor : Coba ucapkan itu pikiran-pikiran positifnya kita?.

K'Li : Coba untuk angkat menjadi topik diskusi di statusnya. Diskusi yang banyak manfaatnya untuk kita semua

K'Lor : Sip. Tuliskan mi itu pikiran-pikiran positifnya kita. Ini ada selembar kertas. Tulis di situ mi

K'Li : iya kak. Semuanya itu pikiran positifku kak?

K'Lor : iya

(*Wawancara pada tanggal 24 Juni 2023*)

Lima belas menit menjelang batas waktu (60 menit) sesi berakhir, konselor meminta untuk mengakhiri kegiatan kemudian konselor melakukan terminasi sesi. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Bagaimana perasaan mu setelah latihan tadi. Ada mi kita rasa perubahan?

K'Li : iya kak. Mulai mi bisa berpikir yang baik kak

K'Lor : Iya dik. Latih itu terus di rumah. Karena pada dasarnya hanya diriu saja yang mampu mengatasi masalah?

K'Li : Iya kak. Berusaha terus mi ini kak?

K'Lor : Iya dik. Latih terus yaa.

K'Li : Siap kak. Tapi bimbing saya terus kak yaa

K'Lor : Iya, Tetap. Tapi simulasikan situasi sendiri juga. Ganti-ganti maksudnya

K'Li : iya kak. In Syaa Allah saya coba.

(*Wawancara pada tanggal 24 Juni 2023*)

Hasil yang diperoleh pada pereumun ini, konseli mampu mengalihkan pikiran negatifnya ke pikiran yang lebih positif. Pengalihan tersebut dilatihkan oleh konselor sehingga konseli terbiasa untuk berpikir yang lebih positif ketika menghadapi situasi atau peristiwa yang memungkinkan ia untuk melakukan perilaku *cyberbullying*.

#### d. Pertemuan Keempat: Peralihan Pikiran Negative Ke *Coping Thought*

Kegiatan peralihan pikiran negative ke *coping thought* dilaksanakan pada tanggal Selasa, 27 Juni 2023 pada pukul 09.30-10.20 WITA yang bertempat di ruangan kelas. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memberikan kemampuan mengatasi *cyberbullying* yang dialami oleh konseli. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : bagaimana dengan tugas rumah yang berikan kemarin?

K'Li : Sudah mi saya latih di rumah kak. Banyak mi latihan-latihan saya ikuti. Setiap saat saya coba terus

K'Lor : Bagus. Kaka senang dengan semangatmu. Hari ini kita akan mencoba untuk mengalihkan pikiran negatif ke permasalahan yang adik alami.

K'Li : iya kak. Siap

(Wawancara pada tanggal 27 Juni 2023)

Setelah membangun *rapport*, konselor memulai dengan memberikan cerita pendek untuk stimulant yaitu mengenai masalah pikiran negative yang mempengaruhi perilaku dengan memodelkan diri sendiri. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Ini kakak ada simulasi cerita. Misalnya ada anak yang mengata-ngatai di facebook. Apa kira-kira yang akan adik lakukan?

K'Li : hmmm. Masa'langsung begitu kak. Biasanya itu langsung saya serang balik kata-katanya itu. Hehehe

K'Lor : Terus

K'Li : Tapi saya usahakan untuk tidak serang balik kak. saya minta dulu untuk jelaskan kenapa dia kasi begitu. Karena tidak mungkin dia serang tanpa ada sebab. saya coba ajak untuk diskusi mungkin kak.

K'Lor : Bagus. Terus apa lagi.

K'Li : saya ajak mungkin ketemuan kak untuk bicara baik-baik. Daripada menulis di *facebook* karena dilihat semua orang.

