

**THE EFFECT OF COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES
TO IMPROVE THE SELF CONCEPT OF VICTIMS BULLYING
THROUGH GROUP GUIDANCE AT
SMP NEGERI 29 PEKANBARU**

Fitri Rahmadani¹⁾ Rosmawati²⁾ Zulfan Saam;³⁾

Email: fitri.rahmadanifitrirahmadani@student.unri.ac.id, (082196179640)
rosandi5658@gmail.com, Zulfan_saam@gmail.com

*Guidance and Counseling Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstrack: *This study aims to determine the differences in self-concept of bullying victims before and after the implementation of Cognitive Restructuring techniques through group guidance and determine the effect of Cognitive Restructuring techniques to improve self-concept of bullying victims through group guidance. The study was conducted at Pekanbaru State Middle School 29 of 7 subjects with purposive sampling technique. The research design was pre-experiment with the one group pre-test post-test model. The instrument of data collection used is the self-concept measurement scale. The results showed that there were differences in self-concept of bullying victims before and after the cognitive restructuring technique was given with a significance value of $0.018 < 0.05$. In addition, based on the Spearman rank test it is known that there is a significant effect between the Cognitive Restructuring technique to improve the concept of bullying victims with a significance value of $0.014 < 0.05$. The effect of Cognitive Restructuring techniques to improve self-concept of bullying victims is 73% while 27% is influenced by other factors that come from within and from the student's environment. From the results obtained, it is recommended that educational institutions should continue to carry out activities that are able to improve students' self-concept in the teaching and learning process to encourage more positive self-development, physical, social, family, and moral-ethics.*

Key Words : *Bullying Victims, Cognitive Restructuring Technique, Group Guidance, Self Concept.*

PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI KORBAN *BULLYING* MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP NEGERI 29 PEKANBARU

Fitri Rahmadani¹⁾ Rosmawati²⁾ Zulfan Saam;³⁾

Email: fitri.rahmadanifitrirahmadani@student.unri.ac.id, (082196179640)

rosandi5658@gmail.com, Zulfan_saam@gmail.com

Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan konsep diri korban *bullying* sebelum dan sesudah diterapkan teknik *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok dan mengetahui pengaruh teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan konsep diri korban *bullying* melalui bimbingan kelompok. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 29 Pekanbaru terhadap 7 subjek dengan teknik *purposive sampling*. Desain penelitian adalah pre-eksperimen dengan model one group pre-test post-test. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala pengukuran konsep diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan konsep diri korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* dengan nilai signifikansi $0,018 < 0,05$. Selain itu, berdasarkan uji rank spearman diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan konsep diri korban *bullying* dengan nilai signifikansi $0,014 < 0,05$. Pengaruh teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan konsep diri korban *bullying* adalah 73% sedangkan 27% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut. Dari hasil yang didapatkan maka direkomendasikan kepada institusi pendidikan hendaknya dapat terus melaksanakan kegiatan yang mampu meningkatkan konsep diri siswa pada proses belajar mengajar untuk mendorong pengembangan diri, fisik, sosial, keluarga, dan moral-etik yang lebih positif.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Konsep Diri, Korban *Bullying*, Teknik *Cognitive Restructuring*.

PENDAHULUAN

Saat ini *bullying* merupakan kasus yang sering terjadi di lingkungan sekitar kita. *Bullying* bisa terjadi di berbagai tempat, seperti di sekolah, di rumah, di area bermain, di pondok pesantren, dan tempat lainnya. Namun, *bullying* banyak terjadi di lingkungan sekolah yang banyak dilakukan oleh siswa. *Bullying* banyak dilakukan oleh para senior pada junior kelasnya, dan dilakukan oleh teman sebaya pada temannya sendiri. Mereka melakukan *bullying* dengan memberikan tekanan kepada korbannya, dengan alasan hanya sebagai bahan candaan.

Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara dominan, menyebabkan kerusakan atau tekanan. Tindakan agresif tersebut bisa secara fisik atau verbal. Perilaku *bullying* menyebabkan gejala psikologis, fisik dan emosional. Dampak negatif jangka pendek dan panjang dari perilaku *bullying* seperti depresi, kecemasan dan harga diri rendah.

