

Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Thought Stopping* dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Siswa

Futri Selvia[✉], Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Samsudi

Prodi Bimbingan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima:
Oktober 2016
Disetujui:
November 2016
Dipublikasikan:
Juni 2017

Keywords:

cognitive restructuring,
thought stopping,
bullying

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping* dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa di SMP Ibu Kartini Semarang. Penelitian ini menggunakan *non-equivalent group pretest-posttest control group design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping* efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa. Hasil uji *one-way ANOVA* menunjukkan adanya perbedaan rata-rata secara signifikan apabila kelompok dilakukan intervensi berupa *cognitive restructuring* dan *thought stopping* dibandingkan dengan yang tidak dilakukan intervensi.

Abstract

The purpose of this study was to test the effectiveness of group counseling using cognitive restructuring technique and thought stopping technique to reduce student bullying behavior of junior high school Ibu Kartini Semarang. The design of this study was pre-test and post-test control group design. The result of this study showed that group counseling using cognitive restructuring technique and thought stopping technique effective to reduce student bullying behavior. There were significant different mean between the group which use cognitive restructuring technique and thought stopping technique and the group which did not used intervention.

© 2017 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Kelud Utara III, Semarang, 50237
E-mail: selviafutri@gmail.com

PENDAHULUAN

Menghormati orang lain adalah sikap yang sangat baik dan bermanfaat. Tak hanya mengurangi jumlah orang yang memusuhi, sikap ini membantu seseorang lebih berkembang, lebih dewasa, dan berpengetahuan. Rasa saling menghormati dan menghargai perlu dilakukan dimana saja dan kapan saja. Baik itu pada lingkungan formal maupun non formal. Pada lingkungan formal, bisa dilakukan di sekolah, misalnya siswa dengan siswa, guru dengan siswa atau sebaliknya agar dapat terhindar dari kasus kekerasan.

Namun, yang terjadi saat ini kasus-kasus kekerasan sudah sering terjadi dan beritanya yang tidak asing lagi ditelinga masyarakat. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat bagi anak menimba ilmu, membantu membentuk karakter pribadi yang positif, serta melatih bergaul dengan orang lain ternyata malah menjadi tempat tumbuh suburnya praktek-praktek *bullying*, sehingga memberikan ketakutan bagi anak untuk memasukinya. *Bullying* dapat terjadi pada semua tingkatan sekolah, mulai dari TK sampai dengan SMA, bahkan sampai dengan Perguruan Tinggi. Menurut KPAI, saat ini- kasus *bullying* menduduki peringkat teratas pengaduan masyarakat. Dari 2011 hingga Agustus 2014, KPAI mencatat 369 pengaduan terkait masalah tersebut. Jumlah itu sekitar 25% dari total pengaduan di bidang pendidikan sebanyak 1.480 kasus. *Bullying* yang disebut KPAI sebagai bentuk kekerasan di sekolah, mengalahkan tawuran pelajar, diskriminasi pendidikan, ataupun aduan pungutan liar (republika, Rabu 15 Oktober 2014).

Bullying berasal dari bahasa Inggris (*bully*) yang berarti menggertak atau mengganggu. *Bullying* merupakan tindakan menyakiti orang lain yang lebih lemah, baik menyakiti secara fisik, kata-kata, ataupun perasaannya. *Bullying* berpeluang besar untuk ditiru karena perilaku negatif ini kemungkinan besar banyak dilakukan oleh siswa. Siswa cenderung melakukan *bullying* setelah mereka sendiri pernah disakiti oleh orang yang lebih kuat, misalnya oleh orang tua, kakak kandung, kakak kelas, ataupun teman sebaya yang lebih dominan. Jika jumlah siswa yang

melakukan *bullying* banyak, atau *bullying* dilakukan oleh siswa yang berpengaruh di kelas, maka siswa lain kemungkinan besar akan ikut melakukan *bullying* juga, atau setidaknya menganggap *bullying* sebagai hal wajar (sikap positif terhadap *bullying*).

Dari hasil pengamatan dan wawancara terhadap SMP Ibu Kartini Semarang, peneliti menemukan ada beberapa kasus *bullying*. Adapun bentuk-bentuk *bullying* yang pernah terjadi antara lain seperti menyuruh-nyuruh apapun, membentak, memelototi, memalak, mengejek dan bahkan kontak fisik. Berdasarkan data awal tersebut, layanan konseling kelompok dianggap tepat dalam membantu siswa SMP untuk mengurangi perilaku *bullying*.

Selanjutnya pada konseling kelompok yang akan diberikan, akan menggunakan dua teknik pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), yaitu teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping*, agar mampu mengetahui seberapa efektif teknik-teknik tersebut mampu mengurangi perilaku *bullying* pada siswa.

Berkaitan dengan upaya untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa, teknik *cognitive restructuring* ini memiliki keunggulan yang dapat dilihat pada kajian dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Ekennia, dkk (2013) menggunakan *cognitive restructuring* untuk mengelola *nocturnal enuresis* kalangan remaja SMP. Steigerwald dan David Stone (1999) juga pernah menggunakan *cognitive restructuring* untuk mengobati para pecandu alkohol.

Didukung dengan penelitian yang diadakan oleh Lamontagne, dkk (1978) yang telah berhasil mengurangi perilaku merokok dengan menggunakan teknik *thought stopping*. Anthony (1975) juga telah membuktikan keefektifan teknik *thought stopping* untuk mengurangi kecemasan.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping* ini dihipotesakan mampu mengurangi perilaku *bullying* siswa SMP. Selain itu, pemilihan teknik ini muncul berdasarkan suatu kajian bahwa untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa SMP diperlukan pendekatan khusus yang bisa

membuka dan membenahi pola pikir peserta didik yang mana dari perubahan pola pikir tersebut akan berdampak pada perubahan perilakunya.

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keefektifan teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping* dalam konseling kelompok terhadap perilaku *bullying* di SMP Ibu Kartini Semarang. Sedangkan secara khusus tujuan penelitian ini adalah: (1) Mengetahui keefektifan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok terhadap perilaku *bullying* siswa SMP Ibu Kartini Semarang, (2) Mengetahui keefektifan teknik *thought stopping* dalam konseling kelompok terhadap perilaku *bullying* siswa SMP Ibu Kartini Semarang, (3) Mengetahui tingkat keefektifan antara teknik *cognitive restructuring* dan teknik *thought stopping* dalam konseling kelompok terhadap perilaku *bullying* siswa SMP Ibu Kartini Semarang, (4) Mengetahui Perbedaan keefektifan teknik *cognitive restructuring* dan teknik *thought stopping* dalam untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa SMP Ibu Kartini Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *quasi experiment non-equivalent group pretest-posttest control group design* yang dilaksanakan dalam beberapa tahapan. Pertama, pembentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berasal dari satu populasi yang memiliki kondisi yang diperkirakan sama. Pembentukan kelompok menjadi 3 kelompok, yaitu 2 kelompok eksperimen dan 1 kelompok kontrol. Kedua, memberikan *pretest* (tes awal) yang sama kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ketiga, pemberian *treatment* (perlakuan) yang berbeda kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen A diberikan perlakuan berupa

konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, kelompok eksperimen B diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dan kelompok kontrol (kelompok C) tidak diberikan perlakuan apapun. Terakhir, memberikan *posttest* (tes akhir) yang sama kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP Ibu Kartini Semarang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Siswa yang menjadi subyek penelitian sebanyak 24 orang yang memiliki intensitas dan kecenderungan perilaku membolos yang tinggi. Mereka dibagi menjadi tiga kelompok yang masing-masing terdiri dari 8 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen yang berupa lembar observasi, dokumentasi, skala perilaku *bullying*. Skala perilaku *bullying* kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya dengan berbantuan program SPSS. Pengujian hipotesis untuk menguji H_a dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis uji *paired-sampled t-test*, *one-way ANOVA* dan uji *Gain*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan data sebelum dan sesudah dilaksanakan *treatment* teknik *cognitive restructuring* pada kelompok eksperimen A, teknik *thought stopping* pada kelompok eksperimen B, dan data kelompok kontrol disajikan dalam tabel 1, dibandingkan dengan data *pretest*, tampak pada tabel 1, kelompok dengan *treatment cognitive restructuring* dan *thought stopping* mengalami penurunan perilaku *bullying* pada saat pengukuran *posttest*, sedangkan pada kelompok kontrol cenderung stabil tingkat *bullying*nya pada saat *pre* dan *posttest*.

Tabel 1. Perbedaan Tingkat *Bullying* antar Kelompok

A	Skor <i>pretest</i>	Skor <i>posttest</i>	B	Skor <i>pretest</i>	Skor <i>posttest</i>	K	Skor <i>pretest</i>	Skor <i>posttest</i>
VN	141	97	FPA	139	85	SP	141	142
IF	140	89	ASW	137	94	AD	138	137
AMY	138	73	BG	134	87	APJ	138	130
ODS	135	86	TS	130	72	APJU	134	126
RK	135	69	MJ	126	69	PSA	131	133
RPP	132	79	MI	123	83	FNR	131	132
RTS	128	70	ADT	122	73	MDS	128	127
RSI	126	68	MAR	122	73	FFD	126	129

Keterangan:

A = kelompok *cognitive restructuring*;

B = kelompok *thought stopping*; C = kelompok kontrol

Setelah didapatkan data seperti diatas, maka dilakukan analisis data. Pengujian hipotesis untuk menguji H_a dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis uji *paired-sampled t-test*, *one-way ANOVA* dan uji *Gain*.

Uji *Paired Sampled T-Test* ini digunakan untuk mengetahui perbedaan mean atau rerata yang bermakna antara hasil *pretest* dan *posttest* pada setiap kelompok eksperimen. A. Sesuai dengan hipotesis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tretmen dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk menurunkan tingkat *bullying* ($t_{(13)} = 13,025$, $p < 0,01$).

Demikian pula tretmen dengan teknik *thought stopping* juga mampu menurunkan tingkat *bullying* secara efektif ($t_{(14)} = 12,428$, $p < 0,01$). Namun, pada anggota kelompok kontrol tidak mengalami penurunan tingkat *bullying* yang signifikan.

Untuk mengetahui perbandingan keefektifan antara teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping* maka dilakukan uji *One-Way ANNOVA*. Hasil uji *post hoc comparison* dari One-way Anova disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji *Post Hoc Comparison*

(I) Teknik	(J) Teknik	Mean difference (I-J)	SE	p
<i>Cognitive Restructuring</i>	<i>Thought stopping</i>	-3.250	3.971	> 0,05
	Kontrol	-56.875*	3.971	< 0,01
<i>Thought stopping</i>	<i>Cognitive Restructuring</i>	3.250	3.971	> 0,05
	Kontrol	-53.625*	3.971	< 0,01
Kontrol	<i>Cognitive Restructuring</i>	56.875*	3.971	< 0,01
	<i>Thought stopping</i>	53.625*	3.971	< 0,01

Tabel 2 memperlihatkan bahwa: (1) Kelompok *cognitive restructuring* menunjukkan perbedaan rata-rata yang signifikan dengan kelompok kontrol ($p < 0,01$). Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan intervensi dan kelompok yang tidak diberikan intervensi. (2) Kelompok *thought stopping* menunjukkan perbedaan rata-rata yang signifikan dengan kelompok kontrol ($p < 0,01$). Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan

antara kelompok yang diberikan intervensi dan kelompok yang tidak diberikan intervensi. Terakhir, kelompok *cognitive restructuring* dan *thought stopping* tidak menunjukkan perbedaan rata-rata yang signifikan ($p > 0.05$). Hal ini berarti pada kelompok *cognitive restructuring* dan *thought stopping* sama-sama bisa memberikan pengaruh terhadap kelompok dan tidak ada perbedaan rata-rata yang berarti pada kedua teknik.

Untuk melihat perubahan skor persiswa dilakukan uji *gain* sebagaimana disajikan dalam tabel 3 dan 4. Berdasarkan hasil uji *gain* diatas, maka dapat dilihat ada tujuh orang siswa yang masuk dalam kriteris sedang dan ada satu siswa yang masuk dalam kriteria tinggi. Apabila jumlah perubahan skor *gain* dirata- rata, maka jumlah perubahan rata- rata kelompok eksperimen teknik *cognitive restructuring* adalah sebesar 0,575 dan ini masuk dalam kategori perubahan skor sedang. Jadi, teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* sebesar 0,575 dan masuk dalam kategori sedang.

Tabel 3. Perubahan Nilai Skor Berdasarkan Uji *Gain* Kelompok Eksperimen A

Siswa	Skor <i>Pretest</i>	%	Skor <i>posttest</i>	%	<i>n-Gain</i>	Kriteria perubahan
VN	141	61.3	97	42.1	0.49	Sedang
IF	140	60.8	89	38.7	0.56	Sedang
AMY	138	60.0	73	31.7	0.70	Tinggi
ODS	135	58.7	86	37.4	0.51	Sedang
RK	135	58.7	69	30.0	0.69	Sedang
RPP	132	57.4	79	34.3	0.54	Sedang
RTS	128	55.6	70	30.4	0.56	Sedang
RSI	126	54.7	68	29.5	0.55	Sedang

Berdasarkan hasil uji *gain* pada tabel 4 maka dapat dilihat kesemua siswa berada pada kategori sedang. Apabila jumlah perubahan skor *gain* dirata- rata, maka jumlah perubahan rata- rata kelompok eksperimen teknik *thought stopping* adalah sebesar 0,490 dan ini masuk dalam kategori perubahan skor sedang. Jadi, teknik *thought stopping* efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* sebesar 0,490 dan masuk dalam kategori sedang.

Tabel 4. Perubahan Nilai Skor Berdasarkan Uji *Gain* Kelompok Eksperimen B

Siswa	Skor <i>pretest</i>	%	Skor <i>posttest</i>	%	<i>n-Gain</i>	Kriteria perubahan
FPA	139	60.4	85	36.9	0.59	Sedang
ASW	137	59.5	94	40.8	0.46	Sedang
BG	134	58.2	87	37.8	0.48	Sedang
TS	130	56.5	72	31.3	0.58	Sedang
MJ	126	54.7	69	30.0	0.54	Sedang
MI	123	53.4	83	36.0	0.37	Sedang
ADT	122	53.0	73	31.7	0.45	Sedang
MAR	122	53.0	73	31.7	0.45	Sedang

Tujuan uji keefektifan program intervensi adalah untuk mengetahui apakah intervensi konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* mampu untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa SMP. Berdasarkan uji statistik yang tertera pada sub-bab sebelumnya, maka terdapat perbedaan bermakna secara signifikan antara sebelum dilakukan intervensi (*pretest*) dan setelah dilakukan intervensi (*posttest*). Hal ini berarti teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa SMP. Keefektifan *cognitive restructuring* tidak hanya diukur dari analisis data seperti diatas, adapula berbagai teori dan penelitian yang turut mendukung mengapa perilaku *bullying* dapat direduksi menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* tentu tidak terlepas dari pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan CBT. Anak yang memiliki perilaku *bullying* diajak untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran negatif dan selanjutnya pikiran positif yang dimilikinya agar anak mampu mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nindita (2012) yang berhasil menggunakan pendekatan CBT untuk mengurangi pengelolaan rasa marah. Hasil ini menjelaskan bahwa pendekatan CBT mampu membantu anak untuk memikirkan hal- hal yang positif dan membantu anak untuk mengendalikan pikiran- pikiran negatif.

Strategi *cognitive restructuring* didasarkan pada asumsi bahwa dapat dilakukan pada anak yang memiliki pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self-defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri (Efford, 2016). Hal ini sejalan dengan salah satu penyebab timbulnya perilaku *bullying* yaitu keyakinan- keyakinan irasional yang dimiliki oleh siswa seperti salah satunya keyakinan bahwa ia memiliki kekuasaan dikelas. Keyakinan irasional ini apabila diteruskan, maka akan menimbulkan sikap- sikap yang juga tidak irasional, seperti siswa pelaku *bullying* berpotensi menjadi pelaku kriminal sejak dini ataupun di kemudian hari (Levianti, 2008). Oleh sebab itu,

teknik *cognitive restructuring* cocok digunakan pada perilaku *bullying*.

Temuan ini yang menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengurangi perilaku *bullying*. Hal ini memvalidasi temuan Ekkenia, dkk (2013) yang menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk mengontrol perilaku enuresis dan berdasarkan saran atas penelitian tersebut bahwa teknik *cognitive restructuring* tidak hanya mampu untuk mengontrol siswa yang mengalami enuresis, namun juga siswa dengan masalah perilaku lainnya, yaitu dalam hal ini perilaku *bullying*.

Tujuan lain dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah intervensi konseling kelompok teknik *thought stopping* mampu untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa SMP. Berdasarkan uji statistik yang tertera pada sub-bab sebelumnya, maka terdapat perbedaan bermakna secara signifikan antara sebelum dilakukan intervensi (*pretest*) dan setelah dilakukan intervensi (*posttest*). Hal ini berarti teknik *thought stopping* efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa SMP. Keefektifan *thought stopping* tidak hanya diukur dari analisis data seperti diatas, adapula berbagai teori dan penelitian yang turut mendukung mengapa perilaku *bullying* dapat direduksi menggunakan teknik *thought stopping*.

Teknik *thought stopping* sangat cocok bagi konseli yang mempunyai pikiran yang merusak diri (*self-defeating*) (Nursalim, 2014). Hal ini akan menjadi tepat jika teknik *thought stopping* digunakan untuk mengurangi perilaku *bullying*, karena berdasarkan penelitian terkait dengan efek *bullying* menunjukkan bahwa *bullying* mempengaruhi kehidupan negatif fisik, sosial dan psikologis dan membangun risiko untuk kehidupan masa depan pelaku *bullying* (Eskisu, 2014).

Temuan ini yang menunjukkan bahwa teknik *thought stopping* efektif dalam mengurangi perilaku *bullying*. Hal ini memvalidasi temuan dari Twistiandayani & Amila (2013) yang menemukan bahwa teknik *thought stopping* cocok pada klien yang menghasilkan respons tertentu seperti : bicara sendiri, bertengkar atau respons lain yang membahayakan, dalam hal ini yaitu

perilaku *bullying*. selain itu, temuan ini juga memvalidasi penelitian dari Lamontagne dkk (1978) yang berhasil untuk mengurangi perilaku negatif yang berulang berupa perilaku merokok. Sejalan dengan penelitian ini, bahwa perilaku *bullying* juga erupakan negatif yang berulang. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik *thought stopping* mampu mengurangi perilaku *bullying* siswa.

Pada pembahasan terakhir, akan melihat tingkat keefektifan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping*. Berdasarkan uji *Gain* untuk melihat perubahan skor individu sekaligus rata-rata *n-gain* untuk membandingkan keefektifan kelompok teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping*. Dilihat dari perubahan skor individu, baik pada kelompok teknik *cognitive restructuring* maupun *thought stopping*, keduanya sama-sama memiliki penurunan skor pada setiap siswa, dengan artian kedua teknik efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa. Namun, dapat dilihat bahwa teknik *cognitive restructuring* lebih efektif dibandingkan dengan teknik *thought stopping*.

Teknik *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional (Nursalim, 2014). Dalam teknik teknik *cognitive restructuring* pada perilaku *bullying*, siswa diajak untuk mengidentifikasi pikiran negatif kemudian menggantikannya dengan pikiran yang positif. Sudah banyak penelitian sebelumnya yang menjelaskan keberhasilan teknik *cognitive restructuring*. Mulai dari penelitian pemulihan stress (Larsen & Nicholas, 2010), untuk mereduksi reaksi negatif pada anak yang mengalami gagap (Murphy, dkk, 2007), untuk mengontrol perilaku enuresis (Ekkenia, dkk, 2013) dan masih banyak lagi.

Begitupula dengan teknik *thought stopping* yang telah mampu mngontrol halusina pada pasien skizofrenia (Twistiandayani & Amila, 2013), selain itu, penelitian dari Lamontagne dkk (1978) yang berhasil untuk mengurangi perilaku perilaku merokok. Namun pada teknik *thought stopping* masih ditemukan pendapat yang menyatakan bahwa teknik ini masih kontradiktif.

klaim baru menyatakan bahwa teknik *thought stopping* termasuk dalam penindasan pemikiran (Hannan & Tolin, 2005) oleh sebab itu walaupun secara teknis dan statistik teknik *thought stopping* efektif untuk mengurangi perilaku *bullying*, namun teknik ini masih mengalami sejumlah kelemahan empiris dan logis. Oleh sebab itu baik secara statistik maupun secara teori, dapat dikatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* lebih efektif dibandingkan dengan teknik *thought stopping*.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu intervensi teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa SMP Ibu Kartini Semarang. Hal ini ditunjukkan pada hasil skala, yaitu terdapat perbedaan rata-rata secara signifikan apabila kelompok dilakukan intervensi berupa *cognitive restructuring* dan yang tidak dilakukan intervensi, selain itu keefektifan juga dapat dilihat melalui nilai perubahan skor pada uji *gain* pada setiap siswa mengalami penurunan.

Intervensi teknik *thought stopping* dalam konseling kelompok juga efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa SMP Ibu Kartini Semarang. Hal ini ditunjukkan oleh hasil skala, yaitu terdapat perbedaan rata-rata secara signifikan apabila kelompok dilakukan intervensi berupa *cognitive restructuring* dan yang tidak dilakukan intervensi, selain itu keefektifan juga dapat dilihat melalui nilai perubahan skor pada uji *gain* pada setiap siswa mengalami penurunan.

Kelompok *cognitive restructuring* dan *thought stopping* tidak menunjukkan perbedaan rata-rata yang signifikan. Hal ini berarti pada kelompok *cognitive restructuring* dan *thought stopping* sama-sama bisa memberikan pengaruh terhadap kelompok dan keduanya efektif untuk mengurangi perilaku *bullying*.

Terdapat perbedaan perubahan skor atau penurunan perilaku *bullying* antara teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping*. Berdasarkan data statistik dan dari data hasil

penelitian, dapat dilihat bahwa teknik *cognitive restructuring* lebih efektif dibandingkan dengan teknik *thought stopping* untuk mengurangi perilaku *bullying*.

Berdasarkan pembahasan hasil dan simpulan penelitian, saran ditujukan kepada berbagai pihak terkait, khususnya bagi: (1) Bagi Sekolah. Sebagai bahan informasi dan pertimbangan bagi sekolah untuk dapat melaksanakan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping* dalam membantu siswa mengurangi perilaku *bullying* di sekolah. Sehingga sekolah hendaknya memfasilitasi jika guru bimbingan dan konseling akan melaksanakan kegiatan tersebut. (2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling. Hendaknya lebih memperhatikan perkembangan siswa, baik secara pribadi, sosial, karir dan belajar terutama yang berkaitan dengan perilaku *bullying*. Hal ini perlu dilakukan agar konselor mampu memberikan layanan konseling bukan sebagai kuratif namun lebih baik dilakukan untuk pencegahan (preventif) agar tidak berkembangnya perilaku *bullying* disekolah. Selain itu, program intervensi yang peneliti lakukan, direkomendasikan kepada konselor untuk mengurangi perilaku *bullying* di sekolah. (3) Bagi peneliti selanjutnya. Hasil dari intervensi ini bisa dijadikan batu pijakan oleh peneliti selanjutnya untuk menyempurnakan berbagai keterbatasan. Sehingga direkomendasikan kepada para peneliti selanjutnya untuk merancang penelitian yang lebih baik dari yang telah peneliti lakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthony, J., & Edelstein, B.A. 1975. Thought-Stopping Treatment of Anxiety Attacks Due to Seizure-Related Obsessive Ruminations. *The International Journal of Behaviour, Therapy & Exp. Psychiat.* 6: 343-344.
- Ekennia, Otta, & Ogbuokiri. 2013. Effect of Cognitive Restructuring Technique and Multi-Component Therapies in the Management of Nocturnal Enuresis among Junior Secondary Schools. *Asian Journal*
- Eskisu. 2014. The Relationship between Bullying, Family Functions and Perceived Social

- Support among High School Students. *Social and Behavioral Sciences*. 159: 492-496.
- Lamontagne, Y. & Gagnon, M.A. 1978. Thought-Stopping as a Treatment for Reducing Cigarette Smoking. *The International Journal of the Addictions*. 13(2): 297-305.
- Levianti. 2008. Konformitas dan Bullying pada Siswa. *Jurnal Psikologi*. 6(1).
- Nindita, T. 2012. Efektivitas Penerapan Cognitive Behavior Therapy pada Anak dengan Masalah Pengelolaan Rasa Marah. *Tesis*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nursalim, M. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Steigerwald & Stone, David. 1999. Cognitive Restructuring and the 12-Step Program of Alcoholics Anonymous. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 16(4): 321-327.
- Twistiandayani, R, & Widati, A. 2013. Pengaruh Terapi *Thought Stopping* terhadap Kemampuan Mengontrol *Halusina* pada Pasien *Skizofrenia*. *Prosiding*. Konferensi Nasional PPNI Jateng 2013.