(Wawancara pada tanggal 27 Juni 2023)

Berdasarkan pernyataan di atas diketahui bahwa konselor mengajak konseli untuk latihan menghentikan pikiran negatif. Dengan menggali pikiran-pikiran negatifnya kemudian konseli menghentikan pikiran negatif

Lima belas menit menjelang batas waktu (60 menit) sesi berakhir, konselor meminta untuk mengakhiri kegiatan kemudian konselor melakukan terminasi sesi. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Bagaimana perasaan mu setelah latihan tadi. Ada mi rasa perubahan dengan pikiran nya kita?

K'Li : iya kak. Mulai mi bisa berpikir yang baik kak. Kalau kemarin itu langsung saya biasa pukul ini sekarang bisa mi saya tahan-tahan.

K'Lor : Iya dik. Latih itu terus di rumah

K'Li : Iya kak.

(Wawancara pada tanggal 27 Juni 2023)

Hasil yang diperoleh pada pereuan ini, konseli mampu mengalihkan pikiran negatifnya ke pikiran yang lebih positif. Pengalihan tersebut dilatihkan oleh konselor sehingga konseli terbiasa untuk berpikir yang lebih positif ketika menghadapi situasi atau peristiwa yang memungkinkan ia untuk melakukan perilaku *cyberbullying*.

#### e. Pertemuan Kelima: Latihan Penguatan positif.

Kegiatan latihan penguatan positif dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 29 Juni 2023 pada pukul 08.30-09.20 WITA yang bertempat di ruangan perpustakaan. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memberikan kemampuan mengatasi *cyberbullying* dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif.

Pada latihan ini, konselor meminta konseli untuk mengulangi dan memverbalisasikan perpindahan pikiran negative ke *coping thought* secara bergantian, dengan sendirinya konseli dengan cepat menggantikan pikiran negatifnya tersebut.

K'Lor : Baiklah hari ini kita akan melatih verbalisasi pikiran ke *coping thought*?

K'Li : bagaimana itu kak?

K'Lor : Kakak akan memberikan situasi yang berkaitan dengan perilakunya kita lalu coba kita pidahkan pikiran negatifnya kita ke pikiran yang positif. Lalu kita verbalisasikan. Tapi harus cepat yaa

K'Li : Apa itu verbalisasi?

K'Lor : Diucapkan adik

K'Li : Oooo. Iya kak

(Wawancara pada tanggal 29 Juni 2023)

Selanjutnya, konseli diminta untuk berlatih memverbalisasikan pikiran-pikiran positif tersebut.

K'Lor : Oke. Coba adik bayangkan kembali situasinya yaa. Ada adik kelasnya kita yang kelihatan sombong sekali. Terus kita tau adafkontak atau berteman di sosial media. Apa yang kita lakukan?

K'Li : saya tegur dengan baik kak

K'Lor : Bagus. Terus kalau ada teman yang tidak sukai perilakunya?

- K'Li : saya diamkan saja kak. Selama tidak dia ganggu lingkungan sekitar.  
 K'Lor : baik. Sudah bagus mi pengalihannya kita adik

(Wawancara pada tanggal 29 Juni 2023)

Berdasarkan petikan wawancara tersebut, diketahui konselor meminta konseli selalu mengulang-ulangnya tanpa menverbalkannya. dan akhirnya konselor menjelaskan manfaat dan diharapkan konseli bisa mengaplikasikannya ketika mendapatkan pikiran negatif.

Lima belas menit menjelang berakhirnya batas waktu sesi ini (30 menit). Berikut petikan wawancaranya:

- K'Lor : Bagaimana perasaan mu setelah latihan tadi. Ada mi rasa perubahan dengan pikirannya kita?  
 K'Li : iya kak. Mulai mi bisa berpikir yang baik kak. Kalau kemarin itu langsung saya biasa pukul ini sekarang bisa mi saya tahan- tahan.  
 K'Lor : Iya dik. Latih itu terus di rumah  
 K'Li : Iya kak.