Di Kota Pekanbaru sendiri, sudah ada siswa SMA menjadi korban *bullying* verbal oleh teman-teman di sekolahnya. Dalam berita Detik News kasus *bullying* yang sempat viral, Elva (16) yang sering diejek dan di olok-olok oleh teman-temannya di sekolah karena kondisi bapaknya, sudah tidak kuat lagi menanggung beban di hatinya. Dan Elva memutuskan untuk bunuh diri (Detik.news. 2017). Dari kasus tersebut kita bisa menilai bahwa saling ejek dan olok-mengolok dapat menimbulkan tekanan bahkan bisa saja menimbulkan depresi terhadap si korban.

Kebanyakan korban *bullying* ini, adalah individu yang memiliki konsep diri yang rendah. Konsep diri individu yang rendah terbentuk atas faktor internal dan faktor eksternal yang keduanya saling berkaitan dan menjadikan remaja korban *bullying*. Konsep diri internal dan eksternal sangat berkaitan untuk membentuk bagaimana individu menyikapi perilaku *bullying* yang terjadi pada dirinya. Individu yang memiliki konsep diri negatif biasanya cenderung menjadi korban *bullying*. Korban *bullying* yang memiliki ciri-ciri seperti, mempunyai fisik yang berbeda dari teman-teman lainnya, penampilannya serta caranya berkomunikasi dengan teman akan sangat dimanfaatkan teman-temannya untuk dijadikan bahan ejekan dengan cara bercanda yang dilakukan di depan umum secara verbal (SEJIWA, 2008).

Seiring berjalannya waktu, anak akan melalui banyak perubahan-perubahan pada dirinya, baik secara fisik maupun psikisnya yang akan berpengaruh pada konsep dirinya. Selain dalam dirinya, konsep diri juga dipengaruhi oleh lingkungan di sekitarnya. Seperti halnya anak-anak yang lain, anak yang menjadi korban *bullying* pasti akan melalui perubahan itu. Ketika mereka mendapatkan konflik dan masalah pada dirinya, serta lingkungannya, maka akan mempengaruhi konsep dirinya. Apakah mengarah kepada konsep diri positif, atau konsep diri negatif.

Menurut Roshi (2015), konsep diri positif adalah orang yang mampu mengenali dan menerima dirinya apa adanya, cenderung memiliki sifat rendah hati dan memiliki harapan yang realistis dan harga diri yang tinggi. Sedangkan konsep diri negatif berarti seseorang memberi penilaian dan pandangan kepada dirinya secara negatif atau rendah, dan cenderung merasa tidak disenangi orang lain, serta merasa putus asa. Konsep diri positif akan mempengaruhi perilakunya menjadi positif, dan konsep diri negatif juga akan mempengaruhi perilakunya yang cenderung melakukan tindakan yang negatif atau tindakan yang kurang baik.

Menurut Fidela dan Margaretha (2016), adanya korelasi negatif berarti semakin positif konsep diri seorang individu, semakin rendah kecenderungan yang dimiliki

untuk menjadi korban *bullying*. Sebaliknya semakin negatif konsep diri yang dimiliki individu, semakin tinggi kecenderungannya untuk menjadi korban *bullying*.

Konsep diri mempengaruhi seseorang dalam membentuk dirinya saat berinteraksi sosial. Konsep diri pada remaja awal terbentuk melalui beberapa proses, yang terkadang di tengah-tengah proses terdapat masalah dalam pembentukan konsep diri. Dengan adanya pembentukan konsep diri yang berbeda-beda pada tiap remaja, maka hal tersebut yang akan menjadi fokus pada penelitian kali ini.

Menurut Fitriani (2016), terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan *bullying* siswa-siswi SMP Negeri 16 Samarinda, yang berarti bahwa semakin tinggi konsep diri siswa, maka akan semakin rendah perilaku *bullying*.

Oleh karena itu, untuk meningkatkan konsep diri yang dimiliki siswa- siswi di sekolah, memerlukan teknik khusus untuk meningkatkan konsep dirinya. Teknik yang bisa peneliti berikan yaitu teknik *Cognitive Restructuring*. Dimana teknik ini mengubah pola pikir siswa- siswi sekolah, dari yang negatif menjadi positif. Dari siswa- siswi sekolah yang memiliki persepsi negatif terhadap dirinya, akan diubah persepsi dirinya ke arah yang positif dengan menggunakan teknik ini.

