



RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM KORBAN PERUNDUNGAN

¹Revi Agustin Amelia & ²Ayong Lianawati

^{1,2}Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Contributor Email : revirafael08@gmail.com

Received: March 19, 2025

Accepted: June 27, 2025

Published: June 30, 2025

Abstract: From this study, the problem of bullying between peers was obtained. Bullying causes irrational thoughts towards themselves and their friends. Irrational thoughts cause students to experience a lack of self-confidence so that they have difficulty developing themselves optimally. This study was conducted with the aim of determining the effect of cognitive restructuring in individual counseling to improve the self-esteem of bullying victims of students at SMP Negeri 8 Gresik. This study used the Single Subject Design (SSD) method. The sample consisted of 2 students taken by purposive sampling from 200 grade 7 students. Data were collected using a questionnaire that had been tested for validity. Analysis using descriptive statistics and visual analysis in conditions and between conditions showed a value of 0.514 which indicated a significant difference in self-esteem knowledge.

Keywords: Victims of Bullying; Cognitive Restructuring Techniques; Increasing Self Esteem.

Abstrak: Dari penelitian ini yang diperoleh permasalahan perundungan antar teman sebayanya. Perundungan menyebabkan timbulnya pikiran yang irasional terhadap diri maupun teman-temannya. Pikiran yang irasional menyebabkan siswa mengalami kurang percaya diri sehingga kesulitan mengembangkan diri secara optimal. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh restrukturisasi kognitif dalam konseling individu untuk meningkatkan self esteem korban perundungan siswa SMP Negeri 8 Gresik. Penelitian ini menggunakan metode Single Subject Design (SSD). Sampel berjumlah 2 siswa yang diambil secara purposive sampling dari 200 siswa kelas 7. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitasnya. Analisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis visual dalam kondisi dan antar kondisi menunjukkan mendapatkan nilai 0,514 yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada pengetahuan self esteem korban perundungan.

Kata Kunci: Korban Perundungan; Teknik Restrukturisasi Kognitif; Meningkatkan Self Esteem.

A. PENDAHULUAN

Perundungan adalah perilaku agresif yang berulang, disengaja, dan memiliki tujuan untuk menyakiti, merendahkan, atau mendominasi secara emosional, fisik, atau mental orang lain. Menurut (Zakiyah, 2017) menyatakan bahwa bentuk- bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih “lemah” oleh seseorang atau sekelompok orang. Perundungan merupakan tindakan agresif, baik secara fisik maupun verbal, yang

dilakukan oleh individu.

Masa remaja merupakan seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa dan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Perubahan yang dialami oleh remaja pada tahap pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Perubahan tersebut membuat remaja mengalami masa pubertas, jika remaja tidak dapat memenuhi berbagai tugas dalam tahap perkembangan maka akan menjerumus kepada kenakalan remaja. Kenakalan remaja yang sering terjadi yaitu perundungan sekitar 50% (Gumantan, 2020).

Menurut Alison (2016) menyatakan bahwa perundungan memberikan dampak negatif terhadap pelaku dan korban. Dampak terbesar dialami oleh korban yang dirundung. Dampak yang dialami oleh korban perundungan adalah mengalami berbagai macam gangguan yang meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah dimana korban akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, serta tidak berharga. Perundungan merupakan tindakan intimidasi bagi anak. Intimidasi secara fisik ataupun verbal dapat menimbulkan depresi. Depresi pada anak-anak dan remaja diasosiasikan dengan meningkatnya perilaku bunuh diri (Sulistiowati *et al.* 2022).

Fenomena perundungan di sekolah telah menjadi perhatian serius para praktisi pendidikan, orang tua dan para peneliti yang peduli terhadap keamanan siswa di sekolah. Salah satu fenomena yang menyita perhatian dalam dunia pendidikan pada saat ini adalah kekerasan hampir setiap tahun ada kasus perundungan tentang siswa sebagai perilaku menyimpang baik dilakukan secara sengaja dengan niat untuk melemahkan korban dan dilakukan berulang-ulang sehingga perilaku perundungan di anggap sebagai hal yang menakutkan di kalangan siswa (Kumpanan, 2018).