(Wawancara pada tanggal 29 Juni 2023)

Berdasarkan petikan wawancara tersebut, diketahui konselor meminta konseli menyampaikan pengalaman yang didapatkan melalui kegiatan yang telah dilakukan. Konselor meminta konseli merefleksikan kegiatan tersebut berulang- ulang di rumah.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah konseli mampu mengubah pikiran negatif ke pikiran positif. Selain itu konseli juga dapat menahan diri dari perilaku *cyberbullying* yang selama ini dilakukannya.

#### f. Pertemuan keenam: Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada tanggal Senin, 03 Juli 2023 pada pukul 09.30-10.20 WITA yang bertempat di ruangan kelas. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang negatif, irasional dan tidak logis dalam situasi-situasi tertentu. Tercapainya kemampuan konseli mengatasi pikiran, perasaan, dan perilaku yang menghambat keyakinan akan kemampuannya dalam mencapai karier yang di inginkan dan harapan yang diakibatkan oleh pemikiran yang negatif dan pemaknaan yang salah. Berikutpetikan wawancaranya:

- K'Lor : Baiklah coba kita dengar hasil yang sudah kita dapatselama ini?.  
 K'Li : Alhamdulillah kak. Sudah bagus mi kak. Tidak mi saya kata-katai teman di grup atau di facebook?  
 K'Lor : bagus lah. Jadi apa progresnya dari itu  
 K'Li : banyak mi teman saya kak. Sudah mi juga minta maafkepada orang-orang yang pernah saya bullyi  
 K'Lor : asikk. Apakah ada kendala-kendala selama ini

- K'Li : Alhamdulillah tidak ada kak. Lancar-ancar saja. Hanya mau saja saya ubah pikiran negatifku.

K'Lor : Tetap perthankan dik karena itu pikiran semua sebenarnya

K'Li : Ia kak. Itu mi/. Banyak terima kasih sama kita ini kak. (Wawancara pada tanggal 03 Juli 2023)

Tiga puluh menit menjelang batas waktu (30 menit) peneliti mengarahkan individu untuk melakukan diskusi. Sepuluh menit terakhir konselor melakukan terminasi. Berikut petikan wawancaranya:

- K'Lor : Bagaimana perasaan mu setelah ikuti latihan ini semua? K'Li : Baik sekali kak. Banyak seali saya rasa manfaatnya utuksaya.  
 K'Lor : Iya dik. Coba terapkan terus di rumah nah. Kalau dapat masalah seperti itu, pakai teknik itu lagi  
 K'Li : Iya kak.  
 K'Lor : Saya pikir sudah saatnya mengakhiri sesi konseling ini. Tujuannya kita juga sudah tercapai. Pesan kaka, gunakan kemampuannya kita dengan sebaik-baiknya karena kita adalah makhluk sosial yang pasti membutuhkan interaksi dengan orang lain  
 K'Li : Iya kak saya usahakan untuk terus mempertahankan perilaku seperti ini kak  
 (Wawancara pada tanggal 03 Juli 2023)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, disimpulkan bahwa konseli telah mampu mengatasi perilaku *cyberbullying* yang dialaminya dengan menampilkan perilaku baru yang lebih baik. Hal tersebut tidak lepas dari perubahan pikiran negatif ke pikiran positif.

Berdasarkan proses pelaksanaan *treatment* di atas, diketahui bahwa baik AR telah dapat mengurangi perilaku *cyberbullying* yang selama ini dilakukannya. AR telah menyadari bahwa perilaku *cyberbullying* yang dilakukannya berdampak pada aktivitas dan psikologis orang lain.

## Pembahasan

### 1. Gambaran Perilaku *Cyberbullying*

*Cyberbullying* yang merupakan tindakan *bullying* yang terjadi melalui internet dengan kata lain *Cyber*. *Cyberbullying* sebagai perilaku seseorang dan sekelompok yang secara sengaja dan berulang kali melakukan tindakan yang menyakiti orang lain melalui komputer, telfon seluler, dan alat elektronik lainnya dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap keadaan emosi dan psikologis seseorang.