Menurut Mufidatin (2015), siswa yang mengalami konsep diri rendah bisa berubah menjadi lebih baik. Penerapan teknik *cognitive restructuring* tersebut dikatakan berhasil karena siswa yang mengalami masalah sudah mengalami perubahan menjadi lebih baik atau konsep diri yang ada pada siswa tersebut menjadi konsep diri yang positif atau meningkat.

Berdasarkan fenomenadiatas,peneliti menyimpulkanbahwa konsep diri yang dimiliki siswa-siswa di sekolah masih rendah, sehingga menjadikan mereka sebagai bahan *bullyan* teman-temannya. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui bagaimana gambaran konsep diri korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok di SMP Negeri 29 Pekanbaru. (2) Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat konsep diri korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* melalui di SMP 29 Pekanbaru. (3) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan konsep diri korban *bullying* melalui bimbingan kelompok di SMP Negeri 29 Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 29 Pekanbaru yang berlokasi di Jl. Tegal Sari Kec. Rumbai, Kota Pekanbaru. Waktu penelitian dimulai pada bulan Januari 2019 sampai dengan selesai. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen *one group pre-test post-test*. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang yang ditarik dengan teknik *purposive sampling* dari 40 orang populasi. Dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Teknik pengambilan data menggunakan skala pengukuran. Data diperoleh dari instrumen konsep diri yang disebar oleh peneliti dan di isi oleh responden. Data di analisis secara deskriptif dan statistik menggunakan uji *wilcoxon* dan *rank spearman* untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui gambaran konsep diri korban *bullying* sebelum dan sesudah diterapkan teknik *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel ini

Tabel 1. Gambaran Konsep Diri Korban *Bullying* Sebelum Dan Sesudah Diterapkan Teknik *Cognitive Restructuring* melalui Bimbingan Kelompok

No	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	>130	-	-	-	-
2	Tinggi	105-129	-	-	3	43%
3	Sedang	80-104	-	-	4	57%
	Rendah	55-79	6	86%	-	-
	Sangat Rendah	<54	1	14%	-	-

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan teknik *Cognitive Restructuring* siswa korban *bullying* tergolong pada kategori rendah yakni menunjukkan 86% atau 6 orang siswa, dan pada kategori sangat rendah yakni menunjukkan 14% atau 1 orang siswa. sesudah diberikan teknik *Cognitive restructuring* terdapat perubahan di kategori sedang sebanyak 4 orang siswa, tinggi 3 orang siswa.

Proses pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri korban *bullying* dapat di lihat melalui tahapan demi tahapan treatment, berdasarkan kemampuan Pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dengan memberikan ataupun mengubah pola pikir anggota kelompok dari yang negatif menjadi positif untuk meningkatkan konsep dirinya. Sehingga dapat mengurangi kesempatan untuk *bully* lagi.

Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima, dilakukan melalui tahap tahap bimbingan kelompok, serta melalui tahapan yang ada didalam prosedur pelaksanaan *Cognitive Restructuring* pertemuan pertama dengan tema menilai fisik dengan indikator pencapaian adalah aspek fisik, pada tahap pertama ini konselor melalui tahap bimbingan kelompok yakni tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup, serta tahapan yang dilakukan untuk pelaksanaan *Cognitive Restructuring* ada pembukaan, inti, penutup, dan evaluasi.

Pada pelaksanaan treatment pertama ini jalan dari pelaksanaan *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok cukup baik, dapat dilihat dari antusias dari anggota kelompok, suasana kelompok dan juga dinamika serta aktivitas menanggapi yang dilakukan anggota kelompok, walaupun pada pertemuan pertama ini PK lebih terlihat aktif.

Peningkatan pelaksanaan *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok ini terlihat sangat menarik dan dinamika kelompok yang sangat baik terjadi pada pertemuan ketiga dan keempat, karena pada pertemuan ketiga ini membahas tentang bakat dan sifat, serta membahas tentang hubungan sosial dan keluarga. Dari segi dinamika kelompok, pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* sudah berjalan dengan baik disetiap pertemuannya. Anggota kelompok juga mulai bisa mengalihkan dari pikiran yang negatif ke pikiran yang positif. Hal ini

terlihat dari setiap kali PK meminta anggota kelompok untuk mempraktikkan pikiran positif disetiap pertemuan.

Untuk mengetahui perbedaan konsep diri korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan *uji wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 23 pada tabel 2

Tabel 2 Perbedaan konsep diri korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Restructuring*
Test Statistics^a

posttest – pretest	
Z	-2,366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan *uji wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $(0,018) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan konsep diri korban *bullying*.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan konsep diri korban *bullying* melalui bimbingan kelompok maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan *rank spearman* dengan SPSS versi 24 tabel 3.

Tabel 3. Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Konsep Diri Korban *Bullying*
Correlations

		Pretest	Posttest
Spearman's rho	Pretest	Correlation	1,000
		Coefficient	,857*
		Sig. (2-tailed)	.
		N	7
	Posttest	Correlation	,857*
		Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,014
		N	7

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan uji *rank spearman* menunjukkan nilai signifikansi $(0,014) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat

pengaruh yang signifikan antara teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan konsep diri korban *bullying* melalui bimbingan kelompok.

Dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,857 Selanjutnya untuk mengetahui koefisien derminan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}(rs)_2 &= (0,857)^2 \times 100 \% \\ &= 0,734 \times 100\% \\ &= 73 \%\end{aligned}$$

Artinya pengaruh teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan konsep diri korban *bullying* adalah 73% sedangkan 27% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

Pembahasan

Konsep diri siswa korban *bullying* mengalami perubahan oleh hampir seluruh siswa yang mencapai konsep diri sedang. Perubahan konsep diri dapat dilihat dari aspek fisik, aspek diri, aspek sosial, aspek moral-etik, dan aspek keluarga. Secara keseluruhan siswa bertanggung setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* mereka merasa lebih terbuka, dan dapat berfikiran secara positif dalam menilai diri mereka.

Pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap konsep diri korban *bullying*. Hal ini diperkuat Mufidatin (2015), bahwa siswa yang mengalami konsep diri rendah bisa berubah menjadi lebih baik. Penerapan teknik *Cognitive Restructuring* tersebut dikatakan berhasil karena siswa yang mengalami masalah sudah mengalami perubahan menjadi lebih baik atau konsep diri yang ada pada siswa tersebut menjadi konsep diri yang positif atau meningkat.

Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa konsep diri korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Setelah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok, konsep diri korban *bullying* mengalami peningkatan, yaitu 4 orang berada pada kategori sedang, dan 3 orang berada pada kategori tinggi. Hal ini terjadi karena beberapa faktor yaitu tempat pelaksanaan bimbingan kelompok yang pernah dilakukan di perpustakaan yang keadaannya kurang nyaman, kemudian faktor waktu pelaksanaan bimbingan kelompok yang kurang tepat, yaitu pelaksanaan bimbingan kelompok pernah diberikan setelah jam pulang. Sehingga anggota kelompok tidak serius dalam menjalani bimbingan kelompok. Dan faktor selanjutnya berasal dari diri anggota kelompok itu sendiri yang kurang fokus saat dilaksanakannya bimbingan kelompok.

Penerapan teknik *Cognitive Restructuring* tersebut dikatakan berhasil karena siswa korban *bullying* yang memiliki konsep diri rendah sudah mengalami perubahan menjadi lebih baik, atau konsep diri korban *bullying* itu mengalami peningkatan yang positif. Peningkatan tingkat konsep diri korban *bullying* ini juga dapat dilihat dalam komponen konsep diri yaitu dalam segi fisik dimana anggota kelompok mulai bisa

menilai fisik mereka secara positif, dan mulai memperhatikan dan menjaga penampilan fisik mereka selama berada di sekolah. Dalam segi diri dimana anggota kelompok mulai bisa mengetahui kelebihan dan kelemahan yang dimiliki, sifat-sifat yang dimiliki, dan bakat yang akan dikembangkan. Anggota kelompok juga sudah mulai mengontrol diri dan melakukan apa yang akan dilakukan secara positif saat mereka dibully lagi. Dalam segi hubungan sosial, anggota kelompok sudah mulai membuka dirinya untuk berteman dengan orang lain ataupun mulai berinteraksi dengan teman, guru, dan masyarakat disekitar rumah mereka. Beberapa anggota kelompok juga mulai mencari teman yang yang bisa diajak untuk bercerita ataupun curhat ketika mereka memiliki masalah. Dalam segi keluarga, anggota kelompok sudah mulai mau terbuka dengan keluarganya, dan hubungan anggota kelompok dengan keluarganya sudah terjalin dengan baik. Terakhir dalam segi moral-etik, anggota kelompok sudah mulai bersikap sopan dan santun kepada guru –guru di sekolah, sudah mulai mau membantu pekerjaan rumah, dan bersikap baik kepada teman sebaya ataupun dengan yang lebih tua.