Faktor- faktor penyebab terjadinya perundungan terhadap siswa yakni dari keluarga, keluarga merupakan peran penting dalam membentuk perilaku yang berasal dari orang tuanya. Dengan demikian perilaku perundungan dapat diwarisi dari generasi ke generasi (keturunan) Bete, M. N., & Arifin, A. (2023). Anak yang kurang mendapatkan kasih sayang, bisa menjadi korban perundungan verbal. Faktor teman sebaya berperan terhadap perkembangan dan penguatan tingkah laku lain diluar keluarga. Teman sebaya yaitu kesempatan interaksi dengan orang lain, keterampilan,

mengontrol perilaku sosial dan minat sesuai dengan usianya, saling bertukar pikiran dan masalah. Faktor internal individu bisa berperan menjadi pelaku ataupun korban perundungan yang terjadi (Mirzai, 2019).

Tindakan perundungan yang dialami oleh anak-anak biasanya berdampak panjang yang dapat merusak masa depannya dan tidak akan hilang dari ingatan anak tersebut, hal itu bisa menjadi trauma yang didapatkan oleh korban yang di rundung. Menurut (Pinky Saptandari, 2015) berpendapat bahwa anak-anak yang menjadi korban perundungan biasanya menjadi anak yang tidak percaya diri, mempunyai permasalahan dengan mentalnya, memiliki rasa takut yang besar terhadap sesuatu yang berhubungan dengan kejadian yang pernah terjadi pada dirinya. Hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis korban perundungan tersebut dan termasuk menjadi seseorang mempunyai selfesteem yang rendah.

Menurut Patrick (2022) menyatakan bahwa *self Esteem* atau harga diri adalah sesuatu yang lebih mendasar daripada yang terkait dengan naik turunnya perubahan situasi. Bagi orang-orang dengan harga diri yang baik, naik turun perasaan mereka tentang diri mereka sendiri dapat menyebabkan frustrasi sementara, tetapi itu hanya sampai batas waktu tertentu saja. *Self esteem* yang rendah makannya tidak dapat di capai demi kebahagiaan masa depan dan kebahagiaannya Selain itu dengan adanya faktor penyebab *self esteem* rendah yaitu dari keluarga, Teman sebaya dan lingkungan. Masalah remaja masih banyak yang dipermasalahkan yang terkait dengan *self esteem*, perkembangan perubahan *self esteem* cenderung naik turun dan biasanya dilakukan oleh para remaja dan *self esteem* yang rendah bisa ditangani oleh teknik restrukturisasi kognitif.

Restrukturisasi kognitif adalah proses belajar untuk menyangkal distorsikognitif yang salah atau menyimpang sehingga fokus utama dari teknik ini adalah pembenahan pada aspek kognitif individu yang maladaptif atau kesalahan berpikir individu (Lovas, 2003). Teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menggunakan pendekatan terstruktur dan mempunyai waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian dalam mengatasi masalah siswa tujuan teknik restrukturisasi kognitif membangun pola pikir yang lebih adaptif teknik menekankan pada modifikasi pikiran, pendapat dan sikap konseli yang mendasari kognisinya (Harum, 2022). Jadi restrukturisasi kognitif bertujuan untuk mengubah persepsi, pemikiran, pendapat, serta sikap individu yang salah agar menjadi lebih positif dan konstruktif bagi pengembangan

kepribadiannya (Noviandari, 2016).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan modifikasi kognitif melalui Teknik restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku dengan visualisasi sebagai intervensi meningkatkan *self esteem* siswa tersebut. Penggunaan modifikasi kognitif melalui teknik restrukturisasi kognitif dilakukan dengan pertimbangan bahwa siswa cenderung memiliki pikiran yang negatif seperti menganggap dirinya tidak pintar dan tidak ada yang memahaminya (Ghufron, 2019).. Menurut (Erica Pool, 2022) menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif sesuai digunakan pada individu dengan *self esteem* rendah karena masalah situasional. Masalah situasional siswa ini di sekolah berkaitan dengan penilaian negatif terhadap dirinya yang mencerminkan *self esteem* yang rendah.

B. METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah Single Subject Design (SSD) atau dapat disebut sebagai subjek tunggal. Menurut Rosnow dan Rosenthal (dalam Sunanto, Takeuchi & Nakata, 2005). Single Subject Design memfokuskan pada data individu sebagai sampel penelitian. Pada Single Subject Design pengukuran variabel terikat dilakukan berulang-ulang dengan periode waktu tertentu misalnya perjam, perhari, atau perminggu. Perbandingan tidak dilakukan antar kelompok maupun individu tetapi dibandingkan pada subjek yang sama tetapi dengan kondisi yang berbeda. Kondisi yang dimaksud adalah kondisi baseline atau kondisi eksperimen (Sunanto, Takeuchi & Nakata, 2005).

Desain A-B merupakan desain dasar dari penelitian eksperimen subyek tunggal. Prosedur disain ini disusun atas dasar apa yang disebut dengan logika baseline (baseline logic). Oleh karena itu, dalam melakukan penelitian dengan desain kasus tunggal akan selalu ada pengukuran target behavior pada fase baseline dan pengulangannya pada sekurang-kurangnya satu fase intervensi (Hasselt dan Hersen; 1981). Prosedur utama yang ditempuh dalam disain A-B meliputi pengukuran target behavior pada fase baseline dan setelah trend dan level datanya stabil kemudian intervensi mulai diberikan. Selama intervensi target behavior secara kontinyu dilakukan pengukuran sampai mencapai data yang stabil (Gast, D. L., & Tawney, J. W. (2014)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan Single Subject Research (SSR) menggunakan desain A-B. Sajian data hasil penelitian ini dilakukan selama 9 sesi, yaitu 3 sesi pengukuran baseline (A), dan 6 sesi pengukuran intervensi (B). Dengan setiap sesi intervensi dilakukan selama maksimal 45 menit. Penelitian ini dimulai dari tanggal 19 Agustus 2024 sampai dengan 25 Oktober 2024. Adapun hasil penelitian meliputi:

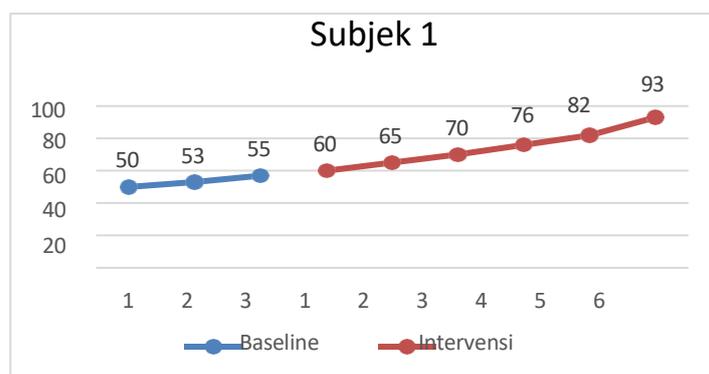
Tabel 1. Hasil pengukuran Self Esteem pada fase baseline (A) dan fase intervensi (B) seluruh subjek

Fase	Pertemuan ke-	Akumulasi skor	
		Subjek 1	Subjek 2
Baseline (A)	1	50	56
	2	53	56
	3	55	54
Intervensi (B)	1	60	55
	2	65	62
	3	70	66
	4	76	70
	5	82	78
	6	93	86

Berdasarkan table 1 di atas, maka dapat diketahui bahwa :

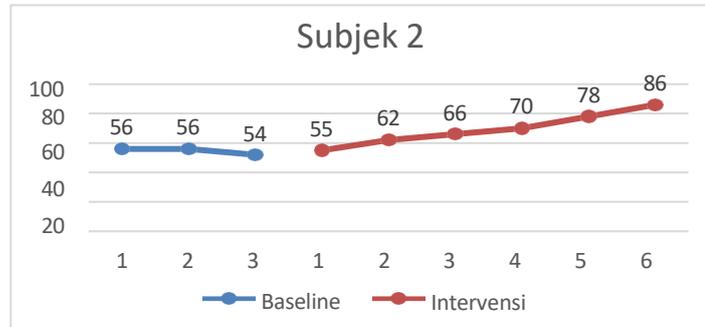
1. Hasil pengukuran self esteem subjek 1 di fase baseline (A) paling banyak 55/96 dari skor maksimal. Sedangkan pada fase intervensi (B) paling banyak 93/96 dari skor maksimal.
2. Hasil pengukuran self esteem subjek 2 di fase baseline (A) paling banyak 54/96 dari skor maksimal. Sedangkan pada fase intervensi (B) paling banyak 86/96 dari skor maksimal.