Hasil penelitian terhadap AR menunjukkan perilaku *cyberbullying* yang berbeda. Perilaku *cyberbullying* yang dilakukan oleh AR yaitu *flaming* dan *harrasement*. Perilaku *flaming* yang dilakukan oleh AR yakni menuliskan kata- kata yang penuh amarah ke postingan lawan bicaranya.



AR menuliskan kata-kata dengan mengutuk, menyumpahi, dan mengeluarkan kata-kata kasar lainnya. Adapun untuk perilaku *harrasement* yang dilakukan oleh AR yaitu mengirimkan gambar atau video yang tidak bermanfaat ke akun *WhatsApp* dan *facebook* teman yang tidak disenangi secara terus menerus. Pengiriman gambar tersebut menyebabkan temanya terganggu. Willard (Rifauddin, 2016) menjelaskan perilaku yang dilakukan oleh AR tergolong pada kategori *flaming* (terbakar) dan *Harassment* (gangguan). *Flaming* (terbakar) merupakan mengirimkan pesan teks yang isinya merupakan kata-kata yang penuh amarah dan frontal. Artinya pesan yang berapi- api. Sedangkan *harassment* (gangguan), yaitu pesan-pesan yang berisi gangguan pada email, sms, maupun pesan teks di jejaring sosial dilakukan secara terus menerus.

Kasus akibat *cyberbullying* di sekolah sering di temui baik melalui informasi di media cetak maupun lewat layar kaca seperti mengunggah foto, membuat postingan yang mempermalukan, mengolok-olok teman, hingga mengakses akun jejaring sosial orang lain untuk mengancam korban namun pada dasarnya ada bentuk-bentuk perilaku kekerasan yang sudah lama terjadi di sekolah-sekolah namun tidak mendapat perhatian bahkan mungkin tidak dianggap sesuatu hal yang penting. Perubahan tersebut menunjukkan adanya kemampuan siswa tanggap terhadap teknologi dan pada masa ini terjadi perubahan secara fisik dan psikis yang membawa siswa kepada fase disebut masa transisi, labil, mencari identitas dan mencari *public figure*.

Anak-anak yang menjadi korban *bullying* juga biasanya lebih sensitif, hati-hati dan merasa cemas. Mereka akan menarik diri untuk menghindari sebuah bentrokan atau perkelahian dengan temannya, dan ketika berhadapan dengan sebuah konflik mereka akan dilingkupi dengan perasaan takut. Yang membuat mereka rentan terhadap tindak *bullying* adalah isolasi sosial yang mereka lakukan sendiri. Hal ini menjadikan mereka kehilangan kesempatan untuk memperoleh dan mempraktekkan kemampuan bersosial yang sehat.

Perilaku *cyberbullying* yang dilakukan oleh AR melibatkan tiga komponen yang saling terintegrasi yaitu tindakan agresi, media yang digunakan dan intensitas penggunaan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Olweus, (Akbar Alam M dan Utami, 2016) yang menyatakan bahwa ada tiga bagian integral dari perilaku *cyberbullying* yaitu ada perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korbannya, pemanfaatan teknologi dan elektronik sebagai media untuk menyerang korban dan perilaku itu dilakukan secara berulang atau terus-menerus.

Dalam kasus-kasus mengenai *bullying*, sejalan dengan perlakuan negatif yang diterimanya secara terus menerus akan menimbulkan problem

kecemasan, depresi, dan mengalami penurunan kemampuan belajar dikarenakan mengalami kesulitan konsentrasi. Terkadang korban *bullying* mengalami depresi berat hingga mempertimbangkan atau mencoba untuk bunuh diri. Meskipun tidak semua kasus *bullying* berdampak ekstrim, namun kita dapat mengambil pelajaran bahwa tidak ada bentuk kekerasan yang layak untuk dianggap ringan. Menurut Craig, Olweus, Rigby & Slee, (Barbara, 2007) korban *bullying* cenderung lebih menunjukkan depresi, cemas dan merasa tidak aman dibandingkan dengan murid lainnya, memperlihatkan harga diri yang rendah, dan biasanya bersikap hati-hati, sensitif, dan pendiam. Jika dibandingkan dengan teman sebayanya yang tidak menjadi korban, korban *bullying* cenderung menarik diri, depresi, cemas dan takut akan situasi baru.