Berdasarkan hasil pengelolaan data dapat dilihat hasil *pre-test* konsep diri korban *bullying* kelas VII di SMP Negeri 29 Pekanbaru diperoleh persentase 84% pada kategori rendah dengan jumlah siswa 6 orang, dan persentase 14% pada kategori sangat rendah dengan jumlah siswa 1 orang. Artinya konsep diri korban *bullying* pada saat pretest masih rendah.

Sedangkan data yang diperoleh setelah dilakukannya treatment dengan teknik *Cognitive Restructuring* menunjukkan bahwa diperoleh persentase 43% pada kategori tinggi dan 57% pada kategori sedang. Hal ini membuktikan bahwa pemberian teknik *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan konsep diri korban *bullying*.

Penelitian pre eksperimental ini dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan konsep diri korban *bullying* melalui bimbingan kelompok. Uji perbedaan ini melalui Uji Wilcoxon statistik diperoleh *Asymp-sig (2 tailed)* adalah 0,018 maka pada dasar pengambilan keputusan *Asymp.Sig (2tailed)* $<0,05$ ($0,018 < 0,05$) maka hal ini membuktikan bahwa H_a diterima, dan terdapat perbedaan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan konsep diri korban *bullying* melalui bimbingan kelompok.

Uji terakhir yang dilakukan oleh penulis adalah uji rank spearman yang mana uji ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh signifikan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan konsep diri korban *bullying*. Uji Rank Spearman ini diperoleh nilai *Sig. (2 tailed)* $=0,014$ ($0,000 < 0,05$), dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan konsep diri korban *bullying* melalui bimbingan kelompok.

Selanjutnya, dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,857. Artinya pengaruh teknik sosiodrama untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa melalui bimbingan kelompok adalah 73% sedangkan 27% lainnya dipengaruhi oleh faktor luar maupun dalam diri dari siswa itu sendiri.

Pemilihan teknik *Cognitive Restructuring* secara spesifik dapat meningkatkan konsep diri korban *bullying* karena pada teknik *Cognitive Restructuring* ini siswa yang pernah menjadi korban *bullying* dapat mengubah pola pikirnya yang negatif ke pola pikir yang positif. Sehingga siswa korban *bullying* bisa menilai dirinya secara positif.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa kesimpulan yang dapat peneliti ambil antara lain :

1. Konsep diri korban *bullying* sebelum diberikan teknik *Cognitive Restructuring* terdapat enam orang di kategori rendah, dan satu orang di kategori sangat rendah. Kemudian setelah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* terdapat tiga orang di kategori sedang, dan empat orang di kategori tinggi.
2. Konsep diri siswa korban *bullying* memiliki perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok.
3. Teknik *Cognitive Restructuring* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap konsep diri korban *Bullying*.

Rekomendasi

1. Kepada kepala sekolah memberikan arahan kepada guru-guru khususnya guru bimbingan konseling untuk memperhatikan atau mengembangkan konsep diri pada siswa.
2. Kepada Guru BK untuk dapat mengidentifikasi hal apa saja yang membuat siswa kesulitan membentuk konsep dirinya.
3. Kepada peneliti untuk dapat meneliti teknik-teknik lain dalam meningkatkan konsep diri siswa korban *bullying*.

DAFTAR PUSTAKA

- Fidela dkk . 2016. *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecendrungan menjadi Korban Bullying pada Remaja Awal*. Jurnal Psikologi Undip 15 (2)
- Fitrian Saifullah. 2016. *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Bullying pada Siswa-Siswi SMP*. Jurnal Psikologi 4 (2).
- Mufidatin Anifah. 2015. *Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah*. Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Ampel. Surabaya .

Roshi Khoirunnisa. 2015. *Konsep Diri Remaja Korban Bullying*. Jurnal Bimbingan dan Konseling 10 (4)

Sejiwa. 2008. *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*.