BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teoritis

2.1.1 *Bullying*

2.1.1.1 Pengertian *Bullying*

Menurut Donnellan; Ahamad (dalam jurnal bimbingan konseling indonesia is licensed under, 2019,h.14) *Bullying* mengacu pada tindakan yang disengaja dari seseorang yang terlibat dalam perilaku yang dimaksudkan untuk menyebabkan kerugian, pelecehan, dan intimidasi terhadap orang lain. Menurut Rigby; Ahmad (2019, h.15) *Bullying* dapat didefinisikan sebagai fenomena yang ditandai dengan tindakan merugikan yang disengaja, dimanifestasikan oleh perilaku yang menyebabkan penderitaan, ketidakseimbangan kekuatan yang melekat, pemanfaatan dinamika kekuatan yang tidak adil, kejadian berulang, pengalaman kepuasan oleh pelaku, dan persepsi penindasan oleh pelaku. penerima. Sedangkan menurut Olweus; Ahmad (2019, h.15) *Bullying* adalah fenomena yang ditandai dengan viktimisasi berulang atau perlakuan tidak menyenangkan yang ditimbulkan pada individu oleh satu atau lebih individu. Subjek yang dipertimbangkan berkaitan dengan keterlibatan yang disengaja dalam tindakan dengan tujuan untuk menimbulkan kerugian atau kesusahan pada individu lain.

Bullying dapat dicirikan sebagai agresi fisik dan psikologis terus-menerus yang dilakukan oleh individu atau entitas kolektif terhadap individu yang tidak memiliki kemampuan untuk menangkal perilaku tersebut secara efektif. Hal ini terjadi dalam konteks di mana terdapat niat untuk menyakiti atau menimbulkan rasa takut, atau membuat individu yang ditargetkan mengalami stres yang tidak

semestinya (Wicaksana, 2008). Berdasarkan analisis ahli tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa bullying adalah perilaku negatif berulang dan disengaja yang bertujuan untuk menyakiti orang lain secara fisik atau emosional. Perilaku ini dilakukan oleh individu atau kolektif, dan dicirikan oleh ketidakseimbangan kekuatan yang melekat di antara pihak-pihak yang terlibat.

2.1.1.2 Faktor – Faktor Terjadinya Bullying

Menurut Ariesto; Ela,dkk (dalam jurnal Penelitian & PPM, 2017, h. 327) penyebab terjadinya bullying antara lain:

a. Keluarga

Pengganggu sering berasal dari keluarga yang ditandai dengan banyak tantangan, seperti orang tua yang sering menerapkan tindakan disipliner yang keras atau lingkungan di dalam rumah yang ditandai dengan tingkat stres, kekerasan, dan permusuhan yang tinggi. Anak-anak dapat memperoleh kecenderungan intimidasi dengan melihat dan kemudian meniru konflik yang ditunjukkan oleh orang tua mereka, yang nantinya dapat mereka wujudkan dalam interaksi mereka dengan teman sebayanya. Dengan tidak adanya dampak lingkungan yang ketat, individu akan memperoleh pemahaman bahwa individu dalam posisi otoritas diizinkan untuk terlibat dalam perilaku kekerasan, dan bahwa perilaku tersebut memiliki potensi untuk meningkatkan status dan pengaruh sosial seseorang. Pada tahap ini, anak mulai menunjukkan kecenderungan bullying.

b. Sekolah

Prevalensi bullying di lingkungan sekolah terkadang tidak disadari, sehingga terjadi penguatan perilaku bullying di kalangan anak-anak yang

melakukan tindakan tersebut. Penindasan bermanifestasi dengan cepat dalam lingkungan pendidikan dan sering memberikan efek yang merugikan pada anak-anak, seperti tindakan disipliner non-konstruktif yang gagal menumbuhkan rasa saling menghargai dan menghargai di antara teman sebaya dalam komunitas sekolah.

c. Faktor

Kelompok teman sebaya, sering dikenal sebagai kelompok persahabatan atau lingkaran sosial, mengacu pada sekelompok individu yang memiliki usia yang sama dan memiliki kesamaan. Dalam berbagai lingkungan sosial seperti sekolah dan lingkungan rumah tangga, anak-anak kadang-kadang mengalami kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku intimidasi. Anak-anak tertentu terlibat dalam perilaku intimidasi sebagai sarana untuk membangun afiliasi mereka dengan kelompok sosial tertentu, meskipun mengalami ketidaknyamanan pribadi dengan perilaku tersebut. Bullying mencakup perilaku yang disengaja yang dilakukan oleh agresor terhadap penerima, dengan tujuan menyebabkan kesusahan pada individu yang memiliki kekuatan atau pengaruh yang lebih kecil. Salah satu alasan yang berkontribusi terhadap perilaku intimidasi pada tingkat individu adalah kurangnya informasi. Sejauh mana individu muda memiliki pengetahuan tentang bullying secara langsung berkorelasi dengan potensi pengurangan atau pemberantasan perilaku bullying.

2.1.1.3 Karakteristik Bullying

Menurut Ribgy;Astuti (2008) tindakan bullying mempunyai tiga karakteristik terintegrasi, yaitu:

- a. Adanya perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korban.

Bullying dapat dicirikan sebagai manifestasi dari kecenderungan untuk menimbulkan kerugian. Kecenderungan ini terwujud melalui perilaku, yang mengakibatkan seseorang mengalami kesulitan. Perilaku ini dilakukan secara langsung oleh individu atau entitas kolektif yang memiliki kekuatan superior, menunjukkan kurangnya akuntabilitas, sering berulang, dan mendapatkan kepuasan dari pelaksanaannya (Astuti, 2008).

- b. Tindakan dilakukan secara tidak seimbang sehingga korban merasa tertekan.

Bullying mencakup dinamika di mana ada perbedaan dalam kekuatan dan kekuasaan, mengakibatkan ketidakmampuan korban untuk berhasil menangkal perilaku buruk yang diarahkan pada mereka (Krahe, 2005).

- c. Perilaku ini dilakukan secara terus menerus dan juga berulang-ulang

Bullying adalah bentuk perilaku agresif proaktif yang ditandai dengan tindakan yang disengaja yang bertujuan untuk mendominasi, merugikan, atau mengucilkan orang lain. Ini melibatkan ketidakseimbangan kekuatan dalam hal kekuatan fisik, usia, kemampuan kognitif, keterampilan, dan status sosial. Selain itu, bullying ditandai dengan tindakan berulang yang dilakukan oleh satu atau beberapa anak terhadap teman sebayanya (Black dan Jackson 2007, dalam Margaretha 2010).

2.1.1.4 Ciri-Ciri Bullying

Astuti (2008) mengemukakan pendapat terkait ciri-ciri perilaku bullying yaitu sebagai berikut:

- a. Hidup berkelompok dan menguasai kehidupan sosial siswa disekolah
- b. Menempatkan diri ditempat tertentu di sekolah / sekitarnya

- c. Merupakan tokoh populer di sekolah
- d. Gerak-geriknya sering sekali dapat ditandai seperti sering berjalan d
- e. Tindakan individu sering menunjukkan pola yang dapat dilihat, seperti secara konsisten mengambil posisi terdepan, secara tidak sengaja bertabrakan dengan objek atau individu, menggunakan bahasa kasar, dan terlibat dalam perilaku yang merendahkan atau melecehkan orang lain.
- f. Identifikasi individu yang terlibat dalam perilaku bullying dapat dipahami dalam kerangka konsep bullying, yang berpendapat bahwa pelaku memiliki tingkat otoritas yang lebih besar, memungkinkan mereka untuk melakukan kontrol terhadap mereka yang dianggap memiliki status lebih rendah. Tingkat perilaku bullying dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk rasa memiliki korban terhadap kelompok dan adanya ketidakseimbangan kekuatan atau tekanan eksternal lainnya. Frekuensi perilaku intimidasi cenderung meningkat dalam situasi ketika individu yang ditargetkan tidak memiliki kemampuan untuk menghindari atau membalas agresor mereka. Selain itu, kasus bullying juga dapat dilakukan oleh sesama siswa, baik secara individu maupun kolektif (Wiyani, 2012).