Selain itu *bullying* juga akan memberikan efek jangka panjang seperti menurunnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan penyesuaian sosial yang buruk. Dari penelitian yang dilakukan Barbara. (2007), ketika mengalami *bullying*, korban merasakan banyak emosi negatif seperti marah, dendam, kesal, tertekan, takut, malu, sedih, tidak nyaman dan merasa terancam. Akan tetapi tidak berdaya menghadapinya. Dalam jangka panjang emosi-emosi ini dapat berujung pada munculnya perasaan rendah diri bahwa dirinya tidak berharga dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial juga muncul pada para korban.

## 2. Faktor yang memengaruhi *Cyberbullying*

*Cyberbullying* merupakan salah satu jenis *bullying* dengan intimidasi dalam dunia *cyber* meliputi bentuk agresi dalam hubungan dan segala bentuk- bentuk ancaman elektronik, dan ini terjadi di mana-mana. *Cyber bullying* adalah kekerasan yang di lakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang menggunakan bantuan alat elektronik yang di lakukan secara berulang kali atau terus menerus pada seseorang yang sulit membela dirinya. *Cyberbullying* yang dilakukan oleh AR tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut.

Pada konseli AR, faktor yang memengaruhi perilaku *cyberbullying* yaitu AR selalu membuka media sosial dimanapun dan kapanpun sehingga ia memiliki kesempatan untuk melakukan bully di media sosial. Selanjutnya kurangnya pengawasan yang dilakukan oleh orang tua AR terkait penggunaan media sosial sehingga AR bebas menulis ataupun memberikan komentar negatif mengenai status postingan orang lain tanpa ada yang memperhatikan. Faktor lainnya yaitu AR kurang bergaul dengan teman sebayanya. AR lebih menyukai bergaul di dunia maya dibandingkan bergaul di dalam kehidupan sehari-harinya sehingga

proses sosialisasi yang dilami oleh AR menjadikannya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk terhambat. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Emilia dan Leonardi T. (2013), mengemukakan faktor-faktor atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau yang menyebabkan seseorang melakukan perilaku tersebut dengan persepsi yang lebih *cyberbullying* yakni frekuensi dalam menggunakan teknologi internet. Penggunaan internet berisiko memiliki keterampilan dalam *cyberbullying* selain itu, pelaku *cyberbullying* menghabiskan jauh lebih banyak waktu untuk *online* daripada bermain dengan temannya, penurunan moral dan empati yang rendah cenderung melakukan intimidasi kepada orang lain.

### 3. Penanganan *Cyberbullying* dengan menggunakan Restrukturisasi Kognitif

Dalam kaitannya dengan fenomena AR yang berperilaku *cyberbullying* yang akan dibahas dalam penelitian ini, dinyatakan bahwa perilaku *cyberbullying* itu muncul sebagai akibat dari pola pikir yang keliru. Seseorang berperilaku *cyberbullying* setelah menerima stimulus yang membuatnya tidak mampu melalui aktifitas kognisinya dengan baik. Karena itu untuk menangani perilaku ini harus dilakukan suatu proses konseling yang mampu memberikan mereka keterampilan bagaimana mengenali pikiran-pikiran yang muncul setelah menerima rangsangan dari luar. Setelah mereka dapat menyadari adanya pikiran-pikiran yang muncul kemudian mereka berlatih untuk menentukan apakah pikiran yang muncul tersebut positif atau negatif. Dengan menanamkan pola pikir positif dan memberikan latihan intensif dalam proses konseling, diharapkan siswa/konseli dapat memiliki konsep berpikir positif yang permanen dalam diri mereka sehingga mereka terlepas dari pola pikir yang keliru lagi dalam merespon stimulus yang muncul. Pola pikir positif yang terbentuk dalam diri individu dapat menjadi kontrol dalam pengambilan keputusan dalam bertingkah laku.

