
Use of Behavioral Cognitive-Based Innovative Creative Counseling to Prevent Student Bullying Behavior

Yeni Karneli^{1*}, Firman¹, Nada Fristy Yusri¹, Arief Hakim Iskandar¹

¹Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: yenikarneli@fip.unp.ac.id

Abstract

Bullying is something that damages and hurts someone, both physically and psychologically. In the last few decades the phenomenon of bullying has gotten worse, causing problems for individuals, families, and the educational environment. Basically bullying is when someone does or says something on purpose, intended to hurt or embarrass another person. Bullying happens from time to time, and is ongoing. It rarely happens only once, besides bullying there is always someone who feels stronger (the perpetrator) and someone who is weaker (the victim). Victims of bullying experience many impacts, such as stress, skipping school, anxiety, depression and the desire to commit suicide. Therefore it is necessary to prevent student bullying behavior, one of which is the use of innovative creative counseling based on cognitive behavior. This writing aims to explore student bullying behavior and develop innovative creative counseling based on cognitive behavior. This writing uses the method of study literature. The results of this study indicate that cognitive-behavioral-based innovative creative counseling is effective for preventing student bullying behavior.

Keywords: Innovative Creative Counseling; Cognitive Behavior; Bullying Behavior.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Masa remaja merupakan tahap perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa. Pada titik ini, remaja sudah matang secara emosional, sosial, fisik dan psikologis. Masa remaja juga merupakan masa perkembangan dimana banyak kesulitan yang harus diatasi. Dengan mengetahui tugas-tugas perkembangannya remaja dapat mengatasi kesulitan tersebut. Akan tetapi, jika remaja tidak dapat mengatasi masalahnya akan berdampak pada aspek perkembangannya. Berbagai masalah yang dihadapi oleh remaja salah satunya terdapat di lingkungan sekolah. Salah satunya yaitu *bullying*. Tidak semua konflik antar teman sebaya dikatakan *bullying*, ketika rekan-rekan dengan kekuatan yang sama memiliki ketidaksepakatan, hal tersebut bukan juga *bullying*. Ketika tindakan negatif dari seseorang itu diulang dan bertujuan, baru dikatakan *bullying*.

Bullying merupakan salah satu bentuk kekerasan dan agresi yang dilakukan oleh siswa di sekolah. *Bullying* bisa berasal dari teman sejawat, kakak tingkat atau bahkan dari guru atau karyawan sekolah itu sendiri. Seringkali pelaku *bullying* mempertahankan tindakan mereka dengan dalih bercanda kepada korban, sedangkan mereka yang ditindas dituduh terlalu sensitif. Hal yang perlu diperhatikan adalah kapan gurauan tersebut itu melintas menjadi sesuatu yang lebih serius yang disebut dengan *bullying*. *Bullying* adalah salah satu perilaku negatif yang berpotensi untuk ditiru siswa (Utari & Afrizal Sano, 2019). *Bullying* merupakan salah satu dampak yang cenderung lebih sering muncul pada diri individu, terkait dengan pergolakan pada aspek psikis dalam menghadapi berbagai masalah yang ada dalam kehidupan (Pratiwi, 2019). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) memaparkan bahwa jumlah kasus *bullying* di Indonesia pada tahun 2021-2022 sebanyak 5139 kasus (Bank Data KPAI, 2022). Dimana prevalensi *bullying* di Indonesia setidaknya 2 dari 5 pelajar menjadi korban *bullying* di sekolah (Unicef, 2022).

Bullying termasuk agresi yang berkelanjutan, jarang terjadi hanya sekali (Hile, 2013). Pelaku *bullying* biasanya mengulangi perilakunya, seringkali di tempat yang sama sebagai cara membangun dominasi. *Bullying* seakan-akan sudah menjadi tradisi yang rutin terjadi sehingga menimbulkan pola diantara remaja. *Bullying* bukan saja bisa terjadi karena tradisi yang dilestarikan, tetapi juga bisa terjadi

karena ketidaksadaran seorang pelaku, korban dan saksi yang berujung terhadap tindakan *bullying* (Suri et al., 2022). *Bullying* merupakan tindakan dimana seseorang yang seringkali digunakan untuk menyakiti, menghina, menekan, dan menjatuhkan mental serta mengontrol orang lain dengan cara kekerasan sehingga korban (*victims*) biasanya tidak dapat berbuat apa-apa dan menerima segala bentuk perilaku dari orang lain tersebut (Dianes, 2019). Menurut Thomson (2005) *bullying* terbagi menjadi dua kategori, yaitu *bullying* fisik dan psikologis. (Hile, 2013) terdapat tiga faktor utama yang membentuk perilaku *bullying*, yaitu: 1) ketidakseimbangan kekuatan antara pengganggu dan target. 2) niat untuk menyakiti, 3) agresi yang berkelanjutan. (Thomson, 2005) mengatakan bahwa efek pada pikiran dan serangan terhadap korban *bullying* lebih menyakitkan daripada bekas luka fisik. Dampak pada pikiran mereka juga lebih sulit untuk dipulihkan, bahkan setelah *bullying* tersebut berhenti.

Berbagai bentuk layanan siswa diperlukan untuk menyikapi berbagai fenomena yang terjadi, melihat faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *bullying*, dan mengurangi perilaku *bullying* di sekolah untuk itu dibutuhkan konseling kreatif inovatif berbasis kognitif perilaku untuk mencegah perilaku *bullying*. Penulisan ini bertujuan untuk mengeksplorasi perilaku *bullying* siswa dan mengembangkan konseling kreatif inovatif berbasis kognitif perilaku.

Method

Penulisan artikel ini menggunakan metode kajian *literature*, yang terdiri dari beberapa sumber artikel penelitian dan beberapa buku. Penulisan artikel ini bertujuan untuk menganalisis persamaan, perbedaan, membandingkan ataupun menggabungkan nilai-nilai pemikiran yang terdapat pada masing-masing sumber bacaan sehingga melahirkan sebuah pemikiran yang baru dari hasil kajian tersebut. Kajian *literature* dibutuhkan guna merangkum kepada pembaca tentang hasil atau riset penelitian dari berbagai sumber (Creswell, 2011). Sedangkan Mirzaqon (2018) mengungkapkan bahwa kajian *literature* atau studi kepustakaan adalah sebuah studi yang dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi-informasi dengan menggunakan data yang ada di perpustakaan, kisah sejarah, buku dan sebagainya.

Pada penulisan ini, *literature* yang diperoleh terdiri dari artikel 5 tahun terakhir dan buku-buku 10 tahun terakhir. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui isu terkini dan perkembangan perilaku *bullying* siswa serta penggunaan konseling kreatif inovatif berbasis kognitif perilaku.

Results and Discussion

Bullying merupakan sarapan dari bahasa Inggris, berasal dari kata *bully* yang artinya penggertak, orang yang mengganggu orang yang lemah. *Bullying* merupakan suatu bentuk perilaku agresif, dimana seseorang dengan sengaja dan berulang kali menyebabkan orang lain cedera atau tidak nyaman (Perdew, 2015). *Bullying* adalah penggunaan kekerasan, ancaman, atau paksaan untuk menyalahgunakan atau mengintimidasi orang lain (Budhi, 2016). Perilaku agresif dengan karakteristik khusus tertentu seperti hubungan kekuasaan yang asimetris dan beberapa pengulangan disebut *bullying* (Olweus, 2013). Mendefinisikan *bullying* seperti keinginan untuk menyakiti, tindakan agresif yang bisa langsung atau tidak langsung dan bersifat fisik maupun verbal, ketidakseimbangan kekuatan, serta kerugian yang diberikan dianggap tidak adil atau tidak beralasan (Fialho & Bakshi, 2016). Definisi *bullying* adalah ketidakseimbangan kekuatan, seseorang pelaku *bullying* menggunakan kekuatan fisik atau sosialnya untuk menyakiti atau melakukan kekejaman pada orang lain (Perdew, 2015).

Pelaku *bullying* dapat bertindak sendiri atau dengan kelompok terhadap satu anak. Menurut Perdew (2015) memaparkan bahwa terdapat 4 jenis dari perilaku *bullying* yaitu: 1) *bullying* fisik contohnya: mendorong, memukul, meludah, melempar makanan, merusak barang seseorang dan lain-lain, 2) *bullying* verbal contohnya: menggoda dan menyebut nama seseorang yang tidak menyenangkan, mengancam, mengejek dan lain-lain, 3) *bullying* sosial contohnya: bergosip, mengucilkan korban, mempermalukan korban di depan umum, menyalahkan korban untuk sesuatu hal dan secara sosial menolak korban, 4) *bullying* seksual, itu terjadi secara fisik, verbal, ataupun sosial. Baik anak perempuan maupun laki-laki, *bullying* secara fisik yaitu, kontak sosial yang tidak diinginkan dalam bentuk apapun misalnya, menjentikkan bra, menarik rok, meraba-raba dan lain-lain. Kemudian *bullying* seksual secara verbal, yaitu mengejek seseorang yang mengobjektifikasi pada bentuk tubuh mereka atau merendahkan seksualitas mereka, ancaman seksual serta komentar tentang tubuh seorang gadis (Perdew, 2015).

Menurut Subramanian (2014) pelaku *bullying* biasanya adalah orang yang dominan dari *circle* mereka, atau orang yang dikucilkan dan menderita gangguan sosial. Menurut Olweus (2013) ada tiga kriteria dalam perilaku *bullying*, yaitu intensionalitas, beberapa pengulangan, dan ketidakseimbangan kekuatan. Sejalan menurut Rigby dalam (Yandri et al., 2013) tindakan *bullying* mempunyai tiga

karakteristik yang terintegrasi yaitu, 1) adanya perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korban, 2) terjadinya ketidakseimbangan sehingga menimbulkan rasa tertekan pada korban, dan 3) perilaku itu dilakukan secara berulang-ulang. Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *bullying*, yaitu faktor pola asuh orangtua, lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, termasuk ke dalam budaya (Subramanian, 2014). Remaja yang tumbuh dari lingkungan orang dewasa yang kasar dan kejam tentu akan mempengaruhi perilaku remaja tersebut. Demikian pula, yang mempunyai *support system* dari teman sebaya dan orang dewasa yang dapat membantu mereka secara konstruktif mengatasi kesalahan mereka akan mempengaruhi perilaku *bullying*. Tidak hanya dari faktor lingkungannya, akan tetapi faktor proses kognitifnya, bagaimana seseorang memutuskan berperilaku berdasarkan apa yang ia lihat di sekitarnya, yang mencakup lebih dari keluarga dan teman-teman. Seperti menonton televisi atau film, mendengarkan musik, membaca buku atau majalah, juga *feedback* atau umpan balik dari lingkungan terhadap keputusan atau perilakunya, seseorang menerima pesan ke otak melalui proses berpikir tentang apa yang dilihat, apa yang harus dipercayai dan bagaimana seseorang tersebut harus bertindak.

Efek dari *bullying* menurut Berlatsky (2015) tidak hanya membuat hidup tidak menyenangkan bagi siswa, hal itu juga dapat merusak harga diri mereka, menyebabkan depresi, perhatian ke sekolah menjadi teralihkan, merusak kinerja akademik dan menyebabkan mereka takut untuk pergi ke sekolah. Bahkan dalam beberapa kasus, efeknya mencapai usia dewasa atau lebih buruk lagi, yaitu kematian atau keinginan bunuh diri dari korban *bullying*. Hasil penelitian (Berlatsky, 2015) menemukan bahwa 2,8% siswa di sekolah menengah bolos sekolah dalam sebulan karena takut seseorang akan menyakiti mereka secara fisik dan 6,3% juga sama, takut mereka akan disakiti secara emosional atau sosial. Kemudian satu dari sepuluh siswa merasa mereka menjadi bahan rumor atau gosip. Penelitian yang sama juga menemukan bahwa 7,5% siswa di sekolah melaporkan mereka diolok-olok karena ukuran tubuh mereka, 3% dikucilkan karena ras atau budaya, 3,2% dikucilkan karena perbedaan agama, 7% dari mereka merasa telah menjadi sasaran rumor atau gosip dan 6,8% telah dilecehkan secara verbal. Dampak *bullying* yang lain adalah meningkatnya resiko gangguan psikis dalam rentang kehidupan, fungsi sosial yang buruk dan proses pendidikan (Unicef, 2020). Selain korban *bullying*, pelaku *bullying* juga membutuhkan bantuan untuk mengatasi kekerasan; kekerasan yang mereka alami dan kekerasan yang mereka lakukan pada orang lain (Subramanian, 2014) Dengan menggunakan konseling kreatif inovatif berbasis kognitif perilaku dapat mencegah perilaku *bullying* pada siswa.

Istilah pendekatan konseling kreatif inovatif berbasis kognitif perilaku diadaptasi dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron Beck (1960-an) Terapi kognitif-perilaku merupakan sebuah pendekatan yang memiliki pengaruh dari pendekatan *Cognitive Therapy* dan *Behavior Therapy*. Teori kognitif-perilaku dibangun berdasarkan asumsi, teknik-teknik dan strategi riset umum yang menekankan pentingnya aspek kognitif untuk perubahan perilaku. Istilah kognitif-perilaku merefleksikan pentingnya pendekatan kognitif dan perilaku untuk memahami dan membantu individu. Menurut teori kognitif-perilaku individu yang akan bertindak, didahului adanya proses berpikir, sebelum individu tersebut bisa memodifikasi perilaku yang tidak adaptif guna menghasilkan perubahan perilaku (Kendall & Hollon dalam Bond, dkk 2004). Dalam mengubah suatu perilaku yang tidak adaptif, individu harus memahami fenomena yang ada dalam pengalaman kognitif dan berusaha untuk membangun perilaku adaptif dengan mempelajari keterampilan-keterampilan yang terdapat pada terapi perlakuan. Melalui keterampilan-keterampilan yang diajarkan, diharapkan individu itu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari (Meichenbaum, 1978). Ada tiga strategi yang digunakan dalam konseling kreatif inovatif berbasis kognitif perilaku untuk mencegah perilaku *bullying*, yaitu: 1) Mengobservasi diri (self observasi), merupakan kegiatan memonitor diri yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa terhadap perilaku *bullying*. 2) Melakukan dialog internal (internal dialog), tahap ini bertujuan untuk mengubah dan mengendalikan pikiran-pikiran yang menyebabkan munculnya perilaku *bullying*. 3) Melatih keterampilan baru. Pada perlakuan ini keterampilan baru yang akan dilatihkan adalah keterampilan restrukturisasi kognitif, pembelajaran diri sendiri dan manajemen waktu.

Secara umum tujuan pendekatan konseling kreatif inovatif berbasis kognitif perilaku adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa menyadari dan memahami perilaku *bullying*. (1) kemampuan menyadari perilaku *bullying* yaitu kemampuan untuk menyadari situasi yang menyebabkan terjadinya perilaku *bullying*, emosi yang dirasakan saat melakukan *bullying* serta dampak yang muncul dari perilaku *bullying*, (2) meningkatkan kemampuan mengubah dialog internal atau yang biasa disebut dengan *self-talk* yaitu pikiran-pikiran atau kata-kata yang ditujukan pada diri sendiri. Konseling kreatif inovatif berbasis kognitif perilaku bertujuan agar siswa memiliki kemampuan untuk menyadari pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan munculnya perilaku *bullying*, dan mengubahnya dengan pikiran-pikiran alternatif yang berguna untuk mencegah perilaku *bullying*, (3) meningkatkan keterampilan-keterampilan yang berguna untuk memperbaiki perilaku *bullying*. Tujuan konseling kreatif inovatif berbasis kognitif perilaku adalah

mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas, dan membantu membuat keputusan yang tepat. Sehingga diharapkan individu dapat terbantu dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

Ada tiga strategi yang digunakan dalam konseling KREIN-MKP untuk mencegah perilaku *bullying*, sebagai berikut:

1. Mengobservasi diri (*self* observasi), merupakan kegiatan memonitor diri yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa terhadap perilaku *bullying* yang sering dilakukannya.
2. Melakukan dialog internal (*internal dialog*), tahap ini bertujuan untuk mengubah dan mengendalikan pikiran-pikiran yang menyebabkan munculnya perilaku *bullying*.
3. Melatih keterampilan baru, pada perlakuan ini keterampilan baru yang akan dilatihkan adalah keterampilan restrukturisasi kognitif, pembelajaran diri sendiri dan manajemen waktu.

Conclusion

Bullying merupakan perilaku suatu tindakan agresi baik perkataan maupun perbuatan yang dilakukan secara berulang-ulang dimana tindakan tersebut disengaja untuk melukai, mempermalukan seseorang. Dampak dari perilaku *bullying* tidak hanya pada korban, akan tetapi juga berdampak pada pelaku itu sendiri. Berbagai dampak *bullying*, untuk itu diperlukan konseling kreatif inovatif berbasis kognitif perilaku. Dimana konseling ini sangat ampuh untuk mencegah perilaku *bullying*, karena dapat membelajarkan siswa untuk merubah perilakunya sendiri

References

- Bank Data KPAI. (2022). *Data Kasus Pengaduan Anak*. <https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-pengaduan-anak-2016-2020>
- Berkenaan, S., Utari, M., & Sano, A. (2019). *Studi tentang BMB3 (Berpikir , Merasa , Bersikap , Bertindak , dan*. *I(2)*, 1–6. <https://doi.org/10.24036/00106kons2019>
- Berlatsky, N. (2015). *Bullying*. Gale, Cengage Learning. https://archive.org/details/bullying0000unse_m9x5/page/n5/mode/2up?ref=ol&view=theater
- Budhi, S. (2016). *KILL BULLYING: Hentikan Kekerasan di Sekolah*.
- Creswell, J. W. (2011). *Educational Research Planing, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Researc*. Pearson Education.
- Dianes, M. (2019). *The Tendency of Bullying Behavior in SMP N 12 Padang and Implications for Guidance and Counseling Services*. *I(4)*, 1–8. <https://doi.org/10.24036/00168kons2019>
- Fialho, N., & Bakshi, A. J. (2016). Understanding school bullying: its nature and prevention strategies. *British Journal of Guidance & Counselling*, *44(2)*, 246–248. <https://doi.org/10.1080/03069885.2015.1070635>
- Hile, L. (2013). *Bullying*. British Library Cataloguing in Publication Data. https://archive.org/details/bullying0000hile_n0h6/page/n5/mode/2up?view=theater
- Meichenbaum, D. (1978). Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach. In *American Journal of Psychiatry* (Vol. 135, Issue 7). <https://doi.org/10.1176/ajp.135.7.878-a>
- Mirzaqon, A. (2018). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing Library. *Jurnal BK UNESA*, *1*, 1–8.
- Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, *9*, 751–780. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
- Perdew, L. (2015). *Bullying*. Abdo Publishing. <https://archive.org/details/bullying0000perd/page/n7/mode/2up?view=theater>
- Pratiwi, I. (2019). *Students ' Perceptions about Bullying Behavior*. *I(3)*, 1–8. <https://doi.org/10.24036/00145kons2019>
- Subramanian, M. (2014). *Bullying*. Rowman & Littlefield.

<https://archive.org/details/bullyingultimate0000subr/page/n7/mode/2up?view=theater>

Suri, G. D., Sari, P. M., Saidah, N., Tawalani, Y. A., & Kichi, Y. (2022). *Analisis Perlakuan Verbal Bullying pada Remaja*. 4(4), 21–29.

Thomson, J. (2005). *Bullying: A Parent's Guide*. Forward Press Ltd.
<https://archive.org/details/bullyingparentsg0000thom/page/n3/mode/2up?view=theater>

Unicef. (2020). *Perundungan Di Indonesia: Fakta-fakta Kunci, Solusi, dan Rekomendasi untuk setiap anak*. 1–4.
<https://indonesia.ureport.in/v2/opinion/3454/>

Unicef. (2022). <https://www.unicef.org/>

Yandri, H., Daharnis, D., & Nirwana, H. (2013). Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pencegahan Bullying di Sekolah. *Konselor*, 2(1), 98–106. <https://doi.org/10.24036/0201321866-0-00>