Apabila hasil pengukuran disajikan dalam bentuk grafik adalah sebagai berikut:



Grafik 1. Hasil pengukuran Self Esteem subjek 1

Berdasarkan grafik di atas adalah hasil pencatatan akumulasi skor pada self esteem siswa yang mengalami peningkatan dari pertemuan pertama.



Grafik 1. Hasil pengukuran Self Esteem subjek 2

Berdasarkan grafik di atas adalah hasil pencatatan akumulasi skor pada self esteem siswa yang mengalami peningkatan dari pertemuan pertama.

a. Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi

Tabel 2. Rekapitulasi hasil analisis dalam kondisi pada data self esteem pada subjek 1

		Subjek 1	
No.	Kondisi	A	B
1.	Panjang kondisi	3	6
2.	Estimasi kecenderungan arah	_____	(+)
3.	Kecenderungan stabilitas	(-) Variabel	Stabil
4.	Estimasi Jejak data	_____	(+)
5.	Level stabilitas dan rentang	(-) Variabel (50-55)	Stabil (60-93)
6.	Level Perubahan	50-55 (-5) (turun)	60-93 (+33) (naik)
		Subjek 2	
No.	Kondisi	A	B
1.	Panjang kondisi	3	6
2.	Estimasi kecenderungan arah	(-) _____	(+)
3.	Kecenderungan stabilitas	Variabel	Stabil
4.	Estimasi Jejak data	_____	(+)
5.	Level stabilitas dan rentang	(-) Variabel (56-54)	Stabil (55-86)

6. Level Perubahan	56-54 (-2) (turun)	55-86 (-31) (naik)
--------------------	--------------------------	--------------------------

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa kedua subjek memiliki kesamaan yaitu Panjang kondisi baseline adalah 3 dan intervensi 6. Kriteria stabilitas penelitian ini menggunakan 15% dengan alasan karena data tersebar pada bagian tengah dan bawah (Yuwono,2018). Dan didapati bahwa kecenderungan stabilitasnya pada fase baseline stabil dan pada fase intervensi stabil. Pada estimasi jejak data serta level perubahan pada fase intervensi menunjukkan tanda (+) yang berarti self esteem meningkat.

b. Hasil Analisis Visual Antar Kondisi

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Analisis Antar Kondisi Pada Data Self Esteem Pada Subjek 2

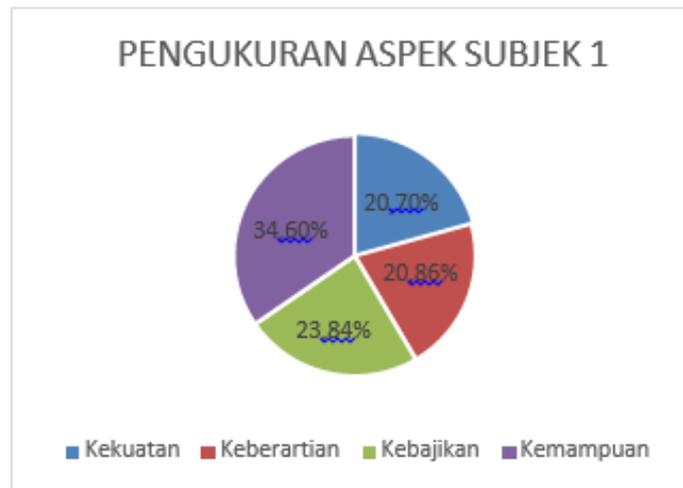
Subjek 1		
No.	Kondisi yang dibandingkan	B1/A1 (2:1)
1.	Jumlah variabel	1
2.	Perubahan arah dan efeknya	(-) _____ (+)
3.	Perubahan stabilitas	Variabel ke stabil
4.	Perubahan level	(50-93)= -43
5.	Persentase overlap	0%
Subjek 2		
No.	Kondisi yang dibandingkan	B1/A1 (2:1)
1.	Jumlah variabel	1
2.	Perubahan arah dan efeknya	(-) _____ (+)
3.	Perubahan stabilitas	Variabel ke stabil
4.	Perubahan level	(56-86)= -30
5.	Persentase overlap	0%

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat diketahui bahwa kedua subjek terdapat kesamaan yaitu jumlah variable yang di ubah adalah satu yaitu self esteem. Pada fase intervensi menunjukkan perubahan kecenderungan arah dan efek serta perubahan level yang meningkat ditunjukkan dengan tanda (+). Data yang ditunjukkan pada perubahan kecenderungan stabilitas yaitu variabel ke stabil. Hasil data yang ditunjukkan pada presentase overlap adalah 0% yang dimana pemberian intervensi memberikan pengaruh

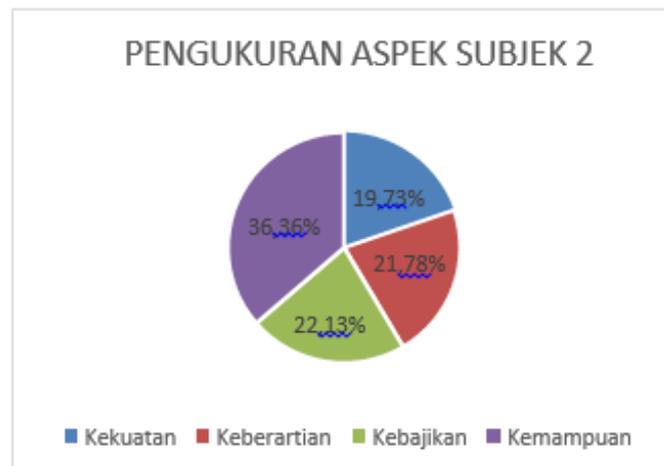
terhadap peningkatan self esteem. Karena besarnya pengaruh pemberian intervensi dilihat dari seberapa kecil presentase overlap, dan sebaliknya.

2. Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa *self esteem* korban perundungan siswa setelah mendapat layanan konseling individu teknik restrukturisasi kognitif dan menggunakan teknik analisis berfungsi untuk membandingkan 2 individu yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh positif terhadap peningkatan *self esteem*. maka dapat diketahui bahwa teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh positif terhadap peningkatan *self esteem*.



Grafik 1. Fase Pengukuran Aspek Subjek 1



Grafik 2. Fase Pengukuran Aspek Subjek 2

a) Masalah Self Esteem Pada Siswa Korban Perundungan

Pada kesimpulan di atas konseli pertama 1) Identifikasi masalah konseli VIS mengalami harga diri yang rendah akibat perundungan di sekolah. Ia merasa tidak berharga dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial, 2) Pelaksanaan pengukuran baseline VIS dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan menggunakan skala harga diri untuk mendapatkan skor awal. Pelaksanaan intervensi VIS dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan diterapkan adalah program peningkatan harga diri melalui kegiatan afirmasi diri dan keterlibatan dalam kelompok dukungan. Pengumpulan data VIS catatan mingguan VIS tentang partisipasi dalam kegiatan sosial dan perasaan positif yang dirasakan, 3) Uji analisis VIS jika ada peningkatan skor harga diri dan peningkatan partisipasi dalam kegiatan sosial, intervensi dianggap berhasil. Evaluasi VIS diskusi tentang pengalaman positif dan tantangan yang dihadapi selama intervensi.

Pada konseli kedua 1) Identifikasi masalah MWFR korban perundungan, merasa cemas dan tidak percaya diri dalam situasi sosial. Ia sering meragukan kemampuan dirinya, 2) Pelaksanaan pengukuran baseline MWFR dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan mengukur tingkat kecemasan sosial sebelum intervensi. Pelaksanaan intervensi MWFR dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan mencakup latihan keterampilan sosial dan teknik pengelolaan stres untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri. Pengumpulan data MWFR penilaian tingkat kecemasan dalam situasi sosial dan umpan balik dari sesi latihan, 3) Uji analisis MWFR jika ada peningkatan dalam interaksi sosial ini menunjukkan efektivitas intervensi. Evaluasi MWFR refleksi tentang kemajuan dalam keterampilan sosial dan bagaimana prasaannya telah berubah.

Pada konseli VIS anak ini mengalami susah untuk bersosialisasi. Jadi nyaman bermain sendiri tanpa teman dan anak ini pernah mencoba untuk bersosialisasi dengan temannya di kelas dan ajakannya di tolak dan dia juga cerita kalau dirumah tidak suka bergaul dengan temannya dia tidak suka bermain layang-layang, sepak bola, dan lain-lain dan dia lebih cenderung ke game dan lihat tiktok, dia punya sepupu laki-laki kadang dia di ajak bermain dengan sepupunya tapi dia sering menolaknya karena dia tidak suka bermain dan dari keluarganya orang tuanya juga sering mengajak mengobrol dan dia cerita kalau di sekolah selalu dirundung kadang juga disuruh beli jajan kadang juga di ejek dengan sebutan nama orang tuanya dia mempunyai teman satu dan dia merasa nyaman berteman dengannya alasan dia mengikuti konseling ini biar dia bisa menyelesaikan

permasalahan yang di alaminya dan ingin tau kenapa temannya sering mengejeknya.

Pada konseli MWFR anak ini mengalami perundungan di sebabkan karena fisiknya dan selalu di ejek didalam kelas dan pernah di tolak ajakannya ketika dia mau mengerjakan tugas kelompok tawaran dia ditolak sama temannya dan dia cerita kalau dirumah suka dimarahin sama ibunya dan sering mencuri uang ibunya padahal dia tidak berani mengambilnya dan suka di suruh-suruh padahal dia sedang mengerjakan tugas dia sudah menolak dengan lembut tetapi dia di pukul dengan ayahnya dan kejadian itu sering dia bilang ke ibunya tetapi ibunya tidak merespon sama sekali apa yang dia bicara ibunya bahkan tidak percaya dengan dia. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada sepuluh jurnal didapatkan bahwa perilaku bullying paling tinggi dilakukan yaitu bullying verbal.

Penelitian ini dilaksanakan setelah pemberian kuesioner kepada siswa untuk mendapatkan subjek penelitian. Dengan adanya hasil kuesioner tersebut diperoleh 2 subjek penelitian dengan kategori skor rendah. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan 6 kali pertemuan.

Pada pertemuan sesi pertama peneliti memberitahu maksud dan tujuan diadakan konseling individu dan membangun aliansi kerja dan peneliti menjelaskan pengertian konseling, asas konseling, tujuan konseling, pengertian self esteem dan faktornya biar konseli memahami sebelum konseling di lakukan.

Pada pertemuan sesi kedua peneliti mengidentifikasi prasaan dan emosi tujuannya biar konseli merasa nyaman kepada peneliti di saat konseling dilakukan dan berani mengungkapkan masalahnya tanpa ada yang ditutupi.

Pada pertemuan sesi ketiga peneliti merumuskan permasalahan siswa dan peneliti menanyakan terkait permasalahan yang sedang dialami dan peneliti membantu siswa untuk mengidentifikasi permasalahannya malalui analisis ABC dan peneliti mengakhiri dan menyimpulkan hasil konseling.

Pada pertemuan sesi keempat peneliti mengulas kembali terkait pertemuan sebelumnya dan memberi dorongan kepada konseli untuk meningkatkan self esteem pada konseli, peneliti menjelaskan tentang coping thought, peneliti menyuruh siswa untuk mengganti fikiran negatif ke coping thought.

Pada pertemuan sesi kelima peneliti mendorong siswa untuk meningkatkan pencapaiannya dan melakukan follow up biar konselingnya efektif dan peneliti

memastikan bahwa tugas yang telah diberikan kepada konseli berjalan sesuai rencana dan selesai tepat waktu.

Pada pertemuan keenam peneliti mengakhiri dan mengevaluasi keseluruhan proses konseling yang sudah dilakukan peneliti memastikan perubahan yang di alami oleh siswa dan memberikan fikiran positif terhadap perkembangan.

Anak belajar tentang tingkah laku yang baru, yang tidak terdapat dalam keluarga. Dalam keluarga yang strukturnya lebih sempit, anak belajar bagaimana menjadi anak dan saudara. Sekarang dalam kelompok sebaya mereka belajar tentang bagaimana menjadi teman, bagaimana mereka berorganisasi, bagaimana berhubungan dengan anggota kelompok yang lain, dan bagaimana menjadi seorang pemimpin dan pengikut. Pada masa remaja kelompok teman sebaya juga berfungsi memberikan rasa aman secara emosional. Rasa aman dan terlindungi dapat menimbulkan rasa persatuan yang kuat antar kelompok. Selain memberikan rasa aman, kelompok sebaya juga berperan sebagai guru yang membentuk sikap dan perilaku sosial. Teman sebaya juga berperan mengajarkan bagaimana bekerjasama dengan orang lain, bagaimana mendengarkan dan bertoleransi terhadap pandangan yang berbeda. Terutama dalam pelajaran, dalam satu kelompok belajar biasanya terdapat perbedaan-perbedaan pendapat dalam menanggapi setiap permasalahan yang yang diberikan. Dari situlah remaja bisa belajar bertoleransi.

b) Pengaruh Aspek Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self Esteem

Patria (2020) mengidentifikasi empat aspek dalam *self-esteem*. Aspek-aspek tersebut meliputi kekuatan, keberartian, kebajikan, dan kemampuan. Pengaruh aspek-aspek ini dalam meningkatkan *self-esteem* adalah sebagai berikut:

1) Aspek kekuatan

Salah satu aspek kekuatan yang penting dalam meningkatkan *self-esteem* adalah kekuatan mental, terutama ketahanan emosional. Ketahanan emosional membantu individu dalam menghadapi stres dan tantangan, yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri mereka. Ketika seseorang mampu mengatasi kesulitan dengan baik, mereka merasa lebih kompeten dan berharga, sehingga *self-esteem* mereka meningkat secara

keseluruhan. Patria (2020) menjelaskan bahwa kekuatan seseorang memungkinkan mereka untuk mengatur dan mengontrol perilaku serta mendapatkan pengakuan atas perilaku tersebut dari orang lain.

2) Aspek keberartian

Aspek keberartian yang dapat meningkatkan *self-esteem* adalah dukungan sosial. Ketika korban perundungan merasakan dukungan dari teman, keluarga, atau komunitas, mereka merasa lebih dihargai dan diakui. Dukungan ini memberikan rasa aman dan membantu mereka memahami bahwa mereka tidak sendirian, yang pada akhirnya meningkatkan rasa keberartian dan harga diri mereka. Patria (2020) menjelaskan bahwa keberartian atau *significance* menunjukkan pada kepedulian, perhatian, afeksi, dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, ketertarikan lingkungan terhadap individu, dan penerimaan lingkungan terhadap individu sesuai dengan keadaan dirinya.

3) Aspek Kebajikan

Aspek kebajikan yang dapat meningkatkan *self esteem* bagi korban perundungan adalah empati. Ketika korban perundungan mampu mengembangkan empati, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, mereka dapat lebih memahami pengalaman dan prasaan mereka sendiri. Ini dapat membantu mereka merasa lebih terhubung dengan orang lain dan mengurangi prasaan terasing, yang pada gilirannya dapat meningkatkan harga diri dan rasa berharga mereka. Patria, (2020) menjelaskan Kebajikan atau *virtue* menunjukkan suatu ketaatan untuk mengikuti standarmoral dan etika serta agama diruana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus di hindari dan melakukan tingkah laku yang di izinkan oleh moral, etika dan agama. Dianggap memiliki sikap yang positif dan akhirnya membuat penilaian positif terhadap diri yang artinya seseorang telah mengembangkan Self esteem yang positif pada dirinya sendiri.

4) Aspek kemampuan

Aspek kemampuan yang dapat meningkatkan *self esteem* bagi korban perundungan adalah penguasaan keterampilan baru. Ketika korban perundungan belajar dan mengembangkan keterampilan baru baik itu dalam bidang akademis, seni, atau olahraga mereka dapat merasakan pencapaian dan rasa percaya diri. Peningkatan kemampuan ini membantu mereka merasa lebih kompeten dan berharga, yang dapat mengurangi dampak negatif dari pengalaman perundungan dan meningkatkan harga diri. Patria, (2020) menjelaskan Kemampuan atau *competence* menunjukkan sustu performasi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai

prestasi (need of achievement) dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang.

Meningkatkan self-esteem sangat penting karena dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti motivasi, kesuksesan, dan kesehatan mental. Self-esteem adalah evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai penghargaan terhadap dirinya sendiri. Hal ini mencerminkan sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan sejauh mana individu tersebut meyakini dirinya sebagai mampu, penting, berhasil, dan berharga. Menurut Widad (2021), self-esteem merupakan komponen evaluatif dari konsep diri yang mencakup aspek kognitif dan perilaku yang bersifat menilai dan afektif. Self-esteem adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri seseorang, yang juga disebut harga diri atau gambaran diri. Self-esteem mencakup kepercayaan diri seseorang dalam mengetahui apa yang terbaik bagi dirinya dan bagaimana melakukannya. Penilaian ini dilakukan dari berbagai sudut pandang untuk menentukan apakah individu tersebut merasa berharga atau tidak.

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan self-esteem siswa kelas VII-F dan H di UPT SMP Negeri 8 Gresik. Pelaksanaan pemberian treatment konseling individu dilakukan dalam dua fase. Fase pertama, yang dinamakan fase baseline, melibatkan tiga kali pembagian angket atau kuesioner melalui Google Form. Fase kedua, yang dinamakan fase intervensi, dilakukan sebanyak enam kali di ruang BK dengan durasi masing-masing 40 menit. Penelitian ini dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa, yang didukung oleh hasil analisis data. Meskipun hasilnya cukup efektif, terdapat catatan bahwa teknik restrukturisasi kognitif sebaiknya diberikan secara berturut-turut untuk memperoleh hasil yang maksimal.

REFERENSI

Alison (2016). Dampak Bullying Verbal Terhadap Perilaku Siswa di SMA Negeri 3 Payakumbuh, *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 1(1), pp. 72-82

- Bete, M. N., & Arifin, A. (2023). Peran Guru Dalam Mengatasi Bullying Di SMA Negeri Sasitamean Kecamatan Sasitamean Kabupaten Malaka. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)*, 8(1), 15-25.
- Erica Pool (2022). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama, *Pinisi Journal of Education, Taman*, 3(3), pp. 115-29
- Ghufron (2019). 'Faktor Mempengaruhi Self Esteem', *Angewandte Chemie International Edition, Semarang*, 6(11), 951-952., 1967, p. 16
- Harum (2022). 'Penerapan Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kelas Kabupaten Takalar', *PINISI Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 3.4 (2023), pp. 110-27
- Kumpanan (2018). 'Fenomena Bullying Siswa Dan Upaya Penanganannya', *Sumatra, Bimbingan Dan Konseling*, 1 (2022), p. 10 <http://eprints.unm.ac.id/253>
- Lovas (2003). 'Pengertian Tentang Perundungan Di Sekolah', Lampung, *Repository.Uinjkt.Ac.Id*,2020
- Mirzai (2019).Faktor Yang Mempengaruhi Bullying, *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan, Lampung*, 1(2) (2019), pp. 99-107
- Mulia, (2020). 'Pengertian Tentang Perundungan Di Sekolah', Lampung, <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/49807/1/Moh>.
- Noviandari (2016). 'Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Self Esteem Rendah', *Pinisi Journal Of Education*, 2(5), pp. 12-24
- Sulistiowati, N. M. D., Wulansari, I. G. A. N. F., Swedarma, K. E., Purnama, A. P., & Kresnayanti, N. P. (2022). Gambaran perilaku bullying dan perilaku mencari bantuan remaja SMP di Kota Denpasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 47-52.
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan. *Jurnal penelitian & PPM*, 4(2), 324-330.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52-61. <https://www.researchgate.net/>
- Patrick, M. E., Schulenberg, J. E., Miech, R. A., Johnston, L. D., O'Malley, P. M., & Bachman, J. G. (2022). Monitoring the Future Panel Study Annual Report: National Data on Substance Use among Adults Ages 19 to 60, 1976-2021. *Institute for Social Research*.
- Sunanto, T. Nakata. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. Tsukuba: Criced.
- Gast, D. L., & Tawney, J. W. (2014). Scientific research in educational and clinical settings. In *Single case research methodology* (pp. 19-30). Routledge.