Berdasarkan hasil penelitian ini, tampak bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang sangat efektif untuk mereduksi perilaku *cyberbullying* siswa. Pada pemberian teknik restrukturisasi kognitif konseli dapat menghilangkan perilaku yang maladaptif seperti individu yang melakukan agresi melalui media internet. Untuk itu teknik restrukturisasi kognitif perlu diaplikasikan di sekolah-sekolah dalam rangka menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa khususnya masalah *cyberbullying*, sehingga terwujudlah peserta didik yang mampu meraih keberhasilan di sekolah maupun di masyarakat.

Teknik restrukturisasi membantu individu mengurangi perilaku *cyberbullying* dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Teknik ini juga lebih memfokuskan pada upaya membelajarkan konseli agar mampu memiliki cara berpikir yang lebih positif dalam berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan. teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik yang dilakukan untuk membantu konseli menetapkan hubungan antara persepsi dan

Dalam proses terapeutik, teknik restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan AR untuk menjadi sadar dengan kata-kata yang diarahkan pada dirinya sendiri. Prosesnya terdiri dari melatih AR memodifikasi pembelajaran yang diberikan kepada dirinya sendiri sehingga AR bisa menangani masalah yang mereka hadapi dengan lebih efektif.

Dalam teknik restrukturisasi kognitif perubahan perilaku terjadi melalui suatu urutan proses menengahi yang meliputi interaksi kata-kata internal, struktur kognitif dan perilaku resultante dari hasil akhirnya. Proses perubahan terjadi dalam tiga tahap dimana ketiga tahap itu saling berkaitan. Ketiga tahapan tersebut yaitu :

Langkah awal dalam proses perubahan terdiri dari AR yang belajar cara mengamati perilaku mereka sendiri. Pada saat AR mengawali konseling, ciri dari dialog internal konseli adalah pernyataan serta imajinasi negatif tentang diri mereka sendiri. Dalam tahap ini, AR bersedia untuk mendengarkan suara hatinya sendiri. Proses ini mencakup peningkatan kepekaan terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi psikologis konseli serta cara AR bereaksi terhadap orang lain. Pada saat tahap ini berlangsung, AR mendapat struktur kognitif baru yang memungkinkan AR melihat masalah mereka dengan cara yang baru yang lebih positif.

Hasil dari tahap sebelum, konseli bisa belajar mengetahui adanya perilaku maladaptif dari dirinya, dan konseli mulai melihat kesempatan menggunakan alternatif perilaku adaptif yang akan membawa ke perubahan-perubahan behavioral, kognitif, dan afektif. Apabila konseli berharap untuk bisa berubah, apa yang AR katakan terhadap diri mereka sendiri haruslah menginisiasi rantai behavioral yang baru yaitu yang berlawanan dengan perilaku maladaptif mereka. Dialog internal AR yang baru berfungsi sebagai penunjuk jalan ke perilaku baru. Pada gilirannya nanti proses ini memiliki dampak pada struktur kognitif AR.

Proses pada tahap ke tiga ini mengajarkan keterampilan kepada AR dalam menangani sesuatu yang lebih efektif, yang dipraktikkan dalam situasi kehidupan nyata. Pada saat bersamaan, AR terus memfokuskan pada penggunaan gaya kalimat baru terhadap dirinya sendiri dan terus mengamati serta mengevaluasi hasilnya. Hasil yang AR dapatkan dari apa yang AR pelajari banyak diakibatkan oleh apa yang AR katakan pada diri mereka sendiri tentang perilaku baru mereka dapatkan beserta konsekuensinya.