Ciri korban bullying antara lain menurut Susanto, 2010 antara lain :

- a. Dalam wacana akademik, mereka yang pernah mengalami viktimisasi seringkali dianggap memiliki tingkat kecerdasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak pernah menjadi korban, atau sebaliknya.
- b. Dari segi sosial, terlihat bahwa mereka yang mengalami viktimisasi cenderung memiliki ikatan yang lebih kuat dengan orang tuanya.

- c. Korban sering menganggap diri mereka kurang cerdas dan kurang nilai dari sudut pandang psikologis atau emosional. Individu menunjukkan rasa percaya diri yang berkurang, ditambah dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi.
- d. Dalam hal atribut fisik, korban menunjukkan tingkat kekuatan yang berkurang. Diamati bahwa korban laki-laki cenderung mengalami insiden siksaan langsung yang lebih tinggi, seperti intimidasi fisik. Berbeda dengan korban laki-laki, korban perempuan cenderung mengalami bentuk penyiksaan tidak langsung yang lebih tinggi, seperti pelecehan verbal atau intimidasi psikologis.
- e. Dalam hal dinamika antarpribadi, diamati bahwa korban seringkali memiliki keinginan yang kuat untuk penerimaan sosial, meskipun mereka sering menunjukkan keengganan untuk memulai tindakan yang berkontribusi pada penyebab sosial. Anak-anak yang mengalami bullying cenderung kurang mendapat perhatian dari pelatih karena berkurangnya partisipasi mereka dalam kegiatan.

2.1.1.5 Jenis – Jenis Bullying

Ada beberapa jenis bullying menurut Sejiwa, 2008 yaitu sebagai berikut:

- a. Topik yang dibahas berkaitan dengan fenomena intimidasi fisik. Bentuk intimidasi ini mudah diamati, karena melibatkan kontak fisik langsung antara pelaku dan target, membuatnya dapat dilihat oleh pengamat mana pun. Bullying fisik meliputi beberapa bentuk perilaku agresif, seperti meninju, menarik baju, mengatak-atik, menyambar, menendang, menyenggol bahu, menghukum dengan membersihkan toilet,

menampar, menginjak kaki, menjegal, meludah, membentak, melempar benda, dan menghukum dengan josing di lapangan. Terapkan disiplin melalui penggunaan latihan push-up.

- b. Bullying verbal mengacu pada tindakan menggunakan kata-kata, seperti hinaan, ancaman, atau ucapan menghina, untuk secara sengaja menyakiti orang lain. Berbagai bentuk bullying dapat dilihat dengan menggunakan persepsi pendengaran. Bullying verbal mencakup berbagai bentuk perilaku agresif, seperti meninggikan suara, terlibat dalam ejekan, melontarkan komentar kritis, menggunakan kata-kata kotor, menghina, memberikan label yang merendahkan, menyuarakan dengan keras, mempermalukan individu di depan umum, mengungkapkan persetujuan atas kesusahan orang lain, menyebarkan desas-desus, dan terlibat dalam pidato fitnah.
- c. Fenomena intimidasi mental atau psikologis mengacu pada tindakan yang secara sengaja menyebabkan tekanan emosional, kerusakan psikologis, atau penderitaan mental pada seseorang melalui berbagai cara seperti pelecehan verbal, manipulasi, intimidasi, atau pengucilan sosial. Bentuk intimidasi ini memiliki risiko yang signifikan karena dapat luput dari perhatian individu yang kurang waspada dalam mengidentifikasi kejadiannya. Fenomena intimidasi sering ditandai dengan sifatnya yang terselubung, yang terjadi dengan cara yang menghindari upaya pengawasan kami. Contoh perilaku negatif dapat mencakup berbagai tindakan seperti mencibir, mengisolasi individu, menunjukkan sikap sinis, menatap orang lain, memahami ancaman,

mempermalukan orang lain di depan umum, menjaga keheningan, terlibat dalam tindakan teror menggunakan pesan singkat, ponsel, atau email, dan menampilkan sikap merendahkan.

Menurut Bauman (2008), tipe-tipe bullying adalah sebagai berikut :

- a. Overt bullying, Bentuk-bentuk intimidasi mencakup agresi fisik dan verbal, seperti mendorong seseorang ke tanah dengan paksa, terlibat dalam pertengkaran fisik, menggunakan julukan yang menghina, mengeluarkan ancaman, dan terlibat dalam perilaku mengejek dengan maksud untuk menyakiti.
- b. Indirect bullying Agresi relasional mencakup tindakan berbahaya yang dilakukan oleh individu yang terlibat dalam perilaku intimidasi, dengan tujuan merusak hubungan sosial korban. Tindakan tersebut dapat berupa upaya untuk mengucilkan korban, menyebarkan desas-desus atau gosip, dan memaksa korban untuk memberikan pujian atau melakukan tindakan persahabatan tertentu sebagai bentuk imbalan. Bentuk intimidasi tidak langsung sering dianggap kurang berbahaya dibandingkan dengan intimidasi fisik, karena dapat ditafsirkan sebagai olok-olok lucu di antara kenalan. Terlepas dari kenyataan bahwa intimidasi relasional memiliki korelasi yang lebih kuat dengan ketidaknyamanan emosional dibandingkan dengan intimidasi fisik. Insiden intimidasi fisik cenderung berkurang seiring perkembangan anak-anak dalam kedewasaan mereka, sementara bentuk-bentuk intimidasi yang merusak hubungan antarpribadi bertahan hingga dewasa.

- c. Cyberbullying, Sehubungan dengan kemajuan teknologi, anak-anak sekarang memiliki jalan tambahan untuk terlibat dalam perilaku intimidasi, termasuk melalui pemanfaatan SMS, telepon, atau platform online. Cyberbullying meliputi pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi, termasuk email, ponsel, pager, SMS, dan situs web pribadi, untuk menodai reputasi seseorang. Ini mungkin melibatkan penyebaran survei di situs web pribadi yang bertujuan untuk merusak reputasi orang lain, dengan tujuan eksplisit mendukung tindakan penargetan dan merugikan individu atau kelompok tertentu.

2.1.2 Konseling Kelompok

2.1.2.1 Pengertian Konseling Kelompok

Terapi kelompok adalah intervensi terapeutik di mana seorang profesional terlatih memfasilitasi lingkungan yang terstruktur dan mendukung untuk sekelompok kecil individu yang memiliki masalah atau pengalaman yang sama. Menurut Latipun, konseling kelompok adalah pendekatan konseling yang melibatkan pemanfaatan kelompok untuk memfasilitasi bantuan, pemberian umpan balik, dan kesempatan belajar. Proses konseling kelompok menggabungkan prinsip-prinsip dinamika kelompok. Dalam bukunya "Group Counseling: A Developmental Approach," George M. Gazda menawarkan definisi konseling kelompok yang dikutip oleh Shertzer dan Stone dalam buku mereka "Fundamentals of Counseling." Gazda mendefinisikan konseling kelompok sebagai proses interpersonal yang dinamis yang berpusat pada pikiran dan perilaku sadar. Proses terapeutik mencakup berbagai atribut terapeutik, termasuk ekspresi pikiran dan emosi tanpa hambatan, fokus pada landasan realitas, berbagi

pengalaman emosional yang mendalam, penanaman rasa saling percaya, perhatian, pengertian, dan dukungan antara terapis dan klien. Budaya atribut terapeutik difasilitasi dalam pengaturan kelompok kecil dengan tindakan berbagi tantangan dan masalah pribadi dengan anggota kelompok lain dan konselor. Konseli atau klien mengacu pada individu yang biasanya merupakan bagian dari populasi umum dan menghadapi serangkaian kesulitan yang dapat diselesaikan tanpa memerlukan perubahan pada struktur kepribadian yang mendasarinya. Individu yang mencari konseling dapat memanfaatkan lingkungan komunikasi interpersonal dalam pengaturan kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan mereka terhadap nilai-nilai kehidupan dan berbagai tujuan hidup. Selain itu, mereka dapat memperoleh pengetahuan dan berpotensi mengubah sikap dan perilaku tertentu. Menurut W.S. Winkel, terapi kelompok adalah jenis layanan konseling yang melibatkan seorang konselor profesional yang melakukan wawancara dengan banyak individu yang merupakan bagian dari kelompok kecil secara bersamaan. Konseling kelompok mencakup dua komponen utama: elemen proses dan aspek pertemuan tatap muka. Proses konseling kelompok menunjukkan karakteristik yang berbeda karena melibatkan beberapa peserta. Demikian pula, pertemuan tatap muka dalam konseling kelompok melibatkan pertemuan individu yang menjadi anggota kelompok, saling menawarkan dukungan psikologis satu sama lain.

Konseling kelompok menggabungkan komponen terapeutik. Aspek terapeutik dari konseling kelompok terletak pada dinamika antar pribadi yang mendasar yang memfasilitasi pemahaman diri dan pemecahan masalah dalam menghadapi berbagai tantangan. Menurut Erle M. Ohlsen dalam bukunya yang

berjudul "Group Counseling", interaksi dalam konseling kelompok mencakup berbagai aspek terapeutik yang menunjukkan kemanjuran yang optimal ketika semua anggota kelompok berpartisipasi secara aktif:

1. Mengamati kelompok terbukti menarik.
2. Mengalami rasa penerimaan dalam kolektif sosial;
3. Menunjukkan kesadaran akan kewajiban pribadi dan harapan timbal balik dalam dinamika kelompok.
4. Alami rasa keterlibatan yang mendalam;
5. Mengalami rasa aman memfasilitasi proses kerentanan emosional.
6. Mengakui dan memikul tanggung jawab terkait dengan posisinya yang ditunjuk dalam entitas kolektif;
7. Individu menunjukkan kemauan untuk terlibat dalam pertumbuhan dan transformasi pribadi, serta secara aktif mendukung anggota lain dalam perjalanan perbaikan diri mereka sendiri.
8. Individu menganggap partisipasi mereka sebagai signifikan secara pribadi.
9. Terlibat dalam komunikasi yang efektif sesuai dengan keinginan pribadi dan berusaha untuk memenuhi kebutuhan emosional orang lain.
10. Individu menunjukkan kesediaan untuk menerima komentar dari orang lain untuk memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang kekuatan dan kekurangan pribadi mereka.

Banyak individu saat ini mengalami rasa ketidakpuasan dengan keadaan mereka saat ini, yang menyebabkan keinginan yang kuat untuk transformasi pribadi. Akibatnya, individu menghadapi dilema internal yang intrinsik untuk mengejar pertumbuhan pribadi. Selain itu, sangat penting bagi individu untuk

menunjukkan kecenderungan untuk mematuhi pedoman khusus yang mendikte dinamika interpersonal dalam pengaturan kolektif. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok mensyaratkan pemberian wawancara konseling oleh seorang profesional terlatih, disebut sebagai konselor, kepada banyak individu yang tergabung dalam kelompok kecil dan berbagi masalah yang sama, disebut sebagai klien dengan tujuan untuk memfasilitasi pemecahan masalah. Masalah ini dihadapi oleh semua individu secara kolektif.

2.1.2.2 Fungsi Konseling Kelompok

a. Fungsi Pemahaman

Tujuan utama Bimbingan dan Konseling adalah untuk mendukung siswa dalam menumbuhkan kesadaran diri yang holistik, yang mencakup kemampuan bawaan mereka, serta konteks yang lebih luas dari lingkungan pendidikan, pekerjaan, dan keagamaan mereka. Berdasarkan pemahaman ini, diharapkan orang-orang yang mengikuti konseling akan memiliki kemampuan untuk memelihara bakat bawaan mereka secara mahir dan terampil menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara berpikiran maju dan bermanfaat.

b. Fungsi Prefentif

Peran ini berkaitan dengan pendekatan proaktif konselor dalam mengantisipasi dan memitigasi potensi masalah, yang bertujuan untuk mencegah terjadinya dan meminimalkan dampak negatif pada konseli. Konselor menggunakan fungsi ini untuk memberikan rekomendasi kepada konseli mengenai strategi untuk menghindari tindakan atau aktivitas yang dapat merusak kesejahteraan mereka.

c. Fungsi Pengembangan

Peran bimbingan dan konseling ditandai dengan tingkat proaktivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan fungsi lainnya. Konselor secara konsisten membangun lingkungan yang mendorong pertumbuhan dan kemajuan individu yang mencari layanan konseling.

d. Fungsi Penyembuhan

Secara khusus, peran terapi membimbing dan konseling. Peran ini terkait erat dengan upaya yang ditujukan untuk memberikan dukungan kepada individu yang mencari konseling, yang menghadapi tantangan di berbagai bidang seperti bidang pribadi, sosial, pendidikan, dan kejuruan. Metodologi yang digunakan meliputi konseling dan instruksi remedial.

e. Fungsi Penyesuaian

Secara khusus, peran bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu secara efektif dan positif dalam menyesuaikan diri baik dengan diri pribadi maupun lingkungan sekitarnya.

f. Fungsi Perbaikan

Tujuan utama bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu dalam memperbaiki kesalahan dalam proses kognitif, emosional, dan perilaku mereka. Dalam konteks perilaku manusia, terdapat dua kategori yang berbeda: aktivitas produktif dan tindakan atau kehendak normatif.

g. Fungsi Fasilitator

Tujuan utama bimbingan dan konseling adalah untuk memfasilitasi

konseli mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, memastikan keadaan yang harmonis dan seimbang di semua dimensi kehidupan mereka.

h. Fungsi Pemeliharaan

Tujuan utama Bimbingan dan Konseling adalah untuk membantu individu dalam mengelola kesejahteraan mereka secara efektif dan mempertahankan lingkungan yang menguntungkan yang telah dibangun di dalam diri mereka.

2.1.2.3 Tujuan Konseling Kelompok

Berdasarkan literatur ilmiah yang berkaitan dengan konseling kelompok, seperti yang terlihat dalam karya Erle M. Ohlsen (1977), Don C. Dinkmeyer dan James J Muro (1979), dan Gerald Corey (1981), beberapa tujuan menyeluruh dari layanan bimbingan di konteks konseling kelompok dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Setiap individu yang menjalani konseling memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang identitas mereka sendiri dan mengalami pertumbuhan pribadi. Berdasarkan kesadaran diri individu, mereka menunjukkan kecenderungan yang lebih besar terhadap penerimaan diri dan penerimaan yang tinggi terhadap aspek yang menguntungkan dari karakter mereka.
2. Konseli terlibat dalam penanaman kemampuan komunikasi interpersonal, memungkinkan mereka untuk menawarkan dukungan timbal balik dalam keberhasilan penyelesaian tugas-tugas perkembangan yang merupakan karakteristik dari tahap perkembangan mereka masing-masing.
3. Individu yang menerima konseling menunjukkan tingkat kepekaan yang

meningkat terhadap kebutuhan orang lain dan kemampuan yang meningkat untuk berempati dengan emosi yang dialami orang lain. Kepekaan dan penghargaan yang meningkat ini akan meningkatkan kesadaran mereka akan kebutuhan dan emosi psikologis mereka sendiri.

4. Individu yang mencari konseling memiliki otonomi untuk menetapkan tujuan yang diinginkan, yang selanjutnya tercermin dalam pengembangan sikap dan perilaku yang lebih positif.
5. Individu yang mencari layanan konseling menunjukkan tingkat kesadaran yang tinggi dan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya keberadaan manusia sebagai pengalaman kolektif. Eksistensi bersama ini membutuhkan kesediaan untuk merangkul orang lain dan keinginan untuk dipeluk sebagai balasannya.
6. Individu yang mencari konseling menjadi lebih sadar akan fakta bahwa isu-isu yang mempengaruhi mereka secara pribadi seringkali berdampak pada emosi dan kesejahteraan orang lain juga. Akibatnya, individu tersebut tidak lagi mengalami perasaan terasing, seolah-olah mereka adalah satu-satunya individu yang mengalami keadaan tersebut.
7. Peserta konseling memperoleh keterampilan untuk terlibat dalam komunikasi yang terbuka dan saling menghormati dengan semua anggota kelompok, menunjukkan rasa saling menghargai dan perhatian. Pengalaman terlibat dalam komunikasi semacam itu berpotensi menghasilkan hasil yang sangat baik dalam hubungan pribadi seseorang.

2.1.2.4 Tahapan Konseling Kelompok

Tahapan konseling kelompok menurut model Nixon dan Glover, adalah

sebagai berikut:

a. Pembukaan

Pendirian landasan yang kokoh sangat penting untuk mendorong penanaman hubungan kerja yang efektif, sehingga memfasilitasi lingkungan yang kondusif untuk wacana terbuka dan terarah yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah. Titik fokus utama terletak pada fase awal dari prosedur konseling kelompok, dimana kelompok berkumpul dan memperkenalkan diri satu sama lain. Mengingat akan ada beberapa pertemuan, pertemuan selanjutnya juga akan melibatkan pembukaan, meskipun dengan pendekatan yang berbeda dibandingkan dengan kontak awal.

1. Pada pertemuan awal mereka, konselor menyampaikan sambutan hangat kepada konseli. Selanjutnya, masing-masing anggota kelompok mulai memperkenalkan diri, memberikan rincian terkait seperti nama, umur, alamat, kelas, dan program studi, serta memberikan penjelasan singkat tentang latar belakang budaya mereka. Tujuan pendahuluan ini adalah sebagai pernyataan pendahuluan, yang memungkinkan individu yang mencari konseling untuk secara bertahap menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berpotensi menimbulkan stres. Selanjutnya, individu dengan penuh perhatian menerima penjelasan yang diberikan oleh konselor, menanyakan tentang ambiguitas, dan mewujudkan komitmen mereka untuk mematuhi protokol yang ditentukan. Selanjutnya, individu harus melanjutkan untuk terlibat dengan konselor, yang akan memulai interaksi dengan memberikan pengantar yang mencakup rincian terkait

seperti nama, usia, tingkat pendidikan, dan durasi keterlibatan profesional dalam sektor masing-masing. Selain memberikan penjelasan singkat tentang akar sejarahnya. Selanjutnya, konselor menyampaikan ajakan kepada individu yang mencari konseling untuk memperkenalkan diri secara timbal balik. Selanjutnya, konselor mulai memberikan serangkaian penjelasan yang komprehensif, yang kemudian diikuti oleh konseli mengartikulasikan kesulitan yang mereka hadapi terkait dengan topik yang sedang dibahas.

2. Setelah berkumpul kembali, konselor menyampaikan sambutan hangat kepada konseli dan mulai memfasilitasi kelanjutan diskusi sebelumnya. Sebelum mendalami wacana, konselor menawarkan tinjauan singkat tentang kemajuan kelompok sejauh ini dalam proses konseling.

b. Penjelasan Masalah

Setiap individu yang mencari konseling mengartikulasikan tantangan yang dihadapi sehubungan dengan pokok bahasan yang sedang didiskusikan, sambil secara terbuka mengungkapkan pikiran dan emosi mereka. Ketika seorang konseli mengartikulasikan pemikiran dan perspektif mereka, sesama konseli secara aktif terlibat dalam mendengarkan dengan penuh perhatian dan berusaha untuk menyalurkan pikiran dan emosi mereka sendiri dengan rekan-rekan mereka. Individu memiliki kemampuan untuk mengenali ekspresi teman dengan memberikan komentar singkat, menandakan bahwa ekspresi tersebut telah dipahami secara akurat. Mengingat bahwa konselor telah memberikan kesempatan bagi individu untuk mengekspresikan diri mereka secara bebas, diharapkan konseli akan mampu mengatasi keberatan apa pun

yang mungkin mereka miliki dan membagikan pemikiran dan emosi mereka secara terbuka. Selama sesi konseling, konselor secara aktif terlibat dalam mendengarkan dengan penuh perhatian sementara konseli mengartikulasikan pikiran dan emosi mereka. Konselor menggunakan teknik refleksi, seperti Refleksi Pikiran dan Klarifikasi Perasaan, untuk membantu konseli mengekspresikan diri secara efektif dan menunjukkan pemahaman dan rasa syukur. Dalam situasi di mana individu membalas sentimen verbal kenalan mereka menggunakan bahasa yang tidak memadai, konselor mengintervensi dengan membantu menyempurnakan frasa mereka dan setelah itu mencari konfirmasi dari pembicara mengenai keakuratan interpretasi. Setelah semua individu yang mencari konseling telah menyimpulkan artikulasi mereka tentang masalah dari perspektif masing-masing, konselor mulai mengkonsolidasikan dan mensintesis informasi yang diberikan oleh konseli. Ini mencakup meringkas isi yang diucapkan oleh masing-masing individu dan merumuskan representasi komprehensif dari masalah yang mencakup semua sudut pandang yang dikemukakan oleh konseli. Formulasi umum yang diusulkan disajikan kepada kolektif untuk dipertimbangkan dan kemungkinan modifikasi, sampai para anggota secara kolektif mendukung formulasi tersebut sebagai representasi nyata dari materi yang dibahas.

c. Penggalan Latar Belakang Masalah

Fase tersebut di atas berfungsi sebagai komponen tambahan untuk fase awal penjelasan masalah. Hal ini disebabkan fakta bahwa selama fase kedua, kesulitan yang diartikulasikan oleh klien tidak memberikan pemahaman yang komprehensif tentang konteks masalah dalam keseluruhan keadaan hidup

klien. Pada titik ini, penjelasan yang komprehensif dan menyeluruh sangat diperlukan. Konsekuensinya, selama proses analisis kasus, individu menyumbangkan pemikiran dan emosinya sejalan dengan bimbingan yang diberikan oleh konselor. Pada tahap selanjutnya yang disebutkan sebelumnya, individu yang mencari bimbingan secara aktif terlibat dalam proses dengan mendengarkan pendapat dan sudut pandang yang dibagikan oleh kenalan tertentu dengan penuh perhatian. Mereka kemudian melanjutkan untuk memberikan komentar singkat sebagai tanggapan atas ungkapan-ungkapan ini, yang mungkin menunjukkan pemahaman atau dorongan untuk klarifikasi tambahan melalui pertanyaan. Dalam arti yang lebih luas, pemanfaatan bahasa yang rumit dan komprehensif menumbuhkan rasa koneksi dan persatuan di antara individu, sehingga meningkatkan kecenderungan mereka untuk secara kolaboratif mengejar penyelesaian tantangan bersama. Selama tahap penutup, dengan bantuan konselor, individu yang mencari konseling memastikan kondisi diri yang mereka impikan, yang mewakili kondisi optimal yang akan terwujud setelah penyelesaian masalah.

Berdasarkan temuan yang diperoleh selama fase analisis kasus, konselor dan konseli terlibat dalam dialog yang berkaitan dengan strategi dan pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi tantangan yang teridentifikasi. Sejauh ini, kelompok konseli telah terlibat dalam proses kognitif, observasi visual, dan kontemplasi. Namun, secara umum diakui bahwa konselor di lembaga pendidikan memainkan peran yang lebih signifikan dalam mengidentifikasi dan mengimplementasikan solusi untuk berbagai masalah. Oleh karena itu, individu yang mencari konseling pada

awalnya terlibat dalam mendengarkan secara aktif saat konselor memberikan penjelasan tentang topik yang sedang dievaluasi dan didiskusikan. Selanjutnya, penting untuk mendefinisikan kembali tujuan yang akan dicapai bersama, sambil memastikan tujuan tersebut selaras secara harmonis dengan keadaan ideal yang diuraikan pada langkah sebelumnya. Misalnya, ada keinginan di antara banyak kelompok untuk memiliki kemampuan beradaptasi secara efektif dengan keadaan sosial. Selanjutnya, masalah tersebut dibahas sehubungan dengan cara penanganannya. Pada fase ini, konselor bertanggung jawab membimbing arah wacana kelompok sesuai dengan pendekatan yang telah ditentukan.

d. Penutup

Setelah kelompok mencapai konsensus tentang tindakan, proses konseling dapat disimpulkan, dan kelompok akan bubar selama pertemuan terakhir. Dalam hal proses konseling belum selesai, maka rapat yang sedang berlangsung ditunda dengan maksud untuk dilanjutkan kembali di kemudian hari.

1. Pada akhir prosedur konseling, konselor dengan penuh perhatian mendengarkan rangkuman yang diberikan oleh konselor mengenai perkembangan proses konseling, dan setelah itu melengkapinya jika dinilai tepat.

2. Dalam hal proses konseling belum selesai dan waktu pertemuan telah habis, konselor akan melanjutkan untuk mensintesis isi diskusi, menilai kemajuan yang dicapai sejauh ini, dan mengusulkan satu atau dua pertanyaan reflektif untuk direnungkan sebagai antisipasi sesi-sesi berikutnya.

2.1.3 Cognitive Behavior Therapy (CBT)

2.1.3.1 Pengertian Cognitive Behavior Therapy

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah modalitas terapi yang berakar pada prinsip-prinsip konseling dan kesadaran diri, yang berfokus pada pemeriksaan dan modifikasi keyakinan kognitif tertentu dan pola perilaku dalam konteks konseling. Proses konseling melibatkan pemanfaatan teknik restrukturisasi kognitif untuk menantang dan memodifikasi keyakinan yang ada, yang mengarah ke transformasi emosional dan perilaku yang mendorong hasil positif. Oleh karena itu, Cognitive Behavior Therapy (CBT) muncul sebagai modalitas integratif terkemuka dalam bidang konseling. Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah pendekatan terapi yang memungkinkan pasien untuk secara efektif mengenali dan mengatasi gejala perilaku maladaptif dan gangguan fungsi kognitif. (Gunarsa, 2007).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) dirumuskan oleh Beck pada tahun 1976, mengemukakan bahwa pola pikir manusia dibentuk melalui rangkaian proses Stimulus - Cognition - Response (SKR). Proses-proses ini saling berhubungan dan merupakan jaringan di dalam otak manusia, di mana proses kognitif memainkan peran penting dalam menjelaskan kognisi, emosi, dan perilaku manusia. Cognitive Behavior Therapy (CBT), kadang-kadang dikenal sebagai Cognitive Behavior Therapy, adalah pendekatan terapeutik yang mengacu pada kerangka teoritis dan penelitian empiris pada proses kognitif. Terapi menggunakan perpaduan paradigma kognitif dan pembelajaran. Terapis perilaku kognitif fokus pada proses kognitif internal seperti ide, persepsi, penilaian, penegasan diri, dan asumsi bawah sadar. Mereka telah memeriksa dan mengintervensi secara ekstensif dalam proses

ini untuk mendapatkan wawasan dan memodifikasi perilaku maladaptif. Konsep visibilitas mencakup aspek yang dapat diamati dan tidak terlihat. Cognitive Behavior Therapy (CBT) bertujuan untuk menggabungkan strategi terapeutik yang memprioritaskan memfasilitasi modifikasi orang, tidak hanya mencakup perilaku yang dapat diamati tetapi juga proses kognitif, keyakinan, dan sikap yang berfungsi sebagai fondasinya. Cognitive Behavior Therapy beroperasi di bawah asumsi bahwa proses kognitif dan sistem kepercayaan memberikan pengaruh pada perilaku individu, dan memodifikasi faktor-faktor kognitif ini dapat mengarah pada perubahan perilaku yang diinginkan.

2.1.3.2 Sejarah perkembangan psikoterapi dengan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Pemanfaatan intervensi terapeutik untuk individu yang mengalami penyakit psikiatri klinis yang beragam telah menjadi subyek pengawasan yang cukup sejak dimulainya psikoterapi. Kasus Anna O., ilustrasi psikoterapi Freudian yang terkenal, bersama dengan kasus manusia tikus, berfungsi sebagai contoh penerapan psikoterapi dalam pengobatan gangguan kepribadian. Beberapa spesialis telah mengembangkan berbagai versi Terapi Perilaku Kognitif (CBT). Selama tahun 1960-an, Aaron (Tim) Beck, seorang psikolog terkemuka di Amerika Serikat, menyatakan ketidakpuasannya dengan anggapan kurangnya efektivitas dan kemandirian terapi psikoanalitik. Beck sangat tertarik dengan ekspresi emosional yang ditunjukkan oleh kliennya, yang tampaknya terlepas dari narasi yang mereka bagikan tentang pengalaman masa lalu mereka. Selama interaksinya dengan banyak klien, Beck menceritakan contoh ilustratif di mana proses kognitif klien dibuka sebagai narasi, menjadi contoh yang menonjol. Pengalaman profesional Beck sebagai psikoanalisis, di mana ia sering menemukan

pola pikir menyimpang pada pasien klinis yang diasuhnya, memicu minatnya untuk mengeksplorasi pemikiran otomatis klien dalam kerangka teori kognitifnya. Menurut Beck, individu yang mengalami masalah emosional seringkali menghadapi tantangan dalam proses berpikir rasionalnya, yang berujung pada gangguan pada kemampuan kognitifnya. Gangguan ini, disebut sebagai distorsi kognitif, mencakup serangkaian kesulitan dalam pemahaman.

- a. Adalah umum untuk menarik kesimpulan tanpa adanya bukti pendukung, terkadang menunjukkan kecenderungan untuk mengadopsi pola pikir pesimistis atau katastrofik.
- b. Mendemonstrasikan kecenderungan ke arah pemahaman selektif, sehingga menghambat pembentukan penilaian berdasarkan faktor-faktor yang terbatas.
- c. Proses generalisasi melibatkan kecenderungan untuk menerapkan keyakinan atau penilaian tentang kejadian tertentu dengan cara yang mungkin tidak cocok untuk konteks lain.
- d. Kecenderungan untuk membesar-besarkan atau mengecilkan masalah yang dihadapi dapat menghalangi kemampuan klien untuk mengevaluasi situasi secara objektif.
- e. Proses personalisasi melibatkan kecenderungan klien untuk membangun hubungan antara peristiwa eksternal dan menyalahkan diri sendiri.
- f. Tindakan pemberian label, apakah akurat atau tidak akurat, dan membangun identitas diri seseorang melalui pengakuan kegagalan atau kesalahan.
- g. Pola kognitif terpolarisasi mengacu pada kecenderungan untuk terlibat dalam pemikiran biner, di mana individu cenderung melihat dan memahami informasi secara eksklusif dalam kerangka dikotomi absolut, seperti "semua

atau tidak sama sekali".

Prinsip mendasar dari teori ini menggarisbawahi kemampuan bawaan klien untuk terlibat dalam penemuan diri dan mengubah kerangka kognitif mereka, sehingga mencapai sudut pandang alternatif dari diri mereka sendiri dan lingkungan di mana mereka berada.

2.1.3.3 Konsep Dasar *Cognitive Behavior Therapy*

Cognitive Behavior Therapy berpendapat bahwa pola pikir manusia dikembangkan melalui rangkaian proses stimulus-kognisi-respons (SKR) yang saling berhubungan, membentuk jaringan SKR yang kompleks di dalam otak manusia. Menurut teori ini, proses kognitif memainkan peran penting dalam menjelaskan mekanisme yang mendasari kognisi, emosi, dan perilaku manusia. Dalam konteks keyakinan bahwa individu memiliki kapasitas untuk mengasimilasi pemikiran rasional dan irasional, diakui bahwa pemikiran irasional dapat menimbulkan gangguan pada pola emosi dan perilaku. Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah pendekatan terapeutik yang ditujukan untuk mengubah proses kognitif, afektif, dan perilaku dengan menekankan peran otak dalam menganalisis, mengarahkan perhatian, merumuskan pertanyaan, melaksanakan tindakan, dan terlibat dalam pengambilan keputusan selanjutnya. Klien diantisipasi untuk mengubah perilaku mereka dari negatif menjadi baik melalui perubahan keadaan pikiran dan emosi mereka.

Cara seseorang mengevaluasi situasi dan menginterpretasikan suatu kejadian secara signifikan memengaruhi keadaan respons emosional mereka, sehingga memengaruhi rangkaian aktivitas selanjutnya yang dilakukan. Untuk memahami psikopatologi masalah mental dan perilaku, Perilaku Kognitif

berusaha menjelaskan etiologi dengan memeriksa alasan mendasar yang muncul dari: 1) Adanya pemikiran dan asumsi yang tidak masuk akal dapat diamati. 2) Distorsi dalam proses berpikir manusia dapat diidentifikasi.

2.1.3.4 Tujuan *Cognitive Behavior Therapy*

Tujuan dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah untuk mendorong individu yang mencari konseling untuk terlibat dalam proses memeriksa secara kritis pikiran dan emosi mereka yang salah. Ini dicapai dengan memberi mereka data yang bertentangan dengan keyakinan mereka yang ada terkait dengan masalah spesifik yang sedang ditangani. Terapis diharapkan memiliki kemampuan untuk membantu klien dalam mengidentifikasi dan mengurangi pandangan dogmatis yang tertanam dalam diri mereka. Terapis harus tetap waspada terhadap kognisi mendadak yang berpotensi memengaruhi perspektif mereka sendiri. Dalam ranah terapi perilaku-kognitif, beberapa spesialis berpendapat bahwa masa lalu tidak memerlukan penekanan yang signifikan selama intervensi terapeutik. Konsekuensinya, terapi perilaku-kognitif sebagian besar berkonsentrasi pada keadaan kognitif saat ini untuk melakukan transformasi dari negatif ke positif.

2.1.3.5 Teknik *Cognitive Behavior Therapy*

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah modalitas psikoterapi yang digunakan secara luas yang digunakan oleh profesional kesehatan mental untuk memfasilitasi perubahan konstruktif pada individu. Komponen utama Terapi Perilaku Kognitif mencakup serangkaian strategi yang ditujukan untuk memodifikasi kognisi, emosi, dan perilaku. Pendekatan yang diuraikan di atas dirancang untuk beradaptasi dengan persyaratan khusus dari individu yang mencari layanan konseling. Dalam metode ini, konselor berperan aktif dan

direktif, dengan fokus pada batasan waktu, struktur, dan memprioritaskan kebutuhan konseli.

Konselor atau terapis perilaku kognitif biasanya menggunakan berbagai pendekatan intervensi untuk membangun konsensus dengan individu yang mencari konseling atas perilaku spesifik yang menjadi sasaran. Teknik yang sering digunakan oleh para profesional di bidang Cognitive Behavior Therapy (CBT) meliputi:

1. Sistematisasi keyakinan yang tidak logis.
2. Biblioterapi melibatkan praktik memahami situasi emosional internal sebagai hal yang menarik daripada mengintimidasi. Makalah ini bertujuan untuk menekankan pemanfaatan beragam pernyataan diri selama sesi bermain peran dengan seorang konselor. Lakukan investigasi empiris dengan beragam aplikasi penegasan diri dalam konteks otentik.
3. Salah satu pendekatan untuk mengukur emosi adalah penggunaan skala numerik mulai dari 0 sampai 100 untuk menilai tingkat kecemasan yang dialami saat ini.
4. Berhentinya proses kognitif. Individu yang menjalani konseling memperoleh kemampuan untuk menghentikan pola pikir negatif dan mengubahnya menjadi proses kognitif yang konstruktif.
5. Desensitisasi sistematis adalah teknik terapi yang digunakan dalam terapi perilaku untuk mengurangi kecemasan dan fobia. Pendekatan yang diusulkan melibatkan pengurangan reaksi ketakutan dan kecemasan dengan menginduksi respon relaksasi. Ini dicapai melalui paparan masalah yang sistematis dan berulang, secara bertahap berkembang dari respons ketakutan yang paling

intens ke yang paling tidak intens. Tujuannya adalah untuk mengurangi intensitas emosional yang dialami oleh individu yang mencari konseling.

6. Pelatihan keterampilan sosial. Memfasilitasi perkembangan kemampuan konseli untuk secara efektif menyesuaikan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.
7. Pemanfaatan pelatihan keterampilan asertif atau pelatihan keterampilan digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk bertindak tegas.
8. Tugas untuk diselesaikan di rumah. Terlibat dalam penerapan kebiasaan baru dan metode kognitif sepanjang interval antara sesi konseling.
9. Konsep paparan in vivo mengacu pada teknik terapeutik yang melibatkan konfrontasi langsung dan terkontrol dari seorang individu dengan stimulus atau situasi yang ditakuti dalam pengaturan kehidupan nyata. Seseorang dapat secara efektif mengatasi situasi bermasalah dengan secara aktif terlibat dengannya.
10. Konsep pengkondisian dapat diubah dengan mengalihkan fokus ke arah proses psikologis yang terjadi di dalam individu, sehingga menyoroti sifat terselubung dari upaya pengkondisian. Pentingnya imajinasi dan persepsi merupakan dasar dalam pengaturan perilaku.

2.1.3.6 Prinsip-Prinsip *Cognitive Behavior Therapy*

Berikut ini adalah prinsip-prinsip dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh William T. O'Donohue dan Jane E Fisher:

Prinsip 1 : Terapi Perilaku Kognitif (CBT) didasarkan pada formulasi dinamis dari masalah presentasi klien dan konseptualisasi kognitif mereka. Formulasi konseling secara konsisten ditingkatkan untuk

menyelaraskan dengan kemajuan dalam penilaian sesi konseling individu. Selama saat kritis, konselor mengatur penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang telah menyimpang, dan memperbaikinya untuk memfasilitasi harmonisasi pemikiran, emosi, dan perilaku konseli.

Prinsip 2 : Terapi Perilaku Kognitif (CBT) didirikan sekitar pembentukan pemahaman bersama antara terapis dan klien mengenai tantangan yang dihadapi oleh klien. Dengan membangun lingkungan terapi yang bercirikan kehangatan, empati, kepedulian, dan keunikan, pendekatan konselor bertujuan untuk menumbuhkan pemahaman bersama tentang tantangan yang dihadapi oleh individu yang mencari konseling. Individu yang mencari konseling akan menunjukkan hasil yang positif sebagai hasil dari proses konseling.

Prinsip 3 : Keberhasilan penerapan Terapi Perilaku Kognitif memerlukan pendekatan kolaboratif dan keterlibatan aktif. Dalam konteks konseling, mengadopsi pendekatan tim dengan melibatkan konseli dalam proses terapi. Keputusan konseling adalah kesimpulan yang disepakati bersama oleh individu yang mencari konseling dan konselor. Tingkat partisipasi aktif konseli dalam setiap sesi konseling diharapkan meningkat, karena konseli memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang tujuan dan prosedur sesi terapi sebelumnya.

Prinsip 4 : Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dicirikan oleh sifatnya yang berorientasi pada tujuan dan berfokus pada masalah. Evaluasi setiap sesi konseling dilakukan untuk menilai sejauh mana tujuan telah

tercapai. Pemeriksaan ini bertujuan untuk memfasilitasi kemampuan konseli untuk mengatasi pemikiran-pemikiran yang menghambat tercapainya tujuan mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk tetap fokus pada masalah pribadinya.

Prinsip 5 : Terapi Perilaku Kognitif menekankan pada pemeriksaan dan modifikasi keadaan saat ini. Proses konseling dimulai dengan melakukan analisis terhadap isu-isu terkini dan mendesak yang dihadapi oleh individu yang mencari konseling. Fokus konseling diarahkan pada dua skenario khusus. Awalnya, ketika individu yang mencari konseling mengungkapkan landasan yang mendasari resiliensi yang berasal dari tindakan melakukan kesalahan. Selain itu, dalam kasus di mana individu yang mencari konseling terjatuh dalam pola kognitif yang menyimpang dan berpegang pada ide-ide masa lalu yang mungkin kondusif untuk mengubah keyakinan dan perilaku dalam lintasan yang lebih positif.

Prinsip 6 : Terapi Perilaku Kognitif (CBT) adalah pendekatan instruksional yang berusaha untuk memberikan pengetahuan kepada individu yang menerima konseling, dengan tujuan memungkinkan mereka untuk mengambil peran terapi diri. Selain itu, CBT memberikan penekanan yang signifikan pada tindakan pencegahan. Selama sesi awal Terapi Perilaku-Kognitif (CBT), klien didorong untuk melakukan pemeriksaan terhadap karakteristik dan tantangan mendasar yang terkait dengan kondisi mereka. Eksplorasi ini mencakup analisis mendalam tentang proses konseling perilaku-kognitif, serta model-

model kognitif yang mendasarinya. CBT berpendapat bahwa pikiran memberikan pengaruh yang signifikan pada emosi dan perilaku. Konselor memainkan peran penting dalam proses pembentukan tujuan konseli, serta dalam identifikasi dan evaluasi proses kognitif dan sistem kepercayaan konseli. Berikan program pelatihan untuk memfasilitasi modifikasi perilaku.

Prinsip 7 : Durasi Terapi Perilaku Kognitif terbatas. Dalam kasus tertentu, terapi memerlukan serangkaian pertemuan mulai dari 6 hingga 14 sesi. Untuk memperlancar proses konseling, diharapkan konselor memberikan bantuan dan bimbingan secara terus menerus kepada konseli dalam mengembangkan keterampilan menolong diri sendiri.

Prinsip 8 : Terapi Perilaku Kognitif Terstruktur mencakup kerangka tripartit untuk konseling. Segmen awal dari sesi konseling melibatkan pemeriksaan keadaan afektif dan pengalaman emosional konseli, diikuti dengan analisis peristiwa yang terjadi selama seminggu sebelumnya. Selanjutnya, agenda ditetapkan untuk menguraikan tujuan dan topik yang akan dibahas dalam setiap sesi konseling berikutnya. Bagian utama dari penelitian ini secara kritis mengevaluasi pelaksanaan tugas pekerjaan rumah, mengkaji tantangan yang dihadapi selama setiap sesi berturut-turut, dan merumuskan pendekatan baru untuk tugas pekerjaan rumah di masa mendatang. Segmen penutup memerlukan evaluasi kemajuan yang dibuat dalam setiap sesi konseling. Implementasi sesi konseling terstruktur meningkatkan pemahaman proses konseling bagi konseli, sehingga

menambah kemungkinan kemampuan mereka untuk terlibat dalam strategi swadaya setelah sesi konseling.

Prinsip 9 : Terapi Perilaku Kognitif (CBT) melibatkan instruksi individu dalam proses mengenali, menilai, dan mengatasi pikiran dan keyakinan maladaptif mereka. Setiap hari, individu yang mencari konseling menghadapi beberapa contoh pemikiran otomatis yang berpotensi memengaruhi suasana hati, emosi, dan perilaku mereka secara keseluruhan. Konselor membantu individu yang mencari konseling dengan membantu mereka mengenali ide-ide mereka dan beradaptasi dengan realitas keadaan mereka. Proses ini mendorong individu untuk mengalami perbaikan emosi, perubahan perilaku, dan pengurangan gejala psikologis yang tidak menyenangkan.

Prinsip 10: Terapi Perilaku Kognitif menggunakan beragam strategi yang ditujukan untuk mengubah proses kognitif, keadaan emosi, dan pola perilaku. Pemanfaatan pertanyaan Socrates memfasilitasi kemampuan konselor untuk terlibat dalam proses konseling.

Pemanfaatan pertanyaan Socrates merupakan dasar untuk proses evaluasi sesi konseling. Dalam konteks konseling, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) tidak mengesampingkan konselor untuk menggunakan teknik dari modalitas konseling lainnya, seperti pendekatan Gestalt, Psikodinamik, atau Psikoanalitik. Teknik-teknik tambahan ini dianggap dapat diterima selama mereka berkontribusi untuk mempercepat proses konseling dan memfasilitasi kemampuan konselor untuk membantu konseli. Pemilihan teknik tertentu bergantung pada persepsi dan pemahaman konselor tentang individu yang mencari terapi, isu spesifik yang

sedang ditangani, dan tujuan konselor untuk sesi konseling.

2.2 Penelitian Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan judul penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Pada tahun 2017, Aprizal Rachmad melakukan penelitian dengan judul “Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Bullying di SMA Negeri 10 Fajar Harapan Banda Aceh”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran guru BK dalam mengurangi perilaku bullying pada siswa di SMA Negeri 10 Fajar Harapan Banda Aceh. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi yang digunakan oleh guru BK untuk mengatasi insiden bullying di sekolah dan untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi oleh guru BK dalam upaya mereka untuk meminimalkan bullying di SMA Negeri 10 Fajar Harapan Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk melakukan penelitian lapangan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen observasi, wawancara, dan dokumentasi, melalui proses sistematis yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa instruktur bimbingan dan konseling memainkan peran penting dalam mengurangi kasus bullying. Fungsi ini mencakup banyak kegiatan utama: pertama, pengumpulan data yang berkaitan dengan masalah kemahasiswaan; kedua, analisis data ini; dan ketiga, pemberian penjelasan dan pemahaman yang komprehensif terkait fenomena bullying. Selanjutnya, langkah-langkah yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengurangi kasus bullying meliputi: (1) Memanggil atau

menampung siswa di ruang konseling; (2) Menggali emosi siswa untuk memfasilitasi pemberian intervensi bimbingan dan konseling; (3) Memberikan bimbingan dan motivasi kepada siswa, sehingga memungkinkan mereka untuk mendapatkan penyelesaian atas kesulitan mereka. Ada tiga tantangan utama yang dihadapi oleh para pendidik Bimbingan dan Konseling, yaitu: (1) sarana dan prasarana ruang konseling yang kurang memadai; (2) keterbatasan pemahaman siswa tentang bullying; dan (3) sulitnya mengakses informasi terkait kejadian bullying di lingkungan sekolah, yang biasanya dapat diakses oleh guru Bimbingan dan Konseling. Pendidik bimbingan dan konseling juga menawarkan strategi untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi, antara lain: (1) Memanfaatkan waktu luang yang tersedia secara efektif; (2) Meningkatkan penyediaan informasi yang akurat, pemahaman, dan dukungan; (3) Terlibat dalam upaya kolaboratif dengan siswa, instruktur topik, wali kelas, dan pemangku kepentingan terkait lainnya.

- b. Pada tahun 2018, Devi Masnona melakukan penelitian dengan judul “Efikasi Konseling Kelompok Memanfaatkan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas 8 SMPN 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan Pre-Experimental Design of the One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian ini terdiri dari delapan siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi wawancara,

observasi, kuesioner, dan teknik dokumentasi pelengkap. Temuan analisis data menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam jumlah siswa yang menghadiri lembaga pendidikan baik sebelum dan sesudah menerima layanan. Mengenai konsep diri, temuan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan tingkat signifikansi sebesar 0,012 lebih rendah dari ambang batas yang telah ditentukan sebesar 0,05. Hipotesis nol yang menyatakan bahwa “Teknik Terapi Perilaku Kognitif Kelompok tidak efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa kelas 8 SMP Negeri 26 Bandar Lampung” ditolak. Hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa “Group Conseling Cognitive Behavioral Therapy efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa kelas 8 SMP Negeri 26 Bandar Lampung” diterima.

- c. Studi yang dilakukan oleh Maya pada tahun 2015 berjudul "The Phenomenon of Cyberbullying Among Students", meneliti prevalensi dan karakteristik cyberbullying di antara populasi siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji terjadinya cyberbullying di antara populasi siswa. Investigasi ini menggunakan pendekatan kualitatif, khususnya menggunakan metodologi deskriptif. Metode pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan pendekatan pencatatan. Remaja memiliki kapasitas untuk terlibat dalam perilaku cyberbullying, yang dibuktikan dengan temuan wawancara yang dilakukan dengan informan. Peneliti telah memperoleh tanggapan yang menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki peran signifikan dalam membentuk pemanfaatan jejaring sosial Facebook. Pengerahan kontrol oleh orang tua sangat penting bagi remaja ketika memanfaatkan jejaring sosial. Topik ini relevan karena berkaitan dengan adanya peluang dan tidak adanya

mekanisme khusus untuk mengatur individu yang terlibat dalam perilaku kasar di platform Facebook. Pengaruh intimidasi di dalam ranah jejaring sosial berdampak signifikan pada individu, khususnya remaja, sehingga menciptakan peluang potensial terjadinya cyberbullying.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan teori-teori tersebut di atas, analisis yang komprehensif dan teliti dilakukan untuk membangun pemahaman yang koheren tentang keterkaitan antara berbagai variabel. Proses ini kemudian memfasilitasi pengembangan hipotesis.

Penindasan mengacu pada tindakan berulang dan bermusuhan yang ditunjukkan oleh individu atau entitas kolektif, di mana perbedaan kekuatan yang melekat dieksploitasi untuk menimbulkan kerugian fisik dan psikologis pada individu yang ditargetkan (disebut sebagai korban). Adanya asimetri kekuasaan antara pelaku (bully) dan penerima (target atau korban) terlihat jelas, seperti yang dicontohkan oleh faktor-faktor seperti perawakan fisik, kekuatan tubuh, jenis kelamin, dan status sosial. Contoh mengalami rasa superioritas dan kecakapan intelektual dalam komunikasi verbal atau kecakapan linguistik. Jika pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy efektif dalam memitigasi perilaku bullying pada siswa, maka dapat menghasilkan peningkatan kualitas hidup siswa yang ditandai dengan rasa nyaman, aman, dan terwujudnya potensi diri secara utuh. Manajemen diri, yaitu Terapi Perilaku Kognitif (CBT), umumnya diterapkan dalam pengaturan konseling kelompok, memungkinkan siswa atau konseli untuk secara mandiri memulai modifikasi dalam pola perilaku mereka. Ini menyiratkan bahwa siswa diantisipasi untuk

memperoleh strategi manajemen diri untuk secara efektif mengatasi dan menyelesaikan tantangan mereka sendiri. Selama aktivitas ini, individu yang mencari konseling memperoleh kemampuan untuk menyesuaikan perilakunya sesuai dengan kriteria evaluasi yang diantisipasi.

Tingkah laku yang ditunjukkan oleh siswa kelas X Ipa-3 SMA Negeri 10 Medan menunjukkan contoh-contoh bullying, antara lain tindakan caci maki, kritik, sindiran, fitnah sesama teman, dan lain-lain. Untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti akan mengimplementasikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan terapi perilaku kognitif untuk mengurangi kejadian bullying pada siswa kelas X Ipa-3 di SMA Negeri 10 Medan. Layanan konseling kelompok digunakan untuk menawarkan dukungan kepada siswa dalam pengaturan kolektif, dengan tujuan menangani perilaku intimidasi dan menumbuhkan kesadaran akan bahaya yang terkait dengannya. Layanan ini juga bertujuan untuk memfasilitasi pemecahan masalah, membantu dalam pengambilan keputusan, dan meningkatkan kesadaran diri, empati terhadap orang lain, dan pemahaman yang lebih dalam tentang lingkungan sekitar, sehingga mendorong pola perilaku yang lebih manjur. Meskipun Terapi Perilaku Kognitif (CBT) adalah modalitas terapi yang bertujuan untuk mengatasi distorsi kognitif akibat pengalaman buruk, yang mungkin memiliki efek merugikan pada kesejahteraan fisik dan psikologis individu. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah salah satu bentuk psikoterapi yang dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan dan mengatasi kesejahteraan mental. Tujuan dari sesi konseling ini akan melibatkan modifikasi proses kognitif, emosional, dan perilaku, dengan fokus khusus pada peran otak sebagai penganalisis, pembuat keputusan, inkuisitor, aktor, dan re-evaluator. Bersamaan

dengan itu, komponen perilaku berfokus pada penanaman asosiasi positif antara situasi bermasalah dan kecenderungan untuk merespons tantangan secara efektif.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang terdiri dari dua siklus. Proses tersebut terdiri dari empat tahapan yang berbeda, yaitu persiapan, kegiatan, observasi, dan refleksi. Berdasarkan uraian yang telah diberikan dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi kelompok dengan menggunakan Cognitive Behavior Therapy (CBT) diyakini berpotensi untuk mengurangi terjadinya bullying pada siswa kelas X Ipa-3 SMA Negeri 10 Medan. Konseling terapi perilaku kognitif dirancang untuk memfasilitasi perolehan keterampilan siswa untuk mengubah perilaku mereka, mengatur pikiran mereka, dan mengelola emosi mereka, sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional, fungsi kognitif, dan kemampuan pengambilan keputusan mereka. Terapi Perilaku Kognitif (CBT) diantisipasi untuk memfasilitasi proses harmonisasi proses kognitif, pengalaman emosional, dan respons perilaku bagi individu yang mencari konseling.

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas tentang perilaku bullying dan pemanfaatan konseling kelompok dengan menggunakan kerangka kerja Cognitive Behavior Therapy. Hipotesis yang diajukan dalam penyelidikan penelitian ini adalah: Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy efektif untuk Meminimalisir Perilaku Bullying pada siswa kelas X Ipa 3 Sma Negeri 10 Medan T.A 2020/2021.