Namun dalam proses perlakuan kesiswa dilakukan kedalam 6 kegiatan yang tetap merujuk pada tahapan pelaksanaan restrukturisasi kognitif. Adapun kegiatan itu yaitu, rasionalisasi, identifikasi pikiran kedalam situasi, Pengenalan dan latihan *copying thought*, Peralihan pikiran negative ke *copying thought*, latihan penguatan positif, dan evaluasi. Selanjutnya peneliti memperkuat RA bahwa *self efficacy* dalam karier siswa yang rendah dapat merugikan dirinya sendiri.

Untuk menguji pemahaman konseli mengenai *cyberbullying*, peneliti mengajukan pertanyaan tentang contoh *cyberbullying* pada AR. Kegiatan kedua yaitu identifikasi pikiran kedalam situasi. Pada kegiatan ini, peneliti Memberikan kemampuan mengenali dan menganalisa *cyberbullying* yang di alami. Tujuannya yakni mengidentifikasi *cyberbullying* siswa rendah. Kegiatan ketiga yaitu Pengenalan dan latihan *coping thought*. Tujuan kegiatan ini dilaksanakan yaitu Memberikan kemampuan perpindahan fokus dari pikiran yang merusak diri/mengalahkan diri menuju pikiran yang lebih konstruktif dan membangun keyakinan akan kemampuannya dalam memperoleh karier yang diinginkan dan diharapkannya. Kegiatan keempat Peralihan pikiran negative ke *coping thought* tujuannya Memberikan kemampuan mengatasi *cyberbullying* yang negative. Kegiatan Kelima latihan penguatan positif tujuannya Memberikan kemampuan mengatasi *cyberbullying* dalam menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif. Kegiatan Keenam evaluasi mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang negatif, irasional dan tidak logis dalam situasi-situasi tertentu. Tercapainya kemampuan AR mengatasi pikiran, perasaan, dan perilaku yang menghambat keyakinan akan kemampuannya dalam mencapai karier yang diinginkan dan harapkan (*cyberbullying*) yang diakibatkan oleh pemikiran yang negatif dan pemaknaan dan salah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dengan beberapa perlakuan-perlakuan tersebut dapat membantu siswa mengurangi *cyberbullying*. sehingga penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi *cyberbullying*. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Mila Andriani, (2021) Analisis Perilaku *cyberbullying* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 17 Bandar Lampung. Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa; 1) Bentuk *cyberbullying* yang dilakukan pelaku kepada para korban berupa menyebarkan foto-foto aib korban di media sosial dengan kata-kata yang tidak sopan, lalu mengolok-olok, menghujat, memberikan komentar jahat kepada si korban;. 2) Faktor keluarga menjadi penyebab perilaku *cyberbullying* siswa di sekolah, keluarga yang kurang memeberikan perhatian dan pengawasan pada anak-anaknya, keluarga tidak harmonis, sering bertengkar, kurangnya komunikasi dengan anak. 3) faktor media massa juga menjadi penyebab tindakan *cyberbullying* siswa, siswa sering memainkan *game online* atau menonton televisi yang di dalam nya mengandung unsur kekerasan. 4) faktor teman sebaya, karena siswa banyak menghabiskan waktu di sekolah. Selain itu juga masa remaja merupakan masa dimana anak sedang mencari identitas diri, sehingga ada rasa ingin diakui dan berusaha menjadi penguasa yang ditakuti oleh siswa-siswa lain nya.

Hal ini di perkuat berdasarkan hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rachmatan, (2017) untuk mengetahui perbedaan perilaku *cyberbullying* ditinjau dari jenis kelamin siswa SMA di Kota Banda Aceh. Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa siswa laki-laki maupun perempuan memiliki kesempatan yang sama untuk melakukan *cyberbullying*.

Penelitian yang dilakukan Jaffray, (2016) pengaruh *cyberbullying* di media sosial terhadap perilaku reaktif sebagai pelaku maupun korban *cyberbullying* pada siswa kristen SMP Nasional Makassar. Hasil penelitian ini menyatakan siswa SMP kelas VII sampai IX karena tanggap terhadap teknologi dan pada masa ini terjadi perubahan secara fisik dan psikis

yang membawa siswa kepada fase disebut masa transisi, labil, mencari identitas dan mencari public figure. Dari penelitian ini terbukti bahwa ada pengaruh antara perilaku pelaku *cyberbullying* dengan perilaku reaktif siswa kristen korban *cyberbullying*.

Penelitian lain oleh Maya, (2015) di SMPN 03 Malang mengenai kasus yang terjadi dalam penelitian ini ialah *cyberstalking* (merendahkan) dikarenakan perkelahian di lingkungan sekolah siswa *cyberbullying* kurang memahami dampak jejaring sosial *facebook*, kurangnya perhatian orangtua dan guru, korban *cyberbullying* lebih memilih bercerita dengan temannya dan menyimpannya sendiri.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian tentang perilaku *cyberbullying* dan penanganannya adalah sebagai berikut:

1. Perilaku *cyberbullying* yang dilakukan oleh AR adalah *flaming* berupa menuliskan kata-kata yang penuh amarah ke postingan lawan bicaranya. AR menuliskan kata-kata dengan mengutuk, menyumpahi, dan mengeluarkan kata-kata kasar lainnya. Adapun perilaku harrasement yaitu mengirimkan gambar atau video yang tidak bermanfaat ke akun *WhatsApp* dan *facebook* teman yang tidak disenangi secara terus menerus. Pengiriman gambar tersebut menyebabkan temanya terganggu.
2. Faktor yang memengaruhi perilaku *cyberbullying* AR yaitu selalu membuka media sosial dimanapun dan kapanpun sehingga ia memiliki kesempatan untuk melakukan bully dimedia sosial, kurangnya pengawasan yang dilakukan oleh orang tua AR terkait penggunaan media sosial sehingga AR bebas menulis ataupun memberikan komentar negatif mengenai status postingan orang lain tanpa ada yang memperhatikan dan kurang bergaul dengan teman sebayanya. AR lebih menyukai bergaul didunia maya dibandingkan bergaul di dalam kehidupan sehari-harinya sehingga proses sosialisasi yang dilami oleh AR menjadi terhambat.
3. Penanganan perilaku *cyberbullying* pada konseli dilakukan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terdiri atas 6 tahap yaitu rational treatment, identifikasi pikiran kedalam situasi, Pengenalan dan latihan coping thought, Peralihan pikiran negative ke coping thought, Latihan penguatan positif, dan evaluasi. Setelah intervensi diberikan, terjadi perubahan pikiran RA dari irrasional ke rasional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Emilia dan Leonardi T. 2013. *Hubungan Antara Kompetensi Sosial dengan Perilaku Cyberbullying yang dilakukan Oleh Remaja Usia 15-17*. Jurnal Psikologi Kepribadian. Vol.2.No.2

- Jaffray. (2016). Pengaruh *Cyberbullying* di Media Sosial Terhadap Perilaku Reaktif Sebagai Pelaku Maupun Sebagai Korban *Cyberbullying* pada Siswa Kristen SMP Nasional Makassar. Vol.14.No.1.
- J.P. Chaplin, *Dictionary*, terj. Kartini Kartono,( 2011) *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers
- Lahey, B. (2015). *Psychologi: An Introduction (Tenth Edition)*. New York: Me Graw Hill
- Mardianty. (2015). *Studi Kasus Tentang Perilaku Bullying Siswa dengan Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar: Tidak diterbitkan.
- Maya, N. 2015. Fenomena *Cyberbullying* dikalangan Pelajar. Vol.4.No.3.
- Mila Andriani (2021) Analisis Perilaku *cyberbullying* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 17 Bandar Lampung.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Rachmatan, R. (2017). *Cyberbullying pada Remaja SMA di Banda Aceh*. Vol.13.No.2.
- Wills. (2014) *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta