



PANDUAN KONSELING KELOMPOK

*Teknik Cognitive Restructuring
Mengintegrasikan Raso jo Pareso untuk
Menurunkan Cyberbullying Siswa*

Penyusun

INDAH SUKMAWATI

Promotor

Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.

Prof. Dr. Afdal, M.Pd., Kons.



**PROGRAM STUDI S3 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga panduan model konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* siswa dapat diselesaikan. Buku ini merupakan buku pendamping yang menjelaskan teknis pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* siswa.

Penyusunan panduan model ini bertujuan untuk memberikan pemahaman bagi guru BK/konselor dalam pelayanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* yang lebih efektif dan efisien dalam mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* siswa. Semoga model konseling kelompok teknik *cognitive restructuring raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* siswa berbentuk buku ini dapat bermanfaat di sekolah.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak sehingga model konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* siswa dapat terwujud, terutama kepada promotor Bapak Prof. Dr. Firman, M.S. Kons., dan Bapak Prof. Dr. Afdal, M.Pd., Kons., yang senantiasa membimbing, mengarahkan dan memotivasi dengan penuh kesabaran. Atas bantuan, masukan dan saran-saran yang diberikan, penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAGIAN I. PENDAHULUAN.....	1
A. Rasional	1
B. Tujuan	7
C. Pengguna.....	7
D. Sasaran Peserta.....	7
E. Sintak Pelaksanaan Kkp-CR Mengintegrasikan <i>Raso Jo Pareso</i> untuk Menurunkan <i>Cyberbullying</i> Remaja Minangkabau.....	7
BAGIAN II. KONSEP DASAR	17
A. <i>Cyberbullying</i>	17
B. Konseling Kelompok <i>Cognitive Restructuring</i>	24
C. <i>Raso jo Pareso</i>	25
D. Konseling Kelompok Menggunakan Teknik <i>Cognitive</i> <i>Restructuring</i> Mengintegrasikan <i>Raso jo Pareso</i>	29
BAGIAN III. PROSEDUR PELAKSANAAN MODEL Kkp-CR	34
A. Pra Konseling	34
B. Kegiatan Konseling.....	35
C. Post Konseling	38
D. Rencana Pelaksanaan Layanan.....	40
Sesi 1: Pembentukan <i>Rapport and Trust</i> (Hubungan dan Kepercayaan), Penjelasan Tujuan Intervensi, Penetapan Tujuan dan Identifikasi.....	41
Sesi 2: Intervensi <i>Flaming</i> (Perdebatan).....	48
Sesi 3: Intervensi <i>Harrassment</i> (Pelecehan).....	58
Sesi 4: Intervensi <i>Degrination</i> (Fitnah).....	67
Sesi 5: Intervensi <i>Outing & Trioker</i> (Bujukan & Tipu Daya)	78
Sesi 6: Intervensi <i>Exclution</i> (Pengucilan).....	89
Sesi 7: Evaluasi dan Tindak Lanjut	98
DAFTAR RUJUKAN	102

BAGIAN I PENDAHULUAN

A. Rasional

Pengguna internet tahun ke tahun mengalami peningkatan. Dari total populasi sebanyak 264 juta jiwa penduduk Indonesia, sekitar 64,8% terhubung ke internet pada tahun 2019, meningkat dari 54,86% pada 2018, dan mencapai 73,7% pada 2020 dari keseluruhan penduduk Indonesia (Irawan et al, 2021). Selain itu, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) baru saja merilis Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024, yang menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221,56 juta orang, naik dari 215,63 juta pengguna pada 2022-2023 (Smartcity, 2024). Seiring berjalannya waktu, akses internet semakin mudah, memungkinkan individu mengakses situs dan media sosial dengan cepat. Perkembangan teknologi informasi dan media sosial ini berdampak pada perubahan perilaku manusia dalam interaksi sosial dan komunikasi. Banyak remaja atau generasi muda yang menggunakan media sosial untuk saling berkomunikasi, misalnya *facebook*, *twitter*, *instagram*, dan *whatsApp* (Frey & Friemel, 2023; Sarman & Tuncay, 2023; Thelwall & Vis, 2017; Waterloo et al., 2018).

Berkembangnya media sosial di kalangan remaja dapat memberikan dampak positif, seperti pengembangan identitas, eksplorasi diri, dan pemeliharaan persahabatan (Uhls et al., 2017). Selain dampak positif, media sosial juga memiliki dampak negatif, seperti: kecanduan internet, pornografi, resiko kesehatan, penipuan dan kekerasan sosial yang akan mempengaruhi perkembangan remaja (Bauman et al., 2013; Chao et al., 2020; Noori et al., 2023). Inovasi teknologi tersebut telah mengubah interaksi antarindividu, menciptakan *bullying* melalui model komunikasi baru yang dilakukan remaja dengan teman sebayanya (Espelage & Hong,

2017). Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Daharnis (2019) menunjukkan hasil bahwa beberapa siswa masih menganggap perilaku *bullying* baik fisik, verbal, relasional maupun seksual boleh dilakukan, dengan 12,94% siswa ragu-ragu dalam memilih apakah *bullying* boleh atau tidak boleh dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa tentang *bullying* masih rendah sehingga perlu ditingkatkan agar kasus *bullying* tidak semakin marak terjadi di sekolah.

Cyberbullying menjadi masalah yang signifikan di seluruh dunia dalam mempengaruhi hubungan sosial remaja, prestasi akademik, kesehatan mental (Bussey et al., 2020). Hasil penelitian di Belgia diperoleh data keterlibatan siswa sebagai pelaku dan korban *cyberbullying*, dimana sekitar sepertiga (34,2%) telah menjadi target intimidasi *online*, sementara seperlima (21,2%) mengaku pernah melakukan *cyberbullying* (Walrave & Heirman, 2011). Pada penelitian lain terhadap 20.406 remaja di Amerika, peneliti menemukan bahwa sebanyak 15,8% siswa melaporkan *cyberbullying* (Schneider et al., 2012). Begitu juga penelitian Whittaker & Kowalski (2015) menunjukkan bahwa 18,2% remaja melaporkan dirinya menjadi korban penindasan *cyber*, sementara antara 6,5% hingga 35,4% remaja di Eropa dan Amerika Serikat melaporkan mengalami *cyberbullying* (Bottino et al., 2015).

Di Indonesia penelitian yang dilakukan Kementerian Komunikasi dan Informatika bekerjasama dengan UNICEF pada tahun 2011 hingga 2013 yang dirilis Februari 2014, yang melibatkan 400 anak dan remaja rentang usia 10 hingga 19 tahun, terungkap bahwa sebanyak 13 persen responden mengaku menjadi korban *cyberbullying* dengan bentuk hinaan dan ancaman (Rifauddin, 2016). Berikutnya berdasarkan data yang diperoleh UNICEF pada tahun 2020, sebanyak 45% remaja di Indonesia dari 2777 responden dalam rentang usia 14-24 tahun pernah mengalami *cyberbullying* dalam

bentuk diejek atau dilecehkan dan penyebaran foto pribadi tanpa izin di media *chatting* (UNICEF, 2020).

Kemudian pada hasil penelitian *Center for Digital Society* per Agustus 2021 bertajuk *Teenager-Related Cyberbullying Case in Indonesia* yang dilakukan pada 3.077 siswa SMP dan SMA usia 13-18 tahun di 34 provinsi di Indonesia, ditemukan bahwa 1.895 siswa (45,35%) mengaku pernah menjadi korban, sementara 1.182 siswa (38,41%) lainnya menjadi pelaku (Fahlevi, 2023). Sementara itu, penelitian mengenai perilaku *cyberbullying* di kalangan remaja di SMK Tri Dharma 4 Bogor menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 65,8%, pernah mengalami perilaku tersebut. Tingkat kejadian *cyberbullying* yang terjadi termasuk kategori sedang, dengan total 133 responden yang terlibat (Bustomi et al., 2023).

Dampak dari *cyberbullying* yang dilakukan remaja antara lain (a) keluhan somatik (contohnya sakit kepala); (b) tekanan emosional (depresi); (c) ide dan upaya bunuh diri; (d) gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD); (e) kesulitan akademik; (f) keterampilan sosial dan harga diri yang buruk; (g) isolasi dan penolakan diri (Ansary, 2020; Paolini, 2018; Vaillancourt et al., 2017). *Cyberbullying* berdampak dalam dan lama membekas pada diri korban (Safaria, 2016). Beberapa penelitian melaporkan bahwa korban *cyberbullying* cenderung mengalami masalah gangguan kesehatan mental, penggunaan narkoba, dan tekanan emosi yang tinggi (Bauman et al., 2013; Eyuboglu et al., 2021; Ossa et al., 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban *cyberbullying* mengalami penurunan konsentrasi belajar, tidak datang ke sekolah dan prestasi akademik menurun (Aparisi et al., 2021; Singh & Dillon, 2020). Korban *bullying* dan *cyberbullying* menunjukkan penyesuaian yang buruk, agresi, depresi dan gejala somatik lainnya (Carvalho et al., 2021; Rey et al., 2020). Disimpulkan, meskipun *bullying* dan *cyberbullying* dilakukan

melalui media yang berbeda, terdapat adanya kesamaan dalam dampak yang dirasakan korban.

Tindakan *cyberbullying* yang umum meliputi penghinaan melalui komentar di forum *online* dan pembagian percakapan pribadi tanpa izin. Kesepian (isolasi diri), rendahnya empati, dan harga diri dapat memicu *cyberbullying*. Remaja dengan harga diri dan empati rendah lebih mungkin terlibat dalam perilaku *cyberbullying* (Brewer & Kerslake, 2015). Jika *cyberbullying* dibiarkan atau korban tidak melawan, pada akhirnya lingkungan sosial memberikan kekuatan untuk pelaku *bullying* dalam melakukan aksinya, baik secara individu maupun kelompok. Ini menciptakan interaksi sosial yang tidak sehat yang mendukung kekerasan di kalangan siswa. Pola interaksi yang buruk ini menghambat potensi siswa dan membuat korban untuk mengungkapkan atau melaporkan pada orang lain (Rachman, 2016).

Mempertimbangkan dampak negatif sosial, fisik, dan psikologis dari *cyberbullying* pada perkembangan dan masa depan remaja, perlu peran dari berbagai pihak dimana sekolah salah satunya. Peran personil sekolah amat diperlukan untuk mencegah agar tidak terjadi *cyberbullying* pada siswa (Elbedour et al., 2020). Sangat penting bagi pendidik untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan saling menghormati. Guru menunjukkan dukungan emosional, suasana yang hangat dan penuh perhatian, fokus yang kuat pada pendidikan dan pembelajaran, serta menumbuhkan rasa percaya diri yang sehat pada siswa (Hinduja & Patchin, 2010).

Sekolah seharusnya berupaya menciptakan dan mengkondisikan suasana di mana perilaku tertentu tidak dapat ditoleransi baik oleh siswa maupun personil sekolah dan mana perilaku yang dapat ditoleransi (Patchin & Hinduja, 2012). Secara umum pendidik di sekolah telah mengajarkan dan mendorong siswa menggunakan perilaku yang sesuai dan keterampilan

sosial melalui pelajaran pendidikan karakter dan bimbingan yang mengajarkan resolusi konflik. Khusus menghadapi perubahan teknologi informasi telah menjadi bagian integral dari lingkungan kelas, para pendidik harus menjadikan perilaku *online* yang sesuai sebagai bagian dari bahan materi penggunaan teknologi kepada siswa (Kowalski & Limber, 2013). Espelage & Hong (2017) mencatat bahwa terkait dengan *cyberbullying*, sekolah harus (a) memiliki kebijakan, prosedur, dan praktik proaktif yang jelas tentang penggunaan internet dan *cyberbullying*; (b) secara aktif mempromosikan kesadaran keterampilan sosial-emosional di antara pengajar, staf, dan siswa; (c) menginformasikan lingkungan sekolah yang positif; dan (d) memelihara hubungan sekolah-keluarga.

Guru BK/konselor memiliki berbagai pelayanan yang dapat membantu siswa memperoleh pengetahuan dan keterampilan untuk mengintervensi *cyberbullying* seperti program bimbingan, konseling individual, konseling kelompok, bimbingan atau konseling teman sebaya, konsultasi dengan orang tua dan guru, rujukan ke layanan dukungan lainnya, psikoedukasi, dan intervensi sistemik dan advokasi (Nordahl et al., 2013). Konseling kelompok merupakan layanan yang membantu anggota kelompok dalam menyelesaikan permasalahan individu sehingga dapat lebih mandiri dan dapat mengendalikan diri (Prayitno & Amti, 1994). Konseling kelompok memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk menangani serangkaian emosi kompleks yang dialami sambil menyediakan perspektif kognitif yang bermanfaat untuk berbagai hal yang akan dilakukan di masa datang. Pelaku *cyberbullying* mungkin menghadapi krisis situasional dan konflik, atau tidak mau mencoba mengubah perilaku yang merugikan diri sendiri, dengan konseling kelompok anggota dapat memberikan empati dan dukungan yang diperlukan untuk menciptakan suasana kepercayaan yang mengarah pada berbagi dan mengeksplorasi persoalan (Corey, 2016).

Falsafah adat Minangkabau menempatkan perpaduan antara pengalaman empiris, akal, intuisi dan wahyu sebagai sumber pengetahuan (Yulika, 2017a). Pengalaman empiris dan penalaran akal dalam filsafat adat Minangkabau merupakan suatu daya manusia yang disebut dengan *pareso* (periksa). Sementara intuisi dalam arti pemahaman hati adalah daya manusia yang disebut dengan *raso* (rasa). Keempat sumber pengetahuan dalam filsafat adat Minangkabau tersebut tidak dapat dipisahkan satu sama lain meskipun memiliki peran dan fungsinya masing-masing. Perpaduan ini kemudian disebut sebagai epistemologi *raso jo pareso*. Jika dibawa kepada permasalahan *cyberbullying*, dapat dikatakan bahwa *cyberbullying* terjadi karena tidak ada *raso jo pareso* pada diri pelaku. Pelaku tidak memikirkan, menimbang dan memutuskan tindakan yang akan dilakukan sehingga keseimbangan dalam hidup sesuai dengan falsafah budaya Minangkabau akan memberikan kehidupan yang tidak harmonis, tidak rukun, tidak adil dan tidak aman (Thaib, 1965). Sehingga nilai *raso jo pareso* dalam falsafah budaya Minangkabau perlu ada dalam pemberian layanan konseling kelompok untuk penurunan *cyberbullying* di lingkungan remaja Minangkabau.

Berdasarkan penjelasan tersebut, *raso jo pareso* dapat dikatakan sebagai upaya untuk meningkatkan empati dan kesadaran dalam berinteraksi di dunia maya guna menurunkan perilaku *cyberbullying*. Sehingga panduan model ini, menurunkan *cyberbullying* remaja diturunkan melalui konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*, serta melibatkan nilai *raso jo pareso* sebagai model untuk penurunan *cyberbullying*.

B. Tujuan

Model konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk menurunkan perilaku *cyberbullying* siswa disusun dengan tujuan sebagai berikut.

1. Mengidentifikasi perilaku negatif pelaku *cyberbullying*.
2. Mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul sewaktu melakukan *cyberbullying*.
3. Melakukan latihan terapi kognitif untuk melawan pikiran negatif yang mengganggu.
4. Mengembangkan pikiran positif sehingga tidak melakukan perilaku *cyberbullying*.
5. Mengevaluasi manfaat melawan pikiran negatif dan mengubah perilaku negatif menjadi perilaku positif yang telah dilatihkan.

C. Pengguna Panduan Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring*

Pengguna panduan ini adalah guru BK/konselor, dengan kriteria guru BK/konselor profesional yang sudah mendapatkan pelatihan konseling dengan menguasai dasar-dasar pelayanan konseling, memiliki wawasan dan pemahaman tentang *cyberbullying* serta memiliki wawasan dan pemahaman terhadap layanan konseling kelompok.

D. Sasaran Peserta Model Konseling *Cognitive Restructuring*

Peserta konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* ini adalah siswa pelaku *cyberbullying*.

E. Sintak Pelaksanaan KKp-CR Mengintegrasikan *Raso Jo Pareso* untuk Menurunkan *Cyberbullying* Siswa

Pelaksanaan KKp-CR mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* siswa tersusun logis dan berurutan (sintak). Sintaks merupakan tahap atau fase dari model yang disajikan sebelum kegiatan yang menggambarkan susunan logis dan berurutan (Joyce et al,

2015). Tahapan atau prosedur dalam penerapan model KKp-CR mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan perilaku *cyberbullying* siswa dengan tahapan sebagai berikut (Cormier et al., 2009):

A. Pra Konseling

Pra konseling merupakan tahap awal dalam penerapan model KKp-CR mengintegrasikan *raso jo pareso* menurunkan perilaku *cyberbullying* yaitu membina hubungan yang dilakukan pemimpin kelompok (guru BK/konselor sekolah atau peneliti) dengan anggota kelompok (siswa/remaja). Pada saat pertemuan tersebut dijelaskan tentang maksud dan tujuan dari pelaksanaan KKp-CR. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai tata cara pelaksanaan KKp-CR dengan beberapa kali pertemuan dan pemimpin kelompok juga menjelaskan tentang azas kerahasiaan. Anggota kelompok juga akan menandatangani kontrak kesediaan mengikuti pelaksanaan KKp-CR, serta mengisi lembar refleksi harapan dan pengalaman mengenai pertemuan pertama. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, seluruh siswa yang menjadi khalayak sasaran bersedia dan berkomitmen untuk menjalankan kegiatan dalam model KKp-CR mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan perilaku *cyberbullying* siswa.

B. Kegiatan KKp-CR

Adapun tahap yang akan diikuti oleh siswa pada tahap pelaksanaan kegiatan KKp-CR yaitu, sebagai berikut:

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan dalam penerapan model konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk penurunan *cyberbullying* siswa diawali dengan membina hubungan antara konselor dengan sesama remaja pelaku

cyberbullying. Pada tahap ini konselor menjelaskan kepada anggota kelompok maksud serta tujuan dari dilaksanakannya kegiatan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* ini untuk menurunkan perilaku *cyberbullying*. Pada sesi ini juga dijelaskan asas dari konseling kelompok serta beberapa penekanan pada setiap asas layanan agar anggota kelompok benar-benar mendapatkan manfaat dari kegiatan layanan konseling kelompok ini.

b. Tahap Kerja

Ketika hubungan konselor dengan dan antara anggota kelompok sudah terjalin dengan baik serta anggota kelompok telah melibatkan diri dengan aktif maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah klien. Ini dilakukan karena seringkali anggota kelompok kesulitan menjelaskan masalahnya sehingga alternatif bantuan untuk mengatasi masalah dapat diberikan oleh konselor sesuai dengan yang dibutuhkan anggota kelompok (dalam hal ini remaja pelaku *cyberbullying*) dengan membangkitkan semua potensi anggota kelompok untuk mengatasi masalahnya melalui konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* siswa. Langkah-langkah tahap kerja dapat dilakukan sebagai berikut:

1) *Identification the client though in problem situations*
(identifikasi pemikiran klien dalam situasi masalah)

Strategi untuk mengidentifikasi pemikiran klien (siswa) sawaktu melakukan *cyberbullying* (menghubungkan informasi pikiran negatif klien dalam kaitan mengintegrasikan *raso jo pareso*).

- 2) *Introduction and practice of coping thoughts* (pengenalan dan praktik mengatasi pikiran)

Strategi untuk melatih klien (siswa) mengidentifikasi pernyataan negatif dan menggantinya dengan pernyataan positif atau pemikiran dan pernyataan coping dengan mengintegrasikan *raso jo pareso* klien (siswa).

- 3) *Shifting from self-defeating to coping thoughts* (beralih dari pikiran yang merugikan diri sendiri menjadi pikiran yang dapat mengatasi masalah)

Strategi untuk melatih pemikiran yang dari merugikan diri ke yang menguntungkan atau positif dengan menghindari munculnya keinginan untuk melakukan *cyberbullying* dengan mengintegrasikan *raso jo pareso* dalam berinteraksi di media sosial sehingga tidak muncul keinginan melakukan *cyberbullying*. Latihan didukung dengan pembahasan materi secara tuntas tentang topik bahasan masalah yang berkaitan dengan 5 dimensi *cyberbullying*, yaitu *flaming* (topik berkenaan dengan pengendalian emosi), *harrassment* (topik berkenaan dengan menghargai orang lain seperti diri sendiri), *degrination* (topik saring sebelum *sharing*), *outing & trickery* (topik menghormati privasi orang lain).

- 4) *Introduction and practice of reinforcing self-statements* (pengenalan dan praktik penguatan pernyataan diri)

Strategi untuk memperkuat pemikiran positif yang sudah dimiliki dengan memberikan penghargaan pada diri sendiri atas kemajuan yang sudah di capai dengan menggunakan pernyataan diri yang menguatkan perubahan dengan mengintegrasikan *raso jo pareso*.

5) *Homework and follow up* (pekerjaan rumah dan tindak lanjut)

Strategi untuk membantu klien (siswa) mencatat aktivitas yang terjadi dan melihat kemajuan yang telah di peroleh. Klien (siswa) juga akan dibawa meninjau kembali apa yang diperoleh dan apa yang akan dilakukan setelah layanan ini berakhir.

c. Tahap penutup

Pada tahap penutup dari pelaksanaan model konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* siswa terdiri dari kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi dilakukan terhadap proses dan hasil, dimana evaluasi proses menyangkut proses pelaksanaan model secara keseluruhan dan evaluasi hasil melihat *coping* penurunan perilaku *cyberbullying* siswa.

C. Post Konseling

Setelah kegiatan pembahasan topik dilakukan secara tuntas dan kegiatan pengakhiran sudah dilakukan, maka ada beberapa hal yang perlu dilakukan oleh pemimpin kelompok pasca kegiatan KKp-CR. Berikut langkah-langkah yang akan dilakukan oleh pemimpin kelompok:

a. Melakukan penilaian proses dan hasil

Setelah mendengarkan pesan dan harapan anggota kelompok untuk kegiatan yang akan datang dan sebelum kegiatan kelompok dibubarkan maka pemimpin kelompok perlu melakukan penilaian untuk melihat keberhasilan dari kegiatan KKp-CR yang dilakukan. Penilaian yang dilakukan dalam kegiatan KKp-CR ada dua, yaitu (1) penilaian proses dilakukan oleh pemimpin kelompok untuk menilai proses kegiatan KKp-CR dalam mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* dengan cara

mengamati keterlibatan anggota kelompok dan perkembangan kegiatan selama proses KKp-CR berlangsung; (2) penilaian hasil dilakukan pada akhir kegiatan KKp-CR untuk melihat perolehan baru yang didapatkan oleh anggota kelompok tentang *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* dan usaha yang akan dilakukan anggota kelompok untuk memperbaiki dirinya dalam menerapkan *raso jo pareso* di kehidupan.

b. Membahas kegiatan lanjutan

Tahap selanjutnya melibatkan pembahasan pelaksanaan kegiatan lanjutan, khususnya kapan kegiatan KKp-CR dapat dilanjutkan yaitu waktu dan lokasi pelaksanaan tindakan KKp-CR berikutnya. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok harus berkomitmen untuk mewujudkan kegiatan lanjutan yang lebih baik dari kegiatan yang baru dilakukan. Pesan dan harapan yang disampaikan oleh anggota kelompok diharapkan dapat diwujudkan pada kegiatan berikutnya.

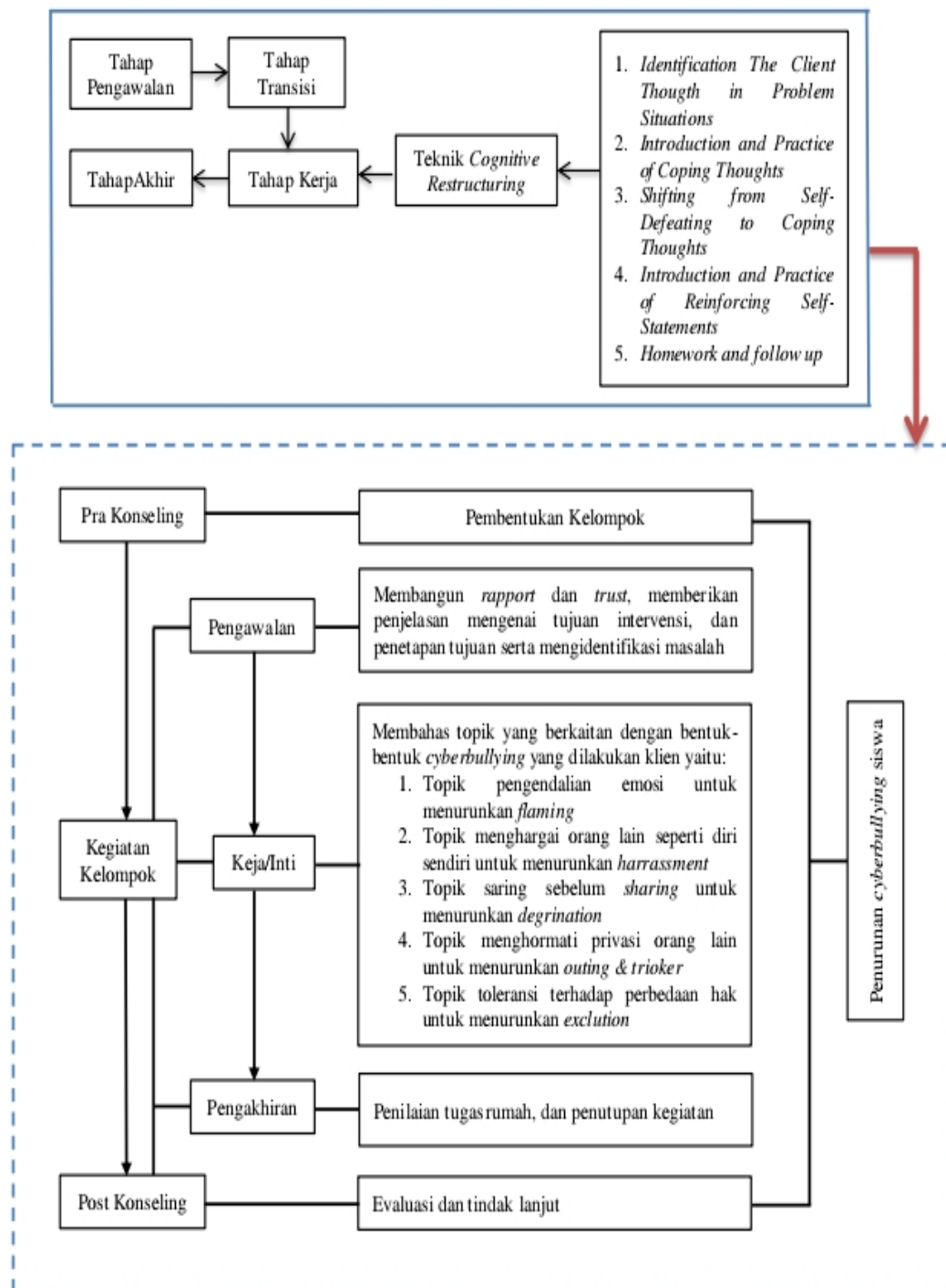
c. Membahas tindak lanjut kegiatan

Kelanjutan kegiatan KKp-CR dalam mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* sangat penting untuk diperhatikan, yaitu memastikan anggota mendapatkan tindak lanjut yang sesuai dengan kebutuhan yang dirasakan dalam kegiatan KKp-CR. Bentuk tindak lanjut kegiatan KKp-CR meliputi kelanjutan kegiatan KKp-CR, perlunya layanan tambahan, membutuhkan ahli tangan, dan penghentian kegiatan KKp-CR. Tidak semua anggota yang membutuhkan tindak lanjut secara khusus, tindak lanjut hanya diberikan kepada anggota yang benar-benar membutuhkan. Bagi anggota lain yang tidak membutuhkan, maka tindak lanjut dapat berupa pengakhiran pemberian layanan KKp-CR.

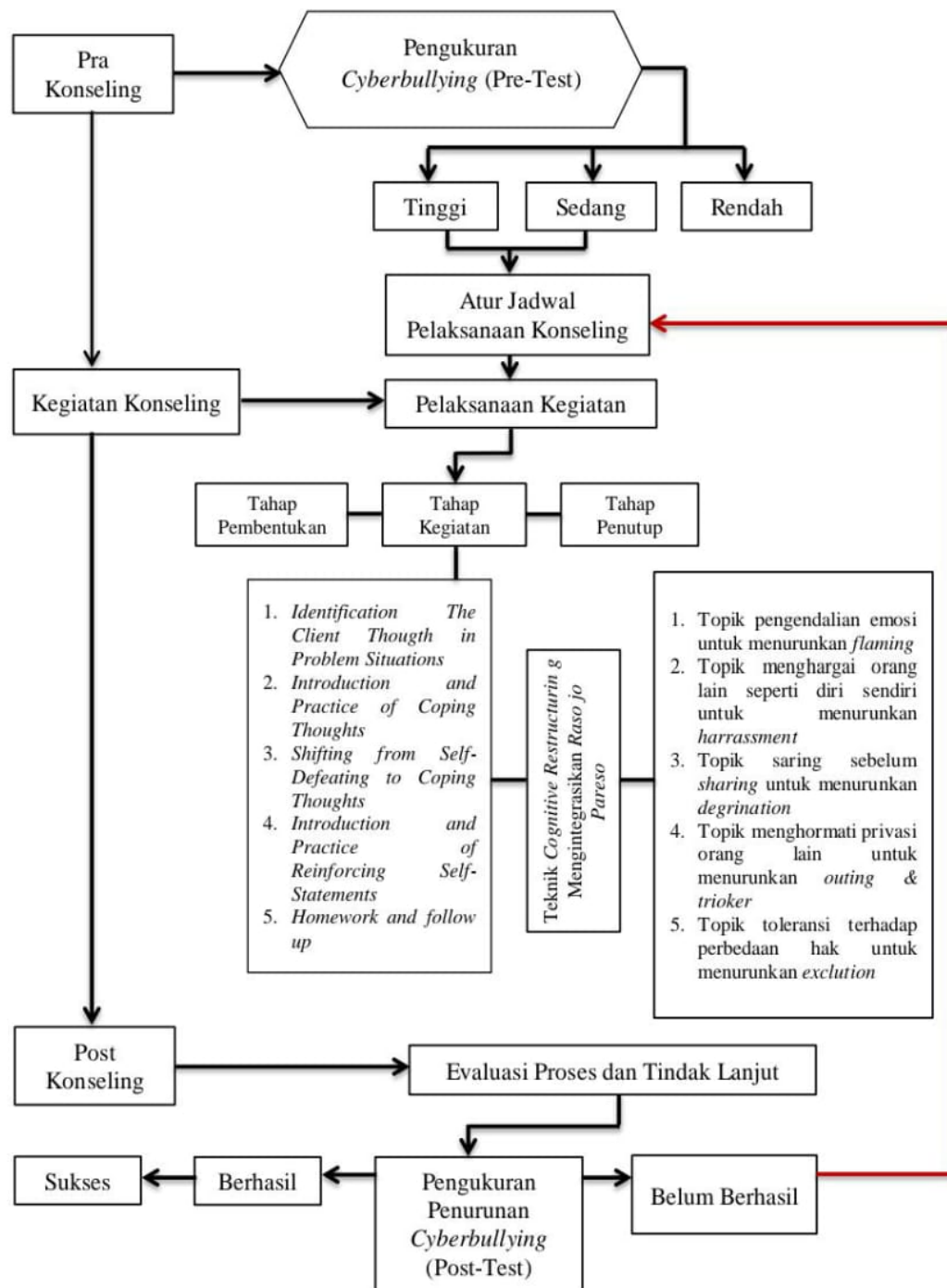
d. Melakukan pelaporan

Hal penting yang perlu dilakukan oleh pemimpin kelompok setelah melakukan kegiatan KKp-CR dalam mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* adalah melaporkan kegiatan yang telah dilaksanakan. Pelaporan penting dibuat sebagai bukti bahwa pemimpin kelompok telah melaksanakan kegiatan KKp-CR yang sudah direncanakan dengan. Pelaporan juga bentuk pertanggungjawaban pemimpin kelompok pada pihak terkait yang akan menilai kinerja pemimpin kelompok. Setelah proses pelaporan selesai dilakukan oleh pemimpin kelompok, maka pemimpin kelompok perlu untuk mendokumentasikan laporan kegiatan KKp-CR yang sudah dilakukan.

Secara lebih ringkas mengenai sintak (Gambar 1) dan alur (Gambar 2) dari pelaksanaan model KKp-CR untuk menurunkan perilaku *cyberbullying* dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Pengembangan Model KKp-CR untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying



Gambar 2. Alur Pelaksanaan Model KKp-CR untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying

Pengembangan pada model KKp-CR dimana prosedur kelompok dalam KKp-CR telah lama dipertimbangkan dan digunakan oleh konselor sebagai metode bijaksana untuk memenuhi kebutuhan klien yang semakin bertambah. Dimana penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan kelompok untuk berbagai fungsi oendidikan dan konseinf memberikan keuntungan selain kemanfaatan. Program konseling kelompok dapat memberikan individu dengan berbagai jenis pengalaman kelompok yang membantu mereka belajar secara efektif untuk mengembangkan toleransi terhadap stres dan kecemasan serta untuk menemukan kepuasan dalam bekerja dan hidup dengan orang lain. KKp-CR melalui proses ini, klien menemukan cara baru untuk memahami masalah mereka. Konselor mendorong anggota kelompok untuk menawarkan pertanyaan yang mendukung satu sama lain.

BAGIAN II

KONSEP DASAR

A. *Cyberbullying* (Perundungan Dunia Maya)



Cyberbullying merupakan salah satu bentuk dari tindakan *bullying* (Smith, 2014) dan merupakan jenis intimidasi baru dengan beberapa karakteristik yang berbeda dari intimidasi tradisional (Notar et al., 2013). *Cyberbullying* adalah tindakan perundungan yang termasuk perilaku agresif yang disengaja dan berulang, dilakukan

oleh individu atau kelompok melalui media elektronik untuk menyakiti orang lain (Adawiyah, 2019; Webber & Ovedovitz, 2018). *Cyberbullying* menimbulkan bahaya atau ketidaknyamanan dengan menyebarkan informasi pribadi, sehingga membuat korban merasa malu dan di jauhi oleh orang lain (Emilia, 2013; Mawardah & Adiyanti, 2014; Menesini et al., 2013).

Cyberbullying dapat terjadi pada kelompok yang saling mengenal dan kelompok orang yang tidak mengenal (Utami & Baiti, 2018). *Cyberbullying* sendiri cenderung lebih mudah dilakukan daripada kekerasan tradisional karena si pelaku tidak perlu bertatap muka dengan yang menjadi targetnya. Keterampilan menggunakan teknologi secara langsung berhubungan dengan *cyberbullying*, termasuk perbedaan status sosial dan rendahnya kontrol diri menjadi faktor yang mempengaruhi *cyberbullying* (Wang, L., & Ngai, 2021).

Bentuk pelanggaran *cyberbullying* berefek kepada korban dan pelaku dalam hal masalah psikososial, afektif dan akademik (Mawardah & Adiyanti, 2014) misalnya komentar yang berisi hinaan atau berbau kekerasan pada

unggahan status atau foto seseorang (Setyaningsih, 2014). Berikut ini bentuk-bentuk *cyberbullying* (Draa & Sydney, 2009; Kowalski, 2008):

1. *Flaming* (Perdebatan)

Flaming merupakan sebuah pertengkaran *online* yang berlangsung melalui pesan elektronik, seperti di ruang obrolan, pesan instan, atau email, dengan menggunakan bahasa yang kasar dan vulgar. Penggunaan huruf kapital, gambar, dan simbol memberikan tambahan emosi dalam argumen mereka, sementara pesan teks yang berisi kata-kata kasar dipenuhi dengan kemarahan untuk memprovokasi emosi korban. Bentuk interaksi ini biasanya terjadi antara dua orang atau lebih yang saling melontarkan komentar yang tidak pantas kepada satu sama lain. Sayangnya, *flaming* termasuk bentuk *cyberbullying* yang paling parah, karena pertarungan di dunia maya dapat melibatkan banyak orang sekaligus, sehingga sulit untuk mengidentifikasi siapa pelaku dan siapa korban (Willard, 2007). Lebih lanjut, *flaming* adalah sebuah bentuk ekspresi kemarahan yang ditunjukkan melalui opini daring dengan penggunaan bahasa yang agresif dan kasar.

Fenomena ini umumnya terjadi di ruang obrolan atau forum diskusi online, seperti grup *WhatsApp*. Jika penghinaan dilakukan secara terus-menerus dan pihak-pihak yang terlibat saling membalas, maka akan muncul "perang" kata yang dapat merugikan reputasi masing-masing pihak (Miftakhuddin & Harianto, 2020). Selain itu, *flaming* juga dapat diartikan sebagai tindakan mengirim pesan teks yang menggunakan kata-kata kasar dan menyerang secara langsung. Praktik ini sering terjadi di dalam grup chat di media sosial, termasuk pengiriman gambar-gambar yang bertujuan untuk menghina seseorang (Denanda et al., 2021). Sebuah pepatah adat Minangkabau yang relevan dengan hal tersebut yaitu:

Kato malereng, bisonyo tajam

(Kata miring, raucunya tajam)

Pepatah ini relevan dengan fenomena *flaming* di dunia maya, di mana kata-kata menyindir dapat melukai perasaan orang lain. Dalam *cyberbullying*, *flaming* juga melibatkan bahasa yang merendahkan dan menyakitkan. Pepatah ini menegaskan bahwa meskipun kata-kata yang diucapkan mungkin terdengar lembut, jika diucapkan dengan niat buruk, mereka tetap dapat menyakiti perasaan orang lain. Sehingga pepatah ini pengingat bagi kita untuk selalu berhati-hati dalam berdebat di dunia maya.

Bajalan paliharo kaki, bakato palihara lidah

(Berjalan peliharalah kaki, berkata perilaharalah lidah)

Pepatah ini menegaskan betapa pentingnya kehati-hatian dalam bertindak dan berbicara. Dalam konteks *flaming*, artinya individu perlu berpikir matang sebelum menulis atau berbicara, terutama di ranah maya. Terkait dengan *cyberbullying*, pepatah ini mengingatkan untuk mengendalikan emosi dan menghindari penggunaan kata-kata yang bisa memicu konflik atau menyakiti orang lain.

2. *Harassment* (Pelecehan)

Harassment atau pelecehan adalah salah satu bentuk *cyberbullying* yang paling umum terjadi pada anak-anak, yang cenderung memiliki dorongan untuk melakukan apa pun yang mereka inginkan, tanpa mempertimbangkan untuk menyelesaikan apa yang telah mereka mulai (Miftakhuddin & Harianto, 2020). Lebih jelas, *harassment* adalah tindakan pengiriman pesan-pesan yang tidak sopan kepada seseorang, yang dapat berupa gangguan yang disampaikan melalui email, SMS, atau pesan teks, serta melalui jejaring sosial secara berkelanjutan (Denanda et al., 2021).

Harassment ditandai dengan pengiriman pesan yang berulang kali, sering kali berisi kata-kata yang menyerang, kasar, dan merendahkan serta sering kali korban merasa tidak memiliki kemampuan untuk melakukan "serangan balasan". Pesan-pesan tersebut dapat dikirim kapan saja, baik siang maupun malam. Beberapa pelaku bahkan mungkin membagikan pesan-pesan tersebut di platform publik, seperti forum, ruang obrolan, atau papan buletin, di mana orang lain dapat melihat ancaman tersebut. Gangguan ini bisa berupa pengiriman pesan yang terus-menerus, baik dalam bentuk teks maupun video (Willard, 2007). Sebuah pepatah adat Minangkabau yang relevan dengan *harassment* adalah:

Samui tapijak indak mati

Alu tataruang patah tigo

(Semut terinjak tidak mati

Alu terantu patah tiga)

Pepatah ini mengingatkan untuk bersikap hati-hati dalam setiap tindakan dan ucapan. Bahkan perbuatan buruk sekecil apapun, terutama yang berkaitan dengan pelecehan, dapat membawa dampak yang signifikan. Dalam konteks *cyberbullying*, pepatah ini sangat relevan. Meskipun tindakan pelecehan di dunia maya mungkin terlihat sepele, efeknya dapat sangat besar dan merusak bagi korban. Sehingga pentingnya bagi seseorang untuk memahami "*Adaik Basandi Syarak, Syarak Basandi Kitabullah*" (Adat Basandi Syarak, Syarak Basandi Kitabullah) sebagai landasan moral. Adat Basandi Syarak, Syarak Basandi Kitabullah merupakan sebuah filosofi hidup yang dianut oleh masyarakat Minangkabau, menjadikan ajaran Islam sebagai satu-satunya landasan dan pedoman dalam menjalani tata perilaku kehidupan sehari-hari.

3. *Denigration* (Fitnah)

Denigration atau fitnah adalah tindakan menyebarkan informasi yang menyinggung dan tidak benar mengenai orang lain. Hal ini bisa dilakukan dengan memposting informasi tersebut di situs web, mengirimnya melalui email atau pesan instan, atau dengan membagikan foto seseorang yang telah dimanipulasi secara digital. Tujuan utamanya adalah untuk merusak reputasi korban dengan menyebarkan informasi yang keliru dan mencemarkan nama baiknya (Willard, 2007). Selain itu, *denigration* merupakan upaya untuk merusak nama baik seseorang dengan menyebarkan keburukan orang tersebut melalui internet, yang bukan hanya sekadar mengungkapkan kekurangan, melainkan pelaku juga menciptakan dan menyebarkan fitnah, baik dalam bentuk informasi verbal maupun grafis. Namun, bagi pelaku yang berada di fase akhir remaja, perilaku pelecehan ini sering kali bertentangan dengan hak mereka untuk berbicara dan menyampaikan pendapat (Miftakhuddin & Harianto, 2020).

Lebih lanjut, *denigration* mengaju pada perilaku negatif tentang seseorang di internet dengan tujuan merusak reputasi dan nama baik orang tersebut. Contohnya, seseorang bisa mengirimkan gambar (foto) yang telah dimodifikasi untuk terlihat lebih sensual, sehingga korban menjadi bahan ejekan dan mendapat penilaian negatif dari orang lain (Denanda et al., 2021). Sebuah pepatah adat Minangkabau yang relevan dengan *denigration* adalah:

Batanam tabu di bibia

(Menanam tebu di bibir)

Pepatah ini mencerminkan sosok yang manis dalam ucapan, namun sebenarnya hatinya dipenuhi oleh kebohongan dan fitnah. Dalam dunia maya, fitnah bisa menyebar dengan cepat dan menghancurkan

reputasi seseorang. Di konteks fitnah di dunia maya, pepatah ini mengingatkan bahwa orang yang tampak baik di luar bisa saja terlibat dalam menyebarkan informasi yang salah atau fitnah.

Lidah labiah tajam daripada pedang

(Lidah lebih tajam daripada pedang)

Pepatah ini menggambarkan betapa bahayanya fitnah dan kata-kata kotor, yang dapat menyebabkan luka yang lebih dalam daripada luka fisik. Dalam konteks *cyberbullying*, "lidah" yang disebutkan bisa merujuk pada tulisan atau ucapan yang disebarkan secara daring, yang dapat sangat melukai perasaan korban.

4. *Outing and Trickery* (Bujukan & Tipu Daya)

Outing adalah tindakan yang melibatkan pembagian rahasia atau informasi yang memalukan mengenai seseorang melalui media sosial. Istilah ini merujuk pada penyebaran informasi pribadi, baik itu berupa rahasia yang dimiliki korban maupun foto-foto pribadi mereka (Willard, 2007). Tujuan dari *outing* sering kali untuk memermalukan atau mendiskreditkan individu tersebut. Dengan demikian, *outing* mencerminkan perilaku yang merugikan, di mana seseorang menyebarluaskan rahasia orang lain atau foto-foto pribadi mereka.

Sedangkan *trickery* adalah tindakan membujuk korban untuk memberikan informasi serta foto atau video pribadinya (Willard, 2007). Dalam konteks *cyberbullying*, *trickery* merupakan perilaku yang menggunakan tipu daya untuk mengakses dokumen rahasia dari korban. Dokumen tersebut bisa berupa foto, identitas, atau informasi sensitif lainnya. Setelah berhasil mendapatkan dokumen tersebut, pelaku dapat melakukan pemerasan dengan mengancam untuk menyebarluaskan informasi rahasia tersebut, serta melakukan tindakan merusak reputasi (*denigration*) atau menyamar sebagai orang lain

(*impersonation*). Secara umum, *trickery* adalah upaya membujuk seseorang dengan tipu daya untuk memperoleh rahasia atau foto pribadi orang itu (Denanda et al., 2021).

Sebuah pepatah adat Minangkabau yang relevan dengan *outing* and *trickery*, adalah:

Nan bungkuak makan saruang

(Yang tidak jujur akhirnya akan ketahuan)

Pepatah ini mengingatkan bahwa segala bentuk kebohongan dan penipuan pada akhirnya akan terungkap. Dalam konteks *cyberbullying*, pepatah ini sangat relevan karena meskipun pelaku mungkin berusaha menyembunyikan niat jahat mereka, pada akhirnya kebenaran akan selalu terungkap. Terlebih lagi, dalam konteks *outing*, pelaku berupaya untuk membujuk korban agar memberikan informasi yang bersifat rahasia.

5. *Exclusion* (Pengucilan)

Bentuk *cyberbullying* yang dikenal sebagai *exclusion* terjadi ketika individu atau kelompok dengan sengaja mengisolasi atau mengecualikan seseorang dari percakapan, aktivitas, atau komunitas secara *online*. Tindakan seperti mengeluarkan seseorang dari grup obrolan atau menghapus pertemanan di media sosial dilakukan dengan tujuan untuk membuat individu tersebut merasa tidak berarti (Miftakhuddin & Harianto, 2020). Selain itu, tindakan kejam seperti mengabaikan dan menghapus seseorang dari grup *online* (Denanda et al., 2021). Dampak dari *exclusion* ini dapat membuat korban merasa terasing, kehilangan rasa memiliki, serta tidak memiliki tempat dalam lingkungan sosialnya, yang dapat mengakibatkan dampak emosional yang signifikan bagi mereka. Sebuah pepatah adat Minangkabau yang relevan dengan *exclusion*, adalah:

Barek samo dipikua, ringan samo dijinjang

(Berat sama dipikul, ringan sama dijinjing)

Pepatah ini menyoroti betapa pentingnya kebersamaan dan solidaritas dalam hidup kita. Mengucilkan seseorang, baik di dunia nyata maupun di dunia maya, jelas bertentangan dengan nilai-nilai tersebut. Dalam konteks *cyberbullying (exclusion)*, pepatah ini mengajak untuk saling mendukung dan tidak membiarkan orang lain berjuang sendirian di saat-saat sulit.

Basatu kito taguah, bacarai koto runtuh

(Bersatu kita teguh, bercerai kita runtuh)

Pepatah ini mengingatkan untuk tidak melakukan pengucilan. Dengan bersatu, akan menjadi kuat, sedangkan jika terpecah-pecah, kita akan rentan dan lemah. Dalam konteks *cyberbullying (exclusion)*, prinsip ini sangat relevan terhadap tindakan pengucilan dapat membuat korban kehilangan kekuatan dan menghadapi berbagai kesulitan. Oleh karena itu, penting untuk selalu menjaga solidaritas dan menghindari perilaku yang dapat merugikan orang lain.

B. Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring*



https://www.freepik.com/premium-ai-image/diverse-team-bonding-with-muslim-members_341902047.htm

Cognitive restructuring adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck dan Don Meichenbaum. Teknik ini melibatkan penerapan prinsip belajar pada pikiran (Erford, 2016).

Strategi *cognitive restructuring* didasarkan pada dua asumsi, yaitu (1) pikiran *irasional* dan kognisi defektif yang menghasilkan *self-defeating behaviors* (perilaku sengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri), dan (2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri yang dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal. Secara umum, aktivitas *cognitive restructuring* dirancang untuk membantu orang mengubah pemikiran dan keyakinan yang tidak realistis dengan memeriksa bukti pemikiran dan keyakinan ini dan kemudian memodifikasinya.

Modifikasi menggunakan analisis ulang sistematis yang (a) memungkinkan pemikiran yang lebih realistis dan (b) mendukung keterampilan manajemen perilaku (Murphy et al., 2007). Maka pelaksanaan *cognitive restructuring* pada panduan ini digunakan melalui kegiatan konseling kelompok yang diberikan kepada siswa yang memiliki *cyberbullying* tinggi dan sedang.

C. *Raso jo Pareso*



<https://suduikminang.wordpress.com/2018/04/24/raso-jo-pareso-zaman-sebuah-renungan/>

Raso jo pareso adalah sebuah ungkapan dalam budaya Minang yang menggambarkan kebijaksanaan dalam berhubungan dan berinteraksi dengan orang lain. Secara harfiah, ungkapan ini berarti “rasa dan periksa”. Makna yang terkandung dalam *raso jo pareso* adalah pentingnya menggunakan perasaan serta dengan hati-hati memeriksa apakah lawan bicara kita merasa tersinggung atau tidak, serta menilai apakah kata-kata yang kita ucapkan pantas atau tidak. Intisari dari *raso jo pareso* adalah perasaan takut kepada Allah, serta rasa malu dan sopan santun terhadap sesama manusia. Konsep ini mengajarkan pentingnya saling menghormati, tenggang rasa, dan menghargai di antara anggota masyarakat. Adat

Minangkabau menjadikan sikap menghargai perbedaan sebagai landasan yang menguatkan nilai-nilai pluralisme dalam kehidupan. Dengan demikian, hubungan antar keluarga, kelompok suku, kampung, bangsa, dan negara pun dapat terjalin dengan harmonis (Sjarifoedin, 2014).

Raso memiliki makna yang sangat berbeda dengan *pareso*, seperti yang diungkapkan dalam pepatah: "*raso tumbuh di dado*" (rasa berkembang di dalam hati), sedangkan "*pareso tumbuh di kepala*" (pemeriksaan atau pendalaman berkembang di otak) (Amir, 2001). *Raso* merujuk pada perasaan dan emosi manusia, yang dapat berupa malu, takut, senang, atau bahagia. Meskipun pengelolaan *raso* terjadi di otak kecil, kita sering kali menggambarkannya sebagai sesuatu yang tumbuh dari hati (*raso tumbuh di dado*). Ukuran dan intensitas *raso* bergantung pada nilai budi pekerti yang dimiliki setiap individu, sehingga *raso* setiap orang pun akan berbeda-beda. Pepatah yang sering digunakan dalam konteks ini adalah:

Latiek-latiek tabang ka pinang

Singgah manyasok bungo rayo

Aia satitiek dalam pinang

Sinan bamain ikan rajo

(Majoindo, 1999)

(latik-latik terbang ke pohon pinang

Mampir menghisap bungo raso

Aia satitiak dalam pohon pinang

Di sana bermain ikan nilai)

Sedangkan *pareso* berarti melakukan pemeriksaan, yakni menyelidiki suatu keadaan dengan cermat agar dapat memahami situasi sesungguhnya. Proses ini memerlukan kemampuan analisis dan pemikiran yang mendalam untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga sering diungkapkan

dalam peribahasa "pareso tumbuah di kapalo," yang menggambarkan bahwa pemikiran yang tajam muncul dari kepala (Yulika, 2017b).

Dapat disimpulkan bahwa *raso jo pareso* berarti membiasakan diri untuk memperdalam rasa kemanusiaan serta hati nurani yang luhur dalam kehidupan sehari-hari. Dalam menghadapi berbagai masalah, masyarakat Minang terbiasa melakukan penelitian yang teliti untuk menemukan kebenaran yang hakiki, tanpa terburu-buru dalam bertindak (Salmadanis & Samad, 2002). *Raso jo pareso* merupakan sebuah pandangan hidup yang berlandaskan pada budi pekerti dan pemikiran yang mendalam untuk mengungkapkan kebenaran. Dalam konteks ini, *raso jo pareso* berada pada posisi antara hati dan akal, yang perlu diseimbangkan agar sikap yang diambil menjadi harmonis.

Seorang budayawan Minangkabau mengungkapkan sebuah pepatah adat Minangkabau yang relevan dengan hal tersebut:

Raso dibao naiek

Pareso dibao turun

Tarimolah raso dari luar

Pareso bana raso ka dalam

Antah iyo antah indak

(rasa dibawa naik

Periksa dibawa turun

Terimalah rasa dari luar

Periksa betul rasa ke dalam

Entah iya entah tidak)

Raso dibao naiek mengandung makna bahwa budi pekerti seseorang seharusnya selalu ditingkatkan untuk mencapai keseimbangan dengan akal yang berada di atas. Selera seseorang terhadap kebaikan, keindahan, kepantasan, dan hal-hal lainnya perlu terus meningkat seiring dengan

perjalanan hidup yang dilalui serta bertambahnya wawasan. Sebagaimana pepatah mengatakan “*pandangan jauh dilayangkan*”. *Pareso diba’o turun* mengisyaratkan bahwa pemikiran dan penilaian terhadap suatu hal sebaiknya terfokus pada inti kebenaran, sejalan dengan posisi hati yang mendalam. Ketajaman pemikiran akan mengasah kemampuan analisis seseorang, sehingga ia dapat membedakan antara yang berharga dan yang biasa saja, seperti yang diungkapkan dalam pepatah “*pandangan dakek ditukiakkan*”. *Tarimolah raso dari lua* mengisyaratkan pentingnya memahami pandangan dan pemikiran orang lain, sehingga dapat membangun empati. *Raso* yang dimiliki oleh seseorang perlu dipertimbangkan bersama *raso* yang dimiliki oleh orang lain. *Pareso bana raso ka dalam* menunjukkan perlunya upaya introspeksi terhadap perasaan diri sendiri. *Antah iyo antah indak* menjadi gambaran tentang timbang rasa dalam kehidupan bermasyarakat (Yulika, 2017b).

Raso adalah perasaan manusia yang sangat halus dan peka. Sedikit saja tersinggung, seseorang bisa merasa terluka, perih, dan pedih. Oleh karena itu, pergaulan yang baik adalah pergaulan yang mampu menjaga perasaan orang lain. Ketika perasaan seseorang terluka, hal itu bisa menimbulkan bencana. Seperti dalam Bidal adat yang mengatakan “*Merpati Batalua hijau, jatuh ka lapiak lalu pacah, luko hati bukan dek pisau, tapi kalatiak ujuang lidah*”. Dari sini, diajarkan untuk selalu berhati-hati dalam bersosialisasi, baik dalam ucapan, tingkah laku, maupun tindakan, agar tidak menyinggung perasaan orang lain (Salmadanis & Samad, 2002).

Tenggang rasa merupakan salah satu sifat yang sangat dianjurkan dalam adat. Di dalam ajaran adat Minang, sifat tenggang rasa ini pun dianggap memiliki nilai yang sangat tinggi. Setiap individu yang berasal dari Minang diharapkan untuk mengembangkan sikap tenggang rasa ini. Hal ini karena sikap tenggang rasa atau toleransi dalam beragama menjadi

landasan utama yang harus dijaga dan dipelihara. Apabila kestabilan orang lain terganggu, maka seberapa pandai pun seseorang dalam bergaul, suaranya tidak akan didengar oleh orang sekitar. Islam mengajarkan bahwa agama ini bukanlah suatu paksaan, melainkan agama yang dipenuhi kasih sayang dan kelembutan. Toleransi yang dimaksud di sini berkaitan dengan berbagai situasi, yaitu menghargai pendapat orang lain yang berbeda dari pandangannya sendiri (Salmadanis & Samad, 2002).

D. Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* Mengintegrasikan *Raso jo Pareso*

Perkembangan IT yang semakin pesat dapat digunakan untuk menunjang aktivitas layanan yang dilakukan oleh guru BK/konselor, terutama dalam penggunaan media layanan bimbingan dan konseling (Dina et al., 2016). Layanan bimbingan dan konseling juga bisa dilakukan melalui format jarak jauh yang dibantu teknologi berupa pelayanan konseling secara *online* melalui situs-situs penyedia layanan konseling *online* (Ifdil et al., 2017). Berkenaan dengan hal itu, salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku *cyberbullying* pada siswa/remaja yaitu melalui model konseling berbasis kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT).

CBT merupakan teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron Beck. Menurut Aaron Beck, CBT adalah sebuah metode terapi yang menyoroti pentingnya pikiran dalam mengubah pola pikir dan perilaku yang negatif. Salah satu tujuan utama dari CBT adalah membantu individu untuk mengubah pikiran yang sebelumnya dianggap irasional menjadi lebih rasional. Selain itu, CBT sebagai pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengatasi konflik yang sedang di hadapai klien saat ini. Proses CBT diawali dengan mengubah cara berpikir individu (Beck, 2011). Teknik CBT dari

Aaron Beck ini dilakukan melalui *cognitive restructuring* dan perbaikan sikap yang menyimpang (Manuntung, 2018).

Pelaksanaan CBT secara umum memiliki tahap yang umumnya hampir sama dengan konseling perilaku. Menurut McLeod (2006), terdapat beberapa tahapan yang diuraikan, sebagai berikut: (a) Menciptakan hubungan yang sangat dekat dan aliansi kerja konselor dan klien, dan menjelaskan dasar pemikiran penanganan yang akan diberikan; (b) Menilai masalah, dari mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas, kelayakan masalah perilaku dan kognisi; (c) Menetapkan target perubahan, yang harus dipilih klien, dan harus jelas, spesifik, dan dapat dicapai; (d) Penetapan teknik kognitif-perilaku; (e) Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian terhadap perilaku sasaran; (f) engakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat.

Cognitive restructuring adalah teknik yang berfokus pada pengubahan pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif (Karekla et al., 2020). Teknik *cognitive restructuring* berpusat pada ide bahwa individu mampu mengganti pikiran dan interpretasi negatif menjadi pikiran dan tindakan yang lebih positif (Erford, 2016). *Cognitive restructuring* sebagai proses mempelajari sesuatu yang baru dengan mengambil informasi baru yang menciptakan perluasan kognitif (Kerwin & Bopp, 2014). *Cognitive restructuring* menjadi salah satu fungsi dari adanya konseling kelompok dan menjadi bagian integral dari pemberian layanan bidang konseling bagi praktisi saat ini khususnya di sekolah (Furr, 2000). Konseling kelompok pada dasarnya terbuka bagi siapapun baik anak, remaja, maupun orang dewasa yang dilakukan dengan suasana kelompok (Nisa, 2018; Supratiknya, 2011). Berikut langkah-langkah dalam penerapan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* (Cormier et al., 2009):

1. *Treatment Rationale (Purpose and Overview of The Procedure)*

Konselor mengajak anggota kelompok untuk memperkuat keyakinan yang ada pada diri untuk menghilangkan pikiran-pikiran negative yang dapat menyebabkan tekanan emosional dan mengganggu kinerja anggota kelompok.

2. *Identification The Client Thought in Problem Situations*

Konselor mengajak anggota kelompok untuk menganalisis bersama pemikiran negatif anggota kelompok yang kira-kira memicu munculnya perilaku *cyberbullying*.

3. *Introduction and Practice of Coping Thoughts*

Pada langkah ini konselor menggiring pemikiran negatif anggota kelompok yang merugikan diri sendiri ke pemikiran positif yang dapat menguntungkan anggota kelompok.

4. *Shifting from Self-Defeating to Coping Thoughts*

Setelah mengidentifikasi pikiran negatif dan mempraktekkan pemikiran alternatif, konselor memperkenalkan latihan pergeseran dari pemikiran negatif ke pemikiran positif yang telah ditetapkan bersama. Praktik pergeseran ini membantu klien mengalahkan pemikiran negatif sebagai isyarat untuk beralih ke pemikiran *coping*.

5. *Introduction and Practice of Reinforcing Self-Statements*

Konselor mengajarkan klien/anggota kelompok untuk memperkuat pemikiran positif yang telah dilatihkan bersama dengan mengintegrasikan nilai *raso jo pareso*. Anggota kelompok/klien belajar untuk memuji atau memberi *reward* kepada diri sendiri atas kemajuan yang telah dicapai.

6. *Homework and Follow Up*

Pada langkah tindak lanjut, anggota kelompok/ klien diberikan pekerjaan rumah atau latihan di rumah untuk memperkuat pemikiran positif yang telah dilatihkan dan ditetapkan secara bersama.

Konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif) adalah layanan yang bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang dapat memengaruhi emosi dan perilaku mereka. Dalam konteks ini, anggota kelompok diajak untuk berbagi pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi, sambil mendiskusikan pikiran-pikiran negatif yang muncul. Dengan pemimpin kelompok (konselor), anggota kelompok belajar untuk menantang dan merestrukturisasi pikiran tersebut menjadi lebih positif dan realistis. Proses ini tidak hanya memberikan wawasan baru, tetapi juga menciptakan suasana saling mendukung yang penting dalam proses penyembuhan.

Integrasi *raso jo pareso* pada remaja pelaku *cyberbullying* berfokus pada membangun rasa empati yang kuat (*raso*) dan memperkuat perilaku positif (*pareso*), sehingga mereka dapat mengubah kebiasaan buruk tersebut dan tidak lagi terlibat dalam tindakan *cyberbullying*. *Raso jo pareso* dalam konsep adat Minangkabau yang memegang peranan penting dalam pola pikir berdasarkan *raso dibaok naiak* (perasaan dibawa naik/rasional) dan *pareso dibaok turun* (pareso dibawa turun/emosional. Artinya adalah sesuatu yang dirasa memalukan bagi orang lain maka juga akan memalukan bagi diri sendiri (Jamil, 2023).

Raso adalah implementasi jiwa yang terkandung di dalamnya rasa malu, rasa sopan santun, dan budi pekerti (Jamil, 2015). Apa yang dirasakan di dalam hati tidak serta merta langsung dikeluarkan melalui lisan maupun dicerminkan melalui tindakan, akan tetapi terlebih dahulu diperiksa benar

dan logisnya dengan akal dan pikiran. Setelah ditimbang salah dan benar, layak dan patut maka barulah boleh mengungkapkan dengan lisan dan perbuatan. *Pareso* dalam istilah Minangkabau adalah orang yang mempunyai nilai ketelitian dan bisa menyelidiki setiap apa yang terlihat melalui panca indera. Lalu dicerna atau dianalisis melalui pikiran. Apa yang terpikirkan belum boleh langsung diungkapkan dengan lisan dan tindakan, melainkan terlebih dahulu harus dirasa, dicerna dengan hati apakah pantas untuk diucapkan atau tidak lalu apakah pantas dikerjakan atau tidak. Realitanya *raso jo pareso* dalam budaya Minangkabau digunakan untuk menjaga keharmonisan hidup bermasyarakat (Samad et al., 2003).

Berdasarkan penjelasan di atas, konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* mengintegrasikan *raso jo pareso* berfokus pada perubahan pola pikir atau cara pandang siswa agar mereka menyadari dampak negatif dari tindakan *cyberbullying* dan memilih untuk berperilaku lebih positif di dunia maya.

BAB III

PROSEDUR PELAKSANAAN MODEL KKp-CR

Proses pelaksanaan KKp-CR ini berlangsung selama tujuh sesi dan durasi pelaksanaan \pm 60 menit. Sistematika pelaksanaan KKp-CR tersebut secara umum, yaitu:

A. Pra Konseling

Pra konseling merupakan tahap awal dalam penerapan model KKp-CR mengintegrasikan *raso jo pareso* menurunkan perilaku *cyberbullying*. Melihat bahayanya *cyberbullying* pada remaja, berbagai dilakukan para peneliti untuk menurunkan *cyberbullying*. Pada panduan ini, dimuat berbagai tata cara serta prosedur yang dapat digunakan guru BK/konselor untuk **mengukur *cyberbullying* siswa**. Skala *cyberbullying* yang dipergunakan untuk mengungkap tingkat *cyberbullying* disusun sendiri yang diadaptasi dari (Kowalski, 2008).

Indikator yang digunakan untuk mengukur skala *cyberbullying* pada panduan ini: *flaming, harrasment, denigration, outing & trickery exclusion* dengan jumlah item pernyataan sebanyak 34 butir. Adapun alternatif jawaban dari skala *cyberbullying* yaitu: sangat sesuai, sesuai, cukup sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Skor untuk jawaban sangat sesuai=5, sesuai=4, cukup sesuai=3, tidak sesuai=2 dan sangat tidak sesuai=1 begitu sebaliknya. Kategorisasi skala *cyberbullying* yang menjadi acuan pada buku pandaun ini, yaitu:

Tabel 1. Kategoris dan Interval Skor Skala *cyberbullying* Siswa

Kategori	Interval Skor
Sangat Tinggi (ST)	≤ 145
Tinggi (T)	117 - 144
Sedang (SD)	89 - 116
Rendah (R)	61 - 88
Sangat Rendah (SR)	≥ 60

Langkah awal yang dapat bapak/ibu guru BK/konselor lakukan untuk mengetahui tingkat *cyberbullying* siswa yaitu:

1. Menyebarkan skala *cyberbullying* kepada siswa yang menjadi siswa bimbingannya atau siswa yang menjadi sasaran penelitiannya.
2. Menginput data dari skala *cyberbullying* yang sudah diisi siswa, salah satunya dalam bentuk program *microsoft excel*.
3. Menetapkan kategori tingkat *cyberbullying*.
4. Menetapkan calon anggota pelaku *cyberbullying*.

B. Kegiatan KKp-CR

Adapun tahap yang akan diikuti oleh siswa pada tahap pelaksanaan kegiatan KKp-CR yaitu, sebagai berikut:

d. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan dalam penerapan model konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk penurunan *cyberbullying* remaja Minangkabau diawali dengan membina hubungan antara konselor dengan sesama remaja pelaku *cyberbullying*. Pada tahap ini konselor menjelaskan kepada anggota kelompok maksud serta tujuan dari dilaksanakannya kegiatan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* ini untuk menurunkan perilaku *cyberbullying*. Pada sesi ini juga dijelaskan asas dari konseling kelompok serta beberapa penekanan pada setiap asas layanan agar anggota kelompok benar-benar mendapatkan manfaat dari kegiatan layanan konseling kelompok ini.

e. Tahap Kerja

Ketika hubungan konselor dengan dan antara anggota kelompok sudah terjalin dengan baik serta anggota kelompok telah melibatkan diri dengan aktif maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah klien. Ini dilakukan karena seringkali anggota kelompok

kesulitan menjelaskan masalahnya sehingga alternatif bantuan untuk mengatasi masalah dapat diberikan oleh konselor sesuai dengan yang dibutuhkan anggota kelompok (dalam hal ini remaja pelaku *cyberbullying*) dengan membangkitkan semua potensi anggota kelompok untuk mengatasi masalahnya melalui konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* remaja Minangkabau. Langkah-langkah tahap kerja dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) *Identification the client thought in problem situations* (identifikasi pemikiran klien dalam situasi masalah)

Strategi untuk mengidentifikasi pemikiran klien (siswa) sewaktu melakukan *cyberbullying* (menghubungkan informasi pikiran negatif klien dalam kaitan mengintegrasikan *raso jo pareso*).

- 2) *Introduction and practice of coping thoughts* (pengenalan dan praktik mengatasi pikiran)

Strategi untuk melatih klien (siswa) mengidentifikasi pernyataan negatif dan menggantinya dengan pernyataan positif atau pemikiran dan pernyataan coping dengan mengintegrasikan *raso jo pareso* klien (siswa).

- 3) *Shifting from self-defeating to coping thoughts* (beralih dari pikiran yang merugikan diri sendiri menjadi pikiran yang dapat mengatasi masalah)

Strategi untuk melatih pemikiran yang dari merugikan diri ke yang menguntungkan atau positif dengan menghindari munculnya keinginan untuk melakukan *cyberbullying* dengan mengintegrasikan *raso jo pareso* dalam berinteraksi di media sosial sehingga tidak muncul keinginan melakukan *cyberbullying*. Latihan didukung dengan pembahasan materi secara tuntas tentang topik

bahasan masalah yang berkaitan dengan 5 dimensi *cyberbullying*, yaitu *flaming* (topik berkenaan dengan pengendalian emosi), *harrassment* (topik berkenaan dengan menghargai orang lain seperti diri sendiri), *degrination* (topik saring sebelum *sharing*), *outing & trickery* (topik menghormati privasi orang lain).

4) *Introduction and practice of reinforcing self-statements* (pengenalan dan praktik penguatan pernyataan diri)

Strategi untuk memperkuat pemikiran positif yang sudah dimiliki dengan memberikan penghargaan pada diri sendiri atas kemajuan yang sudah di capai dengan menggunakan pernyataan diri yang menguatkan perubahan dengan mengintegrasikan *raso jo pareso*.

5) *Homework and follow up* (pekerjaan rumah dan tindak lanjut)

Strategi untuk membantu klien (siswa) mencatat aktivitas yang terjadi dan melihat kemajuan yang telah di peroleh. Klien (siswa) juga akan dibawa meninjau kembali apa yang diperoleh dan apa yang akan dilakukan setelah layanan ini berakhir.

f. Tahap penutup

Pada tahap penutup dari pelaksanaan model konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* remaja Minangkabau terdiri dari kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi dilakukan terhadap proses dan hasil, dimana evaluasi proses menyangkut proses pelaksanaan model secara keseluruhan dan evaluasi hasil melihat *coping* penurunan perilaku *cyberbullying* siswa.

C. Post Konseling

Setelah kegiatan pembahasan topik dilakukan secara tuntas dan kegiatan pengakhiran sudah dilakukan, maka ada beberapa hal yang perlu dilakukan oleh pemimpin kelompok pasca kegiatan KKp-CR. Berikut langkah-langkah yang akan dilakukan oleh pemimpin kelompok:

a. Melakukan penilaian proses dan hasil

Setelah mendengarkan pesan dan harapan anggota kelompok untuk kegiatan yang akan datang dan sebelum kegiatan kelompok dibubarkan maka pemimpin kelompok perlu melakukan penilaian untuk melihat keberhasilan dari kegiatan KKp-CR yang dilakukan. Penilaian yang dilakukan dalam kegiatan KKp-CR ada dua, yaitu (1) penilaian proses dilakukan oleh pemimpin kelompok untuk menilai proses kegiatan KKp-CR dalam mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* dengan cara mengamati keterlibatan anggota kelompok dan perkembangan kegiatan selama proses KKp-CR berlangsung; (2) penilaian hasil dilakukan pada akhir kegiatan KKp-CR untuk melihat perolehan baru yang didapatkan oleh anggota kelompok tentang *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* dan usaha yang akan dilakukan anggota kelompok untuk memperbaiki dirinya dalam menerapkan *raso jo pareso* di kehidupan.

b. Membahas kegiatan lanjutan

Tahap selanjutnya melibatkan pembahasan pelaksanaan kegiatan lanjutan, khususnya kapan kegiatan KKp-CR dapat dilanjutkan yaitu waktu dan lokasi pelaksanaan tindakan KKp-CR berikutnya. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok harus berkomitmen untuk mewujudkan kegiatan lanjutan yang lebih baik dari kegiatan yang baru dilakukan. Pesan dan harapan yang disampaikan oleh anggota kelompok diharapkan dapat diwujudkan pada kegiatan berikutnya.

c. Membahas tindak lanjut kegiatan

Kelanjutan kegiatan KKp-CR dalam mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* sangat penting untuk diperhatikan, yaitu memastikan anggota mendapatkan tindak lanjut yang sesuai dengan kebutuhan yang dirasakan dalam kegiatan KKp-CR. Bentuk tindak lanjut kegiatan KKp-CR meliputi kelanjutan kegiatan KKp-CR, perlunya layanan tambahan, membutuhkan ahli tangan, dan penghentian kegiatan KKp-CR. Tidak semua anggota yang membutuhkan tindak lanjut secara khusus, tindak lanjut hanya diberikan kepada anggota yang benar-benar membutuhkan. Bagi anggota lain yang tidak membutuhkan, maka tindak lanjut dapat berupa pengakhiran pemberian layanan KKp-CR.

d. Melakukan pelaporan

Hal penting yang perlu dilakukan oleh pemimpin kelompok setelah melakukan kegiatan KKp-CR dalam mengintegrasikan *raso jo pareso* untuk menurunkan *cyberbullying* adalah melaporkan kegiatan yang telah dilaksanakan. Pelaporan penting dibuat sebagai bukti bahwa pemimpin kelompok telah melaksanakan kegiatan KKp-CR yang sudah direncanakan dengan. Pelaporan juga bentuk pertanggungjawaban pemimpin kelompok pada pihak terkait yang akan menilai kinerja pemimpin kelompok. Setelah proses pelaporan selesai dilakukan oleh pemimpin kelompok, maka pemimpin kelompok perlu untuk mendokumentasikan laporan kegiatan KKp-CR yang sudah dilakukan.

PRA-KONSELING

A	Kegiatan	<i>Pre-test</i>
B	Tujuan	Penjaringan calon anggota kelompok untuk menentukan kelompok eksperimen
C	Sarana Prasarana	Skala <i>cyberbullying</i>
D	Uraian Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengukur penurunan perilaku <i>cyberbullying</i> di lingkungan remaja Minangkabau dengan menggunakan Skala <i>cyberbullying</i> 2. Konselor mengumpulkan hasil pengisian skala <i>cyberbullying</i> yang telah diisi oleh remaja 3. Menganalisis hasil pengisian skala <i>cyberbullying</i> guna menentukan remaja yang terpilih sebagai calon subjek penelitian 4. Konselor melakukan penempatan remaja untuk menentukan kelompok eksperimen

KEGIATAN KONSELING

SESI 1: Pembentukan *Rapport and Trust* (Hubungan dan Kepercayaan), Penjelasan Tujuan Intervensi, Penetapan Tujuan dan Identifikasi

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* MENGINTEGRASIKAN RASO JO PARESO

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Konseling	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Kuratif
D	Sasaran	Siswa
E	Kegiatan	Pembentukan rapport dan trust, penetapan tujuan, dan penjelasan mengenai intervensi serta mengidentifikasi masalah remaja
F	Tujuan Umum	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina hubungan baik antara konselor dengan anggota kelompok untuk saling terbuka dan saling percaya satu sama lain 2. Siswa mampu melaksanakan KKp-CR dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> mengintegrasikan <i>raso jo pareso</i> untuk menurunkan perilaku <i>cyberbullying</i> siswa
G	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah mendengarkan penjelasan tentang konsep pelaksanaan KKp-CR, siswa dapat membangun suasana bersemangat sehingga terbentuknya dinamika kelompok 2. Setelah mendapat informasi tentang langkah-langkah pelaksanaan KKp-CR, siswa dapat membentuk kepercayaannya kepada guru BK/konselor mengenai keberhasilan dalam penyelesaian masalahnya dengan tepat.
H	Pendekatan Pemecahan Masalah	<i>Cognitive restructuring</i>
I	Strategi Layanan	Konseling kelompok tahap awal
J	Media/ Alat	Kertas dan Pulpen
K	Sumber	Buku dan Jurnal
L	Waktu	1 x 60 Menit

Uraian Kegiatan:

Tahapan	Kegiatan Konselor	Kegiatan Anggota kelompok
Pembukaan (15menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengucapkan salam terbuka dan menerima klien dengan sikap terbuka, serta mengucapkan terima kasih atas kehadirannya. - Guru BK/konselor memperkenalkan diri, selanjutnya mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak lagu - Guru BK menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu beradaptasi dengan memberikan respon salam dari guru BK/konselor. - Siswa memperkenalkan dirinya serta mengikuti permainan tebak lagu. - Siswa secara serentak menyampaikan kesiapannya untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi.
Kegiatan Inti (30 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor menjelaskan konsep <i>cyberbullying</i> (<i>flaming, harrassment, denigration, outing & tricker, exclution</i>) teknik CR, konsep <i>raso jo pareso</i> dalam pelaksanaan KKp-CR (Lampiran 4). - Guru BK/konselor memberikan penjelasan mengenai tata cara pelaksanaan KKp-CR, yaitu dilaksanakan dalam beberapa kali pertemuan. - Guru BK/konselor melakukan ice breaking yaitu dengan mengajak anggota kelompok untuk permainan menyambung jika maka. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mendengarkan dengan cermat konsep <i>cyberbullying</i> - Siswa mendengarkan dengan cermat pelaksanaan KKp-CR - Siswa dengan bersemangat mengikuti ice breaking “menyambung jika maka”.

	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor memberikan kontrak kesediaan (Lampiran 1) - Guru BK/konselor mengeksplorasi harapan siswa melalui refleksi harapan (Lampiran 2) - Guru BK/konselor meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang mereka peroleh selama mengikuti KKp-CR pada pertemuan 1 (Lampiran 3). 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengisi kontrak kesediaan. - Siswa menuliskan refleksi harapan yang diharapkan dalam pelaksanaan KKp-CR. - Siswa mengisi lebar refleksi diri
Penutup (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor memberikan kesimpulan berkenaan dengan materi yang disampaikan melalui lembar evaluasi terkait materi <i>cyberbullying</i> (Lampiran 4). - Guru BK/konselor melakukan evaluasi proses, dengan menanyakan pemahaman, perasaan dan aktivitas yang akan dilakukan siswa SMK berkenaan dengan materi yang disampaikan. - Guru BK/konselor menjadwalkan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan serta memimpin doa 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengisi lembar evaluasi hasil. - Siswa mendengarkan dan memahami secara baik. - Siswa mengakhiri kegiatan dengan berdoa bersama-sama.

Lampiran 1. Kontrak Pelaksanaan KKp-CR

KONTRAK PELAKSANAAN KKp-CR

KOMITMEN ANGGOTA KELOMPOK DALAM MENGIKUTI KKp-CR

PELAKSANAAN KKp-CR MENGINTEGRASIKAN RASO JO PARESO UNTUK MENURUNKAN CYBERBULLYING REMAJA MINANGKABAU

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : _____

Kelas/Jurusan : _____

Dengan ini, saya bersedia mengikuti KKp-CR mengintegrasikan raso jo pareso dari awal sampai akhir yang bertujuan untuk menurunkan cyberbullying.

Kab/Kota, Tanggal, Bulan Tahun

(_____)

Lampiran 2. Lembar Refleksi Harapan tentang Pelaksanaan KKp-CR

LEMBAR JURNAL HARAPAN

Nama :

Kelas :

1. Bagaimana pemahaman anda mengenai kegiatan ini?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana Harapan anda terhadap kegiatan ini?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lampiran 3. Lembar Refleksi Pengalaman Siswa dalam Mengikuti KKp-CR

LEMBAR REFLEKSI PENGALAMAN

Nama :

Kelas :

1. Apa yang ananda rasakan selama kegiatan KKp-CR berlangsung?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Apakah menurut ananda kegiatan KKp-CR ini?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Kendala apa saja yang mungkin ananda alami baik hari ini maupun kedepannya selama mengikuti kegiatan KKp-CR?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lampiran 4. Lembar Evaluasi Hasil kegiatan Awal KKp-CR

LEMBAR EVALUASI HASIL

Hari/Tanggal :.....
Waktu :.....
Materi :.....

1. Coba deskripsikan pengetahuan baru yang Ananda dapatkan mengenai *cyberbullying*?

.....
.....
.....
.....

2. Coba Ananda jelaskan 4 bentuk *cyberbullying* yang perlu diturunkan sebagaimana yang telah dijelaskan pada kegiatan?

.....
.....
.....
.....

3. Coba uraikan yang Ananda pahami mengenai *raso jo pareso* dalam menurunkan *cyberbullying*?

a. *Raso*:

.....
.....
.....

b. *Pareso*:

.....
.....
.....

SESI 2: Intervensi *Flaming* (Perdebatan)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* MENINGTEGRASIKAN RASO JO PARESO

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Konseling	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Kuratif
D	Sasaran	Remaja Minangkabau
E	Kegiatan	Intervensi <i>Flaming</i>
F	Tujuan Umum	Menurunkan perilaku <i>Flaming</i>
G	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah konselor membahas tentang <i>flaming</i> dengan memberikan topik regulasi/pengendalian emosi, siswa dapat berbagi pendapat dengan cara yang membangun tanpa melukai orang lain 2. Setelah konselor mengajak siswa untuk mengidentifikasi perilaku <i>flaming</i>, siswa dapat mendagnosis pikiran negatif yang mendasari perilaku <i>flaming</i> tersebut 3. Setelah konselor membimbing siswa dalam merespon terkait <i>flaming</i> dan mengaitkannya dengan pengalaman pribadi baik sebagai pelaku maupun korban, siswa mampu mengenali pola pikir dan keyakinan yang mendasari perilaku <i>flaming</i> tersebut 4. Setelah mendorong siswa untuk menemukan <i>insight</i> yang merubah pikiran irasional menjadi rasional, siswa dapat menemukan <i>insight</i> yang merubah pikiran irasional menjadi rasional 5. Dengan konselor mendorong setiap siswa untuk berkatarsis, siswa dapat menyimpulkan perilaku yang akan ditampilkan untuk menurunkan perilaku <i>flaming</i>
H	Pendekatan Pemecahan Masalah	Kognitif perilaku
I	Teknik Pemecahan	<i>Cognitive restructuring</i> mengintegrasikan raso jo

		pareso
J	Media/ Alat	Kertas dan Pulpen
K	Sumber	Buku dan Jurnal
L	Waktu	1 x 60 Menit

Uraian Kegiatan:

Tahapan	Kegiatan Konselor	Kegiatan Anggota kelompok
Pembukaan (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok dengan kalimat yang membuat anggota kelompok bersemangat. - Guru BK/konselor menjelaskan kembali asas kegiatan, kesukarelaan, dan asas keterbukaan yang dijunjung tinggi selama pelaksanaan KKp-CR. - Guru BK/konselor sekolah meninjau kembali terkait dengan <i>cyberbullying</i>, <i>raso jo pareso</i> yang dimaknai siswa 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu beradaptasi dengan suasana konseling dengan memberikan respons salam dari guru BK/konselor - Siswa menyimak dan mengamati penjelasan guru BK/konselor. - Siswa menyimak dan mengamati penjelasan guru BK/konselor.
Kegiatan Inti (30 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengajak siswa mengidentifikasi pikiran negatif yang berkaitan dengan <i>cyberbullying (flaming)</i> dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso</i>. - Guru BK/konselor mengajak siswa mempertanyakan pikiran negatif yang muncul dengan mengintegrasikan 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengidentifikasi pikiran negatifnya. - Siswa mempertanyakan perilaku negatif yang ada pada diri masing-masing.

	<p><i>raso jo pareso.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengajak siswa mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang positif dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso.</i> - Guru BK/konselor mengajak siswa membahas topik berkenaan dengan pengendalian emosi dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso.</i> - Guru BK/konselor menguatkan pemahaman siswa pentingnya pola perilaku yang baru dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa menyebutkan pikiran positif yang muncul dalam pikirannya. - Siswa berpendapat dalam membahas topik - Siswa menyebutkan pentingnya perubahan dari pola perilaku yang baru.
Penutup (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/Konselor mendorong siswa untuk dapat merangkum hasil pertemuan, dan dilanjutkan penambahan dari guru BK/konselor. - Guru BK/Konselor memfasilitasi siswa tentang kemampuan melakukan evaluasi (Lampiran 1) dan tindak lanjut, serta kemampuan inisiatif dalam menurunkan perilaku <i>flaming.</i> - Guru BK/konselor menjadwalkan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa merespon dengan semangat. - Siswa menyimpulkan bentuk <i>flaming</i> yang harus dikurangi dengan mengisi lembar evaluasi mengenai menghargai orang lain seperti diri sendiri. - Siswa menyepakati waktu pertemuan selanjutnya.

	terima kasih terima kasih. - Memimpin doa dan menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.	- Siswa melakukan doa bersama.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------

**Lampiran 1. Evaluasi Hasil terhadap Pemahaman Siswa Terkait dengan
Regulasi/Pengendalian Emosi Menurunkan *Flaming***

Evaluasi Hasil Terkait Regulasi/Pengendalian Emosi Menurunkan *Flaming*

Hari/Tanggal :

Waktu :

Materi :

1. Coba deskripsikan pengetahuan baru yang ananda dapatkan mengenai *flaming*?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Coba ananda uraikan kriteria seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Bagaimana komitmen ananda dalam menurunkan *flaming*?

.....
.....
.....
.....
.....

Lampiran 2. Materi Bacaan Konselor

REGULASI/PENGENDALIAN EMOSI

A. Pengertian Regulasi/Pengendalian Emosi

Regulasi emosi dapat dipahami sebagai suatu proses yang melibatkan pengenalan, penghindaran, penghambatan, pemeliharaan, atau pengelolaan terhadap kemunculan, bentuk, intensitas, serta durasi perasaan internal dan emosi psikologis. Proses ini juga mencakup perhatian, status motivasi, dan perilaku yang berkaitan dengan emosi, dengan tujuan untuk memenuhi efek perilaku yang berhubungan dengan emosi demi mencapai adaptasi biologis atau sosial, maupun meraih tujuan individu (Eisenberg & Spinrad, 2004). Regulasi emosi terbagi menjadi proses intrinsik dan ekstrinsik, yang berfungsi untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional dalam rangka mencapai suatu tujuan (Thompson, 1994).

Individu yang mampu mengontrol emosinya dan menyesuaikan usaha tersebut dengan tujuan serta situasi yang dihadapi dapat dikatakan memiliki regulasi emosi yang adaptif. Sebaliknya, mereka yang kesulitan dalam mengendalikan emosi sesuai dengan tujuan yang diinginkan, dianggap mengalami disregulasi emosi (Morelen et al., 2014). Regulasi emosi mencakup upaya penerimaan terhadap emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif, dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi secara fleksibel sesuai dengan konteks yang ada (Gratz & Roemer, 2004).

B. Perkembangan Emosi Remaja

Remaja seringkali merasakan perubahan emosi yang drastis; mereka bisa merasa sangat bahagia pada satu momen, kemudian berubah menjadi merasa sangat malang di momen berikutnya (Santrock, 2007). Kemampuan mereka untuk memahami emosi diri sendiri serta orang lain, yang sejalan dengan perkembangan kognitif, menjadi dasar penting bagi pengembangan

kompetensi emosional. Beberapa kompetensi emosi yang perlu dikembangkan oleh remaja antara lain (Santrock, 2007): (1) Menyadari bahwa ekspresi emosi memiliki peranan krusial dalam membentuk hubungan antarindividu; (2) Dengan cara yang adaptif, kita dapat mengatasi emosi negatif melalui strategi regulasi diri yang efektif untuk mengurangi intensitas serta durasi kondisi emosional yang dialami; (3) Memahami bahwa kondisi emosional yang kita rasakan tidak selalu tercermin dalam ekspresi yang ditunjukkan kepada orang lain; (4) Menyadari kondisi emosional diri sendiri tanpa terjebak dalam perasaan tersebut; (5) Mampu mengenali dan memahami emosi yang dirasakan oleh orang lain.

C. Pentingnya Regulasi/Pengendalian Emosi pada Remaja

Berikut beberapa manfaat regulasi emosi pada remaja (Herawati et al., 2023), diantaranya:

1. Menimalisir Perilaku Negatif

Individu yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik akan mengekspresikan perasaan negatif yang dialaminya dengan cara yang tepat. Sebaliknya, kemampuan regulasi emosi yang rendah pada remaja cenderung membuat mereka bertindak impulsif dan lebih agresif, yang dapat berujung pada perilaku *cyberbullying*.

2. Meningkatkan Kemampuan *Problem Solving*

Ketika menghadapi suatu masalah, individu yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik cenderung melihat emosi negatif yang muncul sebagai pendorong untuk mengatasi situasi tersebut. Dengan cara ini, mereka lebih berfokus pada mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

3. Terhindar dari Stres Berkepanjangan

Kemampuan regulasi emosi yang baik sangat penting bagi remaja untuk mengendalikan diri mereka. Saat menghadapi tekanan, remaja

yang memiliki keterampilan ini dapat mengelola emosi negatif dengan cara yang konstruktif, sehingga mereka dapat terhindar dari stres yang berkepanjangan.

4. Menimalisir Munculnya Emosi Negatif

Peran emosi dalam kehidupan individu adalah hal yang sangat krusial, sebab emosi dapat memengaruhi tindakan dan perilaku yang ditunjukkan. Dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, remaja dapat meminimalisir kemunculan emosi negatif saat menghadapi masalah dan lebih fokus pada tujuan yang telah ditetapkan.

D. Upaya Meningkatkan Regulasi/Pengendalian Emosi

Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan regulasi emosi adalah melakukan meditasi. Meditasi ini terdiri dari dua jenis, yaitu meditasi *mindfulness* dan meditasi *loving kindness*. Meditasi *mindfulness* dapat membantu seseorang menyesuaikan kebutuhan, perasaan, dan nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu (Brown et al., dalam Ciarrochi et al., 2010). Individu yang menjalani meditasi *mindfulness* cenderung memiliki emosi negatif yang lebih rendah, emosi positif yang lebih tinggi, dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik terhadap stimulus negatif (Arch & Craske, 2006). Di sisi lain, individu yang melakukan meditasi *loving kindness* membantu individu mengendalikan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif. Latihan *loving kindness* memungkinkan individu untuk mengembangkan perasaan positif dan menerima semua aspek dalam diri sendiri maupun orang lain tanpa syarat, yang merupakan jalan untuk mencapai kedamaian batin dan kebahagiaan (Brantley & Hanauer, 2008).

Sebuah pepatah adat Minangkabau yang relevan dengan upaya pengendalian emosi adalah:

Aia cucuran, batu basah

(Air mengalir, batu basah)

Pepatah ini diartikan seperti aliran air yang tenang, seseorang perlu belajar mengendalikan diri dan tidak terjerat oleh arus emosi. Pepatah ini mengingatkan untuk menjaga ketenangan jiwa agar tidak mudah terpancing/terprovokasi oleh situasi yang bisa mengganggu perasaan kita.

Baguno tak manurun, padang tak balinduang

(Berguna tidak turun, lapangan tidak terlindung)

Pepatah ini diartikan bahwa jangan biarkan emosi atau kemarahan menguasai diri sehingga mengganggu kontrol diri. Pepatah ini mengingatkan untuk tidak terburu-buru atau terprovokasi, melainkan memilih untuk tetap tenang saat menghadapi situasi yang penuh tantangan.

Apo yang dipatang, sunyi di dasar

(Apa yang tertutup, tenang di bagian bawah)

Pepatah ini diartikan bahwa setiap kesulitan atau tantangan yang kita hadapi pada akhirnya akan menghasilkan sesuatu yang baik. Pepatah ini mengingatkan untuk tetap sabar dan mengendalikan emosi saat menghadapi masalah. Jangan biarkan emosi mengambil alih diri, karena waktu akan menyembuhkan segala luka dan membuka jalan menuju solusi.

Berdasarkan pepatah di atas dapat disimpulkan bahwa upaya mengendalikan emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang meskipun menghadapi situasi yang memicu perasaan. Penting untuk tidak terburu-buru bereaksi dan berpikir jernih sebelum bertindak. Menguasai emosi membantu menjaga hubungan sehat dan membuat keputusan rasional.

Referensi

- Arch, J.J. & Michelle G. Craske. (2008). Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: Different Treatments, Similar Mechanisms?. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(4).
- Brantley, M., & Hanauer, T. (2008). *The gift of loving-kindness: 100 meditations on compassion, generosity, and forgiveness*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. In *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition. *Child Development*, 75(2), 334-339.
- Gratz, K.L. and Roemer, L. (2004) Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Herawati, N., Dewi, R. K., Fauziyyah, A. N., Prameswari, A. G., Alam, A. A, Lisany, F., Umam, A. K., Yahya, I. (2023). *Pemberdayaan Psikologi Remaja (Mencegah dan Mengatasi Perundungan)*. Jawa Barat: Adab.
- Morelen, D., Shaffer, A., & Suveg, C. (2014). Maternal emotion regulation: Links to emotion parenting and child emotion regulation. *Journal of Family Issue*, 37(13), 1891-1916.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak* (edisi ketujuh, jilid 2). Jakarta: Erlangga.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.

Sesi 3: Intervensi *Harrassment* (Pelecehan)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* MENINGTEGRASIKAN RASO JO PARESO

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Konseling	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Kuratif
D	Sasaran	Remaja Minangkabau
E	Kegiatan	Intervensi <i>Harrassment</i>
F	Tujuan Umum	Menurunkan perilaku <i>harrassment</i>
G	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah konselor membahas tentang <i>harrassment</i> dengan memberikan topik menghargai orang lain seperti diri sendiri, siswa dapat mengganti pikiran yang merugikan dengan pemikiran yang lebih adaptif dan positif 2. Setelah konselor mengajak siswa untuk mengidentifikasi perilaku <i>harrassment</i>, siswa dapat mendagnosis pikiran negatif yang mendasari perilaku <i>harrassment</i> tersebut 3. Setelah konselor membimbing siswa dalam merespon terkait <i>harrassment</i> dan mengaitkannya dengan pengalaman pribadi baik sebagai pelaku maupun korban, siswa mampu mengenali pola pikir dan keyakinan yang mendasari perilaku <i>harrassment</i> tersebut 4. Setelah mendorong siswa untuk menemukan <i>insight</i> yang merubah pikiran irasional menjadi rasional, siswa dapat menemukan <i>insight</i> yang merubah pikiran irasional menjadi rasional 5. Dengan konselor mendorong setiap siswa untuk berkatarsis, siswa dapat menyimpulkan perilaku yang akan ditampilkan untuk menurunkan perilaku <i>harrassment</i>
H	Pendekatan Pemecahan Masalah	Kognitif perilaku

I	Teknik Pemecahan	<i>Cognitive restructuring</i> mengintegrasikan raso jo pareso
J	Media/ Alat	Kertas dan Pulpen
K	Sumber	Buku dan Jurnal
L	Waktu	1 x 60 Menit

Uraian Kegiatan:

Tahapan	Kegiatan Konselor	Kegiatan Anggota kelompok
Pembukaan (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok dengan kalimat yang membuat anggota kelompok bersemangat. - Guru BK/konselor menjelaskan kembali asas kegiatan, kesukarelaan, dan asas keterbukaan yang dijunjung tinggi selama pelaksanaan KKP-CR. - Guru BK/konselor sekolah meninjau kembali terkait regulasi/pengendalian emosi menurunkan <i>flaming</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu beradaptasi dengan suasana konseling dengan memberikan respons salam dari guru BK/konselor - Siswa menyimak dan mengamati penjelasan guru BK/konselor. - Siswa menyimak dan mengamati penjelasan guru BK/konselor.
Kegiatan Inti (30 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengajak siswa mengidentifikasi pikiran negatif yang berkaitan dengan <i>cyberbullying (harrassment)</i> dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso</i>. - Guru BK/konselor mengajak siswa mempertanyakan pikiran negatif yang muncul dengan mengintegrasikan 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengidentifikasi pikiran negatifnya. - Siswa mempertanyakan perilaku negatif yang ada pada diri masing-masing.

	<p><i>raso jo pareso.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengajak siswa mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang positif dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso.</i> - Guru BK/konselor mengajak siswa membahas topik berkenaan dengan menghargai orang lain seperti diri sendiri dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso.</i> - Guru BK/konselor menguatkan pemahaman siswa pentingnya pola perilaku yang baru dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa menyebutkan pikiran positif yang muncul dalam pikirannya. - Siswa berpendapat dalam membahas topik - Siswa menyebutkan pentingnya perubahan dari pola perilaku yang baru.
Penutup (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/Konselor mendorong siswa untuk dapat merangkum hasil pertemuan, dan dilanjutkan penambahan dari guru BK/konselor. - Guru BK/konselor memfasilitasi siswa tentang kemampuan melakukan evaluasi (Lampiran 1) dan tindak lanjut, serta kemampuan inisiatif dalam menurunkan perilaku <i>harrassment.</i> - Guru BK/konselor menjadwalkan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa merespon dengan semangat. - Siswa menyimpulkan bentuk <i>harrassment</i> yang harus dikurangi dengan mengisi lembar evaluasi mengenai menghargai orang lain seperti diri sendiri. - Siswa menyepakati waktu pertemuan selanjutnya.

	<p>dengan mengucapkan terima kasih terima kasih.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memimpin doa dan menutup kegiatan dengan mengucapkan salam. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan doa bersama.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

Lampiran 1. Evaluasi Hasil terhadap Pemahaman Siswa Terkait dengan Menghargai Orang Lain Seperti Diri Sendiri Menurunkan *Harrassment*

Evaluasi Hasil Terkait Menghargai Orang Lain Seperti Diri Sendiri Menurunkan *Harrassment*

Hari/Tanggal :.....
Waktu :.....
Materi :.....

1. Coba deskripsikan pengetahuan baru yang ananda dapatkan mengenai *harrassment*?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Coba ananda uraikan kriteria seseorang yang menghargai orang lain seperti diri sendiri?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Bagaimana komitmen ananda dalam menurunkan *harrassment*?

.....
.....
.....
.....
.....

Lampiran 2. Materi Bacaan Konselor

MENGHARGAI ORANG LAIN SEPERTI DIRI SENDIRI

A. Tujuan Menghargai Orang Lain

Menghargai adalah memberi penilaian yang positif terhadap seseorang. Sebagaimana dinyatakan, “Ketika seorang anak merasa dihargai, ia akan merasakan perhatian yang lebih”. Semakin baik penghargaan yang diterima, semakin positif pula perkembangan mereka. Sebaliknya, jika penghargaan itu buruk, dampaknya akan terlihat pada pertumbuhan mental anak (Fatchurochman, 2008). Menghargai orang lain adalah salah satu bentuk peningkatan kualitas diri, karena tindakan kita dihargai oleh masyarakat sekitar (Suardana & Semadi, 2024).

Dengan sikap rendah hati, kita mampu menghargai orang lain dan menyadari kekurangan dalam diri kita sendiri. Kita menjadi lebih sadar bahwa kita memerlukan orang lain dalam hidup ini. Dengan demikian, hidup akan terasa lebih damai dan tentram, karena kita menghindari perilaku angkuh terhadap siapapun (Fernandi, 2024). Menghargai orang lain memberikan rasa nyaman, dan sudah sepatutnya kita menghargai teman, sahabat, dan saudara kita. Menumbuhkan kasih sayang di antara sesama sebenarnya bukanlah hal yang sulit. Namun, jika di lingkungan kita ada orang yang senang atau membenci, yang suka mengejek, bahkan melakukan diskriminasi, kita harus menyikapinya dengan bijak (Prayoga, 2020).

B. Pentingnya Menghargai Orang Lain

Menghargai orang lain merupakan hal yang sangat penting, karena hal ini menciptakan rasa saling menghormati yang menjadi fondasi bagi hubungan yang sehat dan harmonis. Ketika kita menghargai orang lain, kita menunjukkan empati, memperlakukan mereka dengan adil, serta mengakui nilai dan perasaan mereka. Tindakan ini tidak hanya memperkuat ikatan sosial, tetapi juga meminimalkan potensi konflik, meningkatkan rasa

percaya diri, dan menciptakan suasana positif di sekitar kita. Dengan saling menghargai, kita membangun kepercayaan yang menjadi dasar untuk terciptanya komunikasi yang efektif dan kolaborasi yang produktif dalam berbagai aspek kehidupan, baik yang bersifat pribadi maupun profesional. Sama halnya yang disebutkan oleh Irawati (2024) bahwa alasan pentingnya mengapa individu menghargai orang lain: (1) Menghargai orang lain membantu membangun hubungan yang kuat dan saling mendukung; (2) Ketika kita menghargai orang lain, kita berkontribusi dalam menciptakan masyarakat yang lebih harmonis; dan (3) Menghargai orang lain membawa kebahagiaan tidak hanya bagi orang lain, tetapi juga bagi diri kita sendiri. Hal ini sesuai dengan pepatah adat Minangkabau, yaitu:

Dima bumi dipijak, disitu langit dijunjung

(Di mana bumi dipijak, di situ langit dijunjung)

Pepatah ini mengajarkan kepada seseorang betapa pentingnya menghormati adat dan norma yang berlaku di suatu daerah. Dalam konteks penghargaan terhadap sesama, pepatah ini mengingatkan untuk menghargai perbedaan budaya, tradisi, dan keyakinan yang dimiliki oleh orang lain.

C. Cara Menghargai Orang Lain

Sila kedua mengandung nilai-nilai yang mencerminkan sikap saling menghargai (Kansil, 1991). Nilai-nilai tersebut antara lain: 1) Mengakui persamaan derajat, persamaan hak dan persamaan kewajiban antara sesama manusia, 2) Saling mencintai sesama manusia, 3) Mengembangkan sikap tenggang rasa, 4) Tidak berbuat semena-mena kepada orang lain, 5) Menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, 6) Berani membela kebenaran dan keadilan, 7) Menyadari bahwa bangsa Indonesia adalah bagian dari umat manusia secara keseluruhan, yang mendorong sikap saling menghormati dan bekerja sama dengan bangsa lain. Untuk menunjukkan cara menghargai kepada orang lain (Irawati, 2024), kita dapat melakukan

hal-hal berikut: (1) Tunjukkan sikap yang ramah dan sopan kepada semua orang; (2) Dengarkan apa yang orang lain katakan dengan penuh perhatian; (3) Cobalah untuk memahami perasaan dan persepektif orang lain, (4) Jangan ragu untuk memberikan pujian kepada orang lain atas prestasi mereka, (5) Lakukan tindakan nyata untuk membantu orang lain yang membutuhkan. Hal ini sesuai dengan pepatah adat Minangkabau, yaitu:

Bajalan paliharo kaki, bakato paliharo lidah

(berjalan peliharalah kaki, berkata peliharalah lidah)

Pepatah ini mengajarkan untuk selalu berhati-hati dalam bertindak dan berbicara sangatlah penting. Dalam konteks menghargai orang lain, pepatah ini mengingatkan untuk selektif dalam ucapan, agar tidak menyinggung perasaan orang lain.

Lamak dek awak, katuju dek urang

(Enak bagi kita, disukai orang lain)

Pepatah ini mengingatkan seseorang tentang pentingnya tenggang rasa, yang mengajarkan bahwa apa pun yang baik untuk diri sendiri seharusnya juga menjadi hal yang baik bagi orang lain. Dalam konteks menghargai sesama, pepatah ini mendorong untuk selalu mengutamakan rasa saling peduli dan tidak hanya mementingkan kepentingan pribadi.

Ameh bukan perakpun bukan, budi saketek rang haragoi

(Emas bukan perak pun bukan, budi sedikit orang hargai)

Hubungan yang kuat di antara sesama manusia tidak didasarkan pada harta seperti emas dan perak, melainkan diikat oleh kebaikan dan budi pekerti. Dalam konteks menghargai sesama, pepatah ini mengajarkan kita bahwa yang menjadikan hubungan semakin erat adalah perilaku yang baik dan saling menghormati.

Referensi

- Fatchurochman, N. (2008). *Teaching with Love: Pendekatan Cinta dan Akhlak Mulia dalam Pembelajaran*. Jakarta: Senama Sejahtera Utama.
- Fernandi, A. (2024). *Rajin: Kunci Keberhasilan dalam Mencapai Tujuan*. Yogyakarta: Andi.
- Irawati, S. N. (2024). *Buku Ajar Sosial Emosional*. Jawa Timur: Duta Sains Indonesia.
- Kansil. (1991). *Pengantar hukum Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayoga. (2020). *Menjadi Pribadi Tegas & Berwibawa Setiap Saat dan Di Semua Situasi*. Yogyakarta: Araska Publisher.
- Suardana, I. K., & Semadi, Y. P. (2024). *Catur Brata Panyepian Sebagai Proses Penyucian Diri dan Alam Semesta: Kajian Linguistik Fungsional Sistemik*. Bali: Nilacakra.

Sesi 4: Intervensi *Degrination* (Fitnah)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* MENINGTEGRASIKAN RASO JO PARESO

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Konseling	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Kuratif
D	Sasaran	Remaja Minangkabau
E	Kegiatan	Intervensi <i>Degrination</i>
F	Tujuan Umum	Menurunkan perilaku <i>degrination</i>
G	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah konselor membahas tentang <i>degrination</i> dengan memberikan topik saring sebelum <i>sharing</i>, siswa dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan menghormati 2. Setelah konselor mengajak siswa untuk mengidentifikasi perilaku <i>degrination</i>, siswa dapat mendagnosis pikiran negatif yang mendasari perilaku <i>degrination</i> tersebut 3. Setelah konselor membimbing siswa dalam merespon terkait <i>degrination</i> dan mengaitkannya dengan pengalaman pribadi baik sebagai pelaku maupun korban, siswa mampu mengenali pola pikir dan keyakinan yang mendasari perilaku <i>degrination</i> tersebut 4. Setelah mendorong siswa untuk menemukan <i>insight</i> yang merubah pikiran irasional menjadi rasional, siswa dapat menemukan <i>insight</i> yang merubah pikiran irasional menjadi rasional 5. Dengan konselor mendorong setiap siswa untuk berkatarsis, siswa dapat menyimpulkan perilaku yang akan ditampilkan untuk menurunkan perilaku <i>degrination</i>
H	Pendekatan Pemecahan Masalah	Kognitif perilaku
I	Teknik Pemecahan	<i>Cognitive restructuring</i> mengintegrasikan raso jo

		pareso
J	Media/ Alat	Kertas dan Pulpen
K	Sumber	Buku dan Jurnal
L	Waktu	1 x 60 Menit

Uraian Kegiatan:

Tahapan	Kegiatan Konselor	Kegiatan Anggota kelompok
Pembukaan (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok dengan kalimat yang membuat anggota kelompok bersemangat. - Guru BK/konselor menjelaskan kembali asas kegiatan, kesukarelaan, dan asas keterbukaan yang dijunjung tinggi selama pelaksanaan KKp-CR. - Guru BK/konselor sekolah meninjau kembali terkait menghargai orang lain seperti diri sendiri menurunkan <i>harrassment</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu beradaptasi dengan suasana konseling dengan memberikan respons salam dari guru BK/konselor - Siswa menyimak dan mengamati penjelasan guru BK/konselor. - Siswa menyimak dan mengamati penjelasan guru BK/konselor.
Kegiatan Inti (30 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengajak siswa mengidentifikasi pikiran negatif yang berkaitan dengan <i>cyberbullying (degrination)</i> dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso</i>. - Guru BK/konselor mengajak siswa mempertanyakan pikiran negatif yang muncul dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengidentifikasi pikiran negatifnya. - Siswa mempertanyakan perilaku negatif yang ada pada diri masing-masing.

	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengajak siswa mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang positif dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso</i>. - Guru BK/konselor mengajak siswa membahas topik berkenaan dengan saring sebelum <i>sharing</i> dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso</i>. - Guru BK/konselor menguatkan pemahaman siswa pentingnya pola perilaku yang baru dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa menyebutkan pikiran positif yang muncul dalam pikirannya. - Siswa berpendapat dalam membahas topik - Siswa menyebutkan pentingnya perubahan dari pola perilaku yang baru.
Penutup (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/Konselor mendorong siswa untuk dapat merangkum hasil pertemuan, dan dilanjutkan penambahan dari guru BK/konselor. - Guru BK/Konselor memfasilitasi siswa tentang kemampuan melakukan evaluasi (Lampiran 1) dan tindak lanjut, serta kemampuan inisiatif dalam menurunkan perilaku <i>degrination</i>. - Guru BK/konselor menjadwalkan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan terima kasih terima kasih. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa merespon dengan semangat. - Siswa menyimpulkan bentuk <i>degrination</i> yang harus dikurangi dengan mengisi lembar evaluasi mengenai menghargai orang lain seperti diri sendiri. - Siswa menyepakati waktu pertemuan selanjutnya.

	- Memimpin doa dan menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.	- Siswa melakukan doa bersama.
--	---------------------------------------------------------------	--------------------------------

Lampiran 1. Evaluasi Hasil terhadap Pemahaman Siswa Terkait dengan Saring Sebelum *Sharing* Menurunkan *Degrination*

Evaluasi Hasil Terkait Saring Sebelum *Sharing* Menurunkan *Degrination*

Hari/Tanggal :

Waktu :

Materi :

1. Coba deskripsikan pengetahuan baru yang ananda dapatkan mengenai *degrination*?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana cara agar tidak terprovokasi berita hoax dan tidak mudah melakukan sharing sebelum saring?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Bagaimana komitmen ananda dalam menurunkan *degrination*?

.....

.....

.....

.....

.....

Lampiran 2. Materi Bacaan Konselor

SARING SEBELUM *SHARING*

A. Langkah-langkah untuk Menyaring Informasi

Untuk menghindari berita hoaks, kita perlu melakukan tabayyun atau menyelidiki dengan seksama kebenaran dari berita tersebut. Ada beberapa langkah yang dapat diikuti (Edidarmo et al. , 2019), yaitu: (1) melakukan kroscek terhadap sumber berita; (2) memverifikasi keaslian gambar yang disertakan; (3) mengecek URL berita langsung ke situs aslinya, biasanya situs berita yang terpercaya diakhiri dengan “.com”; (4) memeriksa topik yang sedang tren melalui *Fact Check Explorer*; dan (5) menggunakan nalar yang rasional agar tidak mudah terpancing oleh berita yang terdengar terlalu aneh, di luar akal sehat, atau bombastis. Selain itu, untuk menghindari penyebaran berita palsu, kita dapat meningkatkan keterampilan literasi digital kita. Berikut adalah beberapa cara untuk menyaring informasi yang tidak akurat (Anggraini et al., 2023):

1. Akses Informasi dari Tempat yang Terpercaya

Untuk menghindari penyebaran berita bohong, penting bagi kita untuk selalu mencari informasi dari sumber yang terpercaya dan tidak sembarang dalam mengakses situs. Dengan harga domain yang relatif murah saat ini, siapa pun bisa dengan mudah membuat situs. Oleh karena itu, untuk membedakan situs resmi dari yang tidak, kita perlu menganalisisnya melalui nama domain yang digunakan. Jika situs tersebut merupakan situs berita, pastikan bahwa itu bukan domain palsu. Untuk situs pemerintah, periksa apakah domainnya mengandung "go. id", dan untuk perusahaan, pastikan menggunakan domain "co. id". Menurut Jenkins (2009), setiap individu harus memiliki kemampuan play, yaitu literasi digital yang memadai untuk mengakses informasi.

Artinya, kita harus proaktif dalam memilih informasi mana yang layak dan tidak layak untuk kita konsumsi.

2. Cek Kebenaran Berita

Untuk mengidentifikasi berita hoaks, kita sebaiknya membandingkan informasi tersebut dengan sumber lainnya. Jangan pernah bergantung hanya pada satu sumber berita. Untuk dapat membedakan kebenaran suatu berita, kita perlu mengembangkan literasi digital dan kognisi terdistribusi. Ini adalah kemampuan digital yang memungkinkan kita berinteraksi secara bermakna dan memperluas kapasitas mental kita. Dengan kemampuan ini, kita dapat dengan tenang menghadapi berbagai postingan atau berita yang sedang trending tanpa terjebak dalam informasi yang tidak benar.

3. Saring Sebelum *Sharing*

Saring sebelum *Sharing* adalah sebuah konsep yang mengedukasi kita mengenai pentingnya melakukan penelitian dan verifikasi informasi sebelum membagikannya kepada orang lain. Hal ini menjadi sangat relevan di era digital saat ini, di mana berbagai informasi beredar luas di media sosial dan internet. Sebelum kita membagikan sebuah informasi, ada baiknya kita memahami terlebih dahulu informasi yang baru saja kita terima. Kita perlu menilai apakah informasi tersebut layak untuk dibagikan kepada orang lain atau tidak. Jika terdapat keraguan mengenai kebenarannya, lebih baik kita simpan saja untuk diri kita sendiri dan tidak menyebarkannya. Meski informasi tersebut sedang viral, ingatlah bahwa kepopuleran tidak menjamin kebenarannya.

4. *Networking*

Bergabung dan berkumpul bersama para penggiat literasi digital akan memberikan wawasan baru bagi diri kita. Dengan menjadi bagian dari komunitas, kita akan terus diingatkan tentang bahaya hoaks dan

kejahatan digital lainnya. Komunitas ini juga menyediakan kesempatan bagi kita untuk mengasah keterampilan literasi digital dan kecerdasan kolektif, yaitu kemampuan untuk memperoleh pengetahuan baru serta membandingkan informasi yang ada. Hanya melalui komunitas kita bisa berdiskusi dan bertukar pikiran. Keberadaan komunitas ini membuka peluang bagi kita untuk melaksanakan gerakan baru dalam upaya mencegah penyebaran hoaks.

5. Bernalar Kritis

Ketika menerima sebuah berita, penting bagi kita untuk berpikir secara logis dan mengasah jiwa kritis yang ada dalam diri kita. Tanamkan mindset untuk selalu mempertanyakan kebenaran di balik setiap informasi yang diterima. Jangan sampai kita hanya menerima informasi begitu saja tanpa merenungkannya secara mendalam. Dalam hal ini, kita perlu memperkuat keterampilan literasi digital dengan sikap skeptis, sehingga kita dapat mengajukan berbagai pertanyaan terkait informasi yang beredar. Dengan demikian, kita dapat membedakan mana fakta yang dapat dipercaya dan mana yang hanya merupakan rekayasa belaka.

B. Dampak Negatif Jika Tidak Menyaring Informasi

Dampak negatif dari membagikan informasi tanpa menyaringnya bisa sangat luas dan berbahaya. Sebagai pengguna media sosial atau platform informasi lainnya, kita memiliki tanggung jawab untuk lebih kritis dalam mengkaji, memverifikasi, dan menyaring informasi sebelum menyebarkannya. Dengan melakukan hal ini, kita tidak hanya melindungi diri kita sendiri, tetapi juga turut menjaga keharmonisan sosial serta menciptakan ekosistem informasi yang lebih sehat.

Dampak negatif dari ketidakmampuan dalam menyaring informasi, sebagaimana diungkapkan oleh Edidarmo et al. (2019), antara lain: (1)

dapat menimbulkan kebencian, permusuhan, dan adu domba di kalangan masyarakat, bahkan berpotensi memicu tindakan kekerasan seperti pembunuhan atau perang; (2) menyebabkan penilaian yang buruk dan kebencian terhadap individu atau kelompok yang menjadi sasaran hoaks; (3) pelaku, baik pembuat maupun penyebar informasi tersebut, akan dianggap sebagai orang yang munafik atau fasik karena telah berbohong secara terbuka di hadapan publik.

C. Tips Menghindari Menyebarkan Hoaks

Selain melakukan tabayyun atau penelitian, terdapat beberapa langkah yang dapat diambil untuk menghindari keterlibatan dalam pembuatan dan penyebaran hoaks (Edidarmo et al., 2019), yaitu: (1) menyadari adanya ancaman dan sanksi yang menanti bagi pembuat dan penyebar hoaks; (2) memahami penderitaan yang dialami oleh pihak-pihak yang menjadi korban hoaks; (3) berusaha keras untuk menghindari segala bentuk kebohongan atau penciptaan berita palsu (hoaks); (4) menyadari dampak negatif dari hoaks, termasuk munculnya permusuhan dan kebencian; (5) berlindung kepada Allah SWT dari bahaya hoaks serta berupaya agar tidak terjebak dalam berita palsu; dan (6) segera bertaubat dan beristigfar ketika kita menyadari telah terpengaruh atau terlibat dalam penyebaran hoaks. Hal ini sesuai dengan pepatah adat Minangkabau, yaitu:

Pikia dahulu pendapatan, sasai dahulu sasaran

(Pikiran dahulu pendapatan, sesali dahulu penyesalan)

Pepatah ini mengajarkan untuk selalu berpikir matang sebelum bertindak, agar tidak menyesal di kemudian hari. Dalam konteks "Saring Sebelum *Sharing*", pepatah ini mengingatkan seseorang untuk memeriksa kebenaran informasi sebelum membagikannya. Di era digital saat ini, informasi palsu dapat menyebar dengan cepat dan menyebabkan kerugian bagi banyak orang.

Kato nan bana kato pusako, kato nan salah kato bacarai

(Kata yang benar kata pusaka, kata yang salah kata bercerai)

Pepatah ini menegaskan betapa pentingnya kejujuran dan kebenaran dalam berkomunikasi. Relevansinya sangat jelas dalam konteks "Saring Sebelum *Sharing*", di mana pepatah ini mengingatkan untuk hanya membagikan informasi yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

Referensi

- Anggraini, C., Soeharto, D. R. H., Christyanto, A. Y., Suryanto, A., & Buana, M. D. (2023). *Refleksi Kesadaran Bermedia*. Jawa Barat: Jejak (Jejak Publisher).
- Edidarmo, T., Mulyadi., & Aan, M. (2019). *Akidah Akhlak untuk Madrasah Ibtidaiyah Kelas 12*. Jakarta: Karya Toha Putra.
- Jenkins, H. (2009). *Confronting the Challenges of Participatory Culture*. Lodon: MIT Press.

Sesi 5: Intervensi *Outing & Trioker* (Bujukan & Tipu Daya)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* MENINGTEGRASIKAN RASO JO PARESO

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Konseling	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Kuratif
D	Sasaran	Remaja Minangkabau
E	Kegiatan	Intervensi <i>Outing & Trickery</i>
F	Tujuan Umum	Menurunkan perilaku <i>outing & trickery</i>
G	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah konselor membahas tentang <i>outing & trickery</i> dengan memberikan topik menghormati privasi orang lain, siswa dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan menghormati 2. Setelah konselor mengajak siswa untuk mengidentifikasi perilaku <i>outing & trickery</i>, siswa dapat mendagnosis pikiran negatif yang mendasari perilaku <i>outing & trickery</i> tersebut 3. Setelah konselor membimbing siswa dalam merespon terkait <i>outing & trickery</i> dan mengaitkannya dengan pengalaman pribadi baik sebagai pelaku maupun korban, siswa mampu mengenali pola pikir dan keyakinan yang mendasari perilaku <i>outing & trickery</i> tersebut 4. Setelah mendorong siswa untuk menemukan <i>insight</i> yang merubah pikiran irasional menjadi rasional, siswa dapat menemukan <i>insight</i> yang merubah pikiran irasional menjadi rasional 5. Dengan konselor mendorong setiap siswa untuk berkatarsis, siswa dapat menyimpulkan perilaku yang akan ditampilkan untuk menurunkan perilaku <i>outing & trickery</i>
H	Pendekatan Pemecahan Masalah	Kognitif perilaku
I	Teknik Pemecahan	<i>Cognitive restructuring</i> mengintegrasikan raso jo

		pareso
J	Media/ Alat	Kertas dan Pulpen
K	Sumber	Buku dan Jurnal
L	Waktu	1 x 60 Menit

Uraian Kegiatan:

Tahapan	Kegiatan Konselor	Kegiatan Anggota kelompok
Pembukaan (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok dengan kalimat yang membuat anggota kelompok bersemangat. - Guru BK/konselor menjelaskan kembali asas kegiatan, kesukarelaan, dan asas keterbukaan yang dijunjung tinggi selama pelaksanaan KKp-CR. - Guru BK/konselor sekolah meninjau kembali terkait saring sebelum <i>sharing</i> menurunkan <i>degrination</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu beradaptasi dengan suasana konseling dengan memberikan respons salam dari guru BK/konselor - Siswa menyimak dan mengamati penjelasan guru BK/konselor. - Siswa menyimak dan mengamati penjelasan guru BK/konselor.
Kegiatan Inti (30 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengajak siswa mengidentifikasi pikiran negatif berkaitan dengan <i>cyberbullying</i> (<i>outing & trickery</i>) dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso</i>. - Guru BK/konselor mengajak siswa mempertanyakan pikiran negatif yang muncul dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengidentifikasi pikiran negatifnya. - Siswa mempertanyakan perilaku negatif yang ada pada diri masing-masing.

	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengajak siswa mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang positif dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso</i>. - Guru BK/konselor mengajak siswa membahas topik berkenaan dengan menghormati privasi orang lain mengintegrasikan <i>raso jo pareso</i>. - Guru BK/konselor menguatkan pemahaman siswa pentingnya pola perilaku yang baru dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa menyebutkan pikiran positif yang muncul dalam pikirannya. - Siswa berpendapat dalam membahas topik - Siswa menyebutkan pentingnya perubahan dari pola perilaku yang baru.
Penutup (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/Konselor mendorong siswa untuk dapat merangkum hasil pertemuan, dan dilanjutkan penambahan dari guru BK/konselor. - Guru BK/konselor memfasilitasi siswa tentang kemampuan melakukan evaluasi (Lampiran 1) dan tindak lanjut, serta kemampuan inisiatif dalam menurunkan perilaku <i>outing & trickery</i>. - Guru BK/konselor menjadwalkan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa merespon dengan semangat. - Siswa menyimpulkan bentuk <i>outing & trickery</i> yang harus dikurangi dengan mengisi lembar evaluasi mengenai menghargai orang lain seperti diri sendiri. - Siswa menyepakati waktu pertemuan selanjutnya.

	<p>terima kasih terima kasih.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memimpin doa dan menutup kegiatan dengan mengucapkan salam. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan doa bersama.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

**Lampiran 1. Evaluasi Hasil terhadap Pemahaman Siswa Terkait dengan
Menghormati Privasi Orang Lain Menurunkan *Outing & Trickery***

**Evaluasi Hasil Terkait Menghormati Privasi Orang Lain Menurunkan
*Outing & Trickery***

Hari/Tanggal :.....

Waktu :.....

Materi :.....

1. Coba deskripsikan pengetahuan baru yang ananda dapatkan mengenai
outing & trickery?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Coba ananda uraikan kriteria seseorang yang menghargai dan menjaga
privasi orang lain?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Bagaimana komitmen ananda dalam menurunkan *outing & trickery*?

.....

.....

.....

.....

.....

Lampiran 2. Materi Bacaan Konselor

MENGHORMATI PRIVASI ORANG LAIN

A. Pengertian Privasi

Privasi merupakan hak setiap individu untuk melindungi data pribadi mereka dari akses yang tidak sah serta pengendalian atas informasi yang mereka bagikan (Sulianta, 2024). Informasi privasi mengacu pada hak individu, kelompok, atau institusi untuk menentukan identitas mereka sendiri serta mengelola sejauh mana informasi yang mereka komunikasikan kepada orang lain (Susilowati et al., 2016). Solove (Kurnijasanti et al., 2019) mengemukakan enam kategori untuk mendefinisikan privasi, yaitu: (1) hak untuk dibiarkan sendiri, (2) akses terbatas ke diri sendiri, (3) kerahasiaan, (4) kontrol atas informasi pribadi, (5) kepribadian, dan (6) keintiman. Oleh karena itu, privasi adalah sejauh mana seseorang menginginkan interaksi atau keterbukaan dalam situasi tertentu. Tingkat privasi ini berkaitan dengan keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain atau sebaliknya, ingin menjaga jarak dan berusaha agar sulit dijangkau oleh orang lain (Suparman, 2018).

B. Kategori Pelanggaran Privasi

Dalam hukum gugatan modern, Prosser membagi pelanggaran privasi menjadi empat kategori (Kurnijasanti et al., 2019).

1. *Intrusion of solitude* adalah intrusi fisik atau elektronik ke wilayah pribadi seseorang, contoh: Seorang siswa mengakses akun media sosial teman sekelasnya tanpa izin dan mengirimkan pesan pribadi yang mengandung informasi sensitif kepada pihak lain. Tindakan ini jelas melanggar privasi dan ruang pribadi siswa tersebut, sekaligus mengganggu ketenangan dan kenyamanan pribadinya.
2. Pengungkapan fakta-fakta pribadi kepada publik adalah penyebaran kebenaran informasi pribadi yang akan dianggap tidak pantas, contoh:

Seorang siswa mengunggah foto atau video pribadi teman sekelasnya tanpa izin, yang berisi informasi tidak pantas, seperti masalah keluarga atau kondisi emosional yang rentan. Pengungkapan informasi semacam ini dapat merusak reputasi siswa tersebut dan membuatnya merasa terhina di hadapan publik.

3. *False light* adalah publikasi fakta yang menempatkan seseorang dalam cahaya palsu, walaupun fakta itu sendiri tidak memfitnah, contoh: Seseorang menyebarkan cerita atau foto tentang siswa yang tampaknya menunjukkan dia dalam situasi yang tidak menguntungkan, seperti berperilaku aneh atau kasar, meskipun konten tersebut sebenarnya telah diedit atau diambil di luar konteks. Meskipun informasi tersebut tidak langsung memfitnah, penyebarannya menciptakan gambaran yang salah mengenai siswa itu.
4. *Appropriation* adalah penyalahgunaan nama atau kemiripan seseorang secara tidak sah untuk mendapatkan beberapa manfaat, contoh: Seorang siswa menggunakan foto profil temannya tanpa izin dan menambahkan filter atau elemen lain demi promosi produk atau acara yang tidak ada hubungannya dengan temannya. Dengan demikian, siswa tersebut menyalahgunakan citra temannya untuk keuntungan pribadi atau komersial tanpa mendapatkan persetujuan terlebih dahulu.

Semua pelanggaran tersebut dapat menimbulkan risiko jika privasi seseorang terganggu. Oleh karena itu, demi kepentingan pribadi, privasi harus selalu dilindungi. Selain memungkinkan kita untuk menjaga kerahasiaan informasi pribadi, privasi juga berfungsi melindungi seseorang dari penilaian negatif orang lain. Selain itu, privasi berperan penting dalam membangun reputasi. Beberapa sumber menegaskan bahwa privasi adalah alat yang krusial dalam interaksi sosial.

C. Pentingnya Menghormati Privasi Orang Lain

Menghormati orang lain adalah hal yang sangat penting. Salah satu wujudnya adalah dengan tidak membagikan informasi pribadi tanpa izin dan tidak mengungkapkan informasi sensitif (Afgiansyah, 2023). Terdapat banyak alasan mengapa privasi sangat penting bagi kita dan mengapa kita perlu menghargai privasi orang lain (Noegroho, 2022).

1. Setiap Individu Memiliki Batasan yang Perlu Dihargai

Penting bagi kita untuk memahami bahwa, meskipun kita memiliki hubungan yang dekat dengan seseorang, selalu ada batas-batas dalam persahabatan tersebut. Kita harus menghormati batas-batas itu, tanpa melanggarnya atau menyalahi ketentuan yang ada. Ketika teman kita memilih untuk menyimpan sebuah rahasia, itu bukan berarti mereka tidak menganggap kita sebagai sahabat. Sebaliknya, mereka mungkin ingin merasakan pengalaman itu sendiri. Ini mengingatkan kita bahwa setiap orang memiliki batasan yang perlu dihormati.

2. Privasi Adalah Batasan dari Kekuasaan Seseorang

Penting bagi kita untuk menjaga privasi orang lain, karena privasi berfungsi sebagai perisai yang melindungi kehidupan pribadi kita. Sering kali, privasi dianggap sebagai kartu AS dalam hidup seseorang; ketika seseorang mengetahui informasi yang sangat pribadi dan ingin kita sembunyikan, mereka bisa memanfaatkannya untuk menyerang kita. Sebagai orang yang mengaku dekat dengan sahabat, kita perlu menyadari hal ini dengan baik. Kita tentu tidak ingin hal buruk tersebut menimpa diri kita, bukan? Kita juga tidak ingin suatu saat ada orang yang mengetahui privasi kita dan menggunakannya untuk melukai kita.

3. Menjaga Privasi Adalah Hal Penting yang Dapat Membuat Orang Lain Merasa Nyaman Berada di Sekitar Kita

Saat ini, banyak yang merasa sulit menemukan seseorang yang benar-benar dapat dipercaya. Banyak pula yang sering membocorkan informasi yang seharusnya tetap dirahasiakan. Dengan menjaga privasi orang lain, kita tidak hanya menunjukkan nilai kepercayaan, tetapi juga memberikan rasa aman. Orang yang kita jaga privasinya akan merasa lebih nyaman untuk berbagi cerita dan mencurahkan perasaannya kepada kita. Mereka tahu bahwa kita akan menepati janji untuk menjaga rahasia mereka, sehingga hubungan kita pun akan semakin erat dan harmonis.

4. Menghindari Konflik dalam Hubungan

Salah satu penyebab terjadinya pertengkaran dalam persahabatan atau bisnis adalah rasa ingin tahu yang berlebihan terhadap urusan orang lain. Sebenarnya, kita tidak perlu terlalu banyak bertanya tentang hal-hal yang tidak menjadi urusan kita. Dengan tidak mengetahui hal-hal tersebut, hidup kita pun bisa menjadi lebih tenang dan santai, karena tidak terlalu memikirkan hal di luar diri kita. Salah satu prinsip dalam persahabatan adalah mendengarkan ketika teman kita ingin bercerita, sekaligus menghargai jika mereka memilih untuk menyimpan hal-hal yang dianggap penting. Mungkin dengan menjaga rahasia tersebut, mereka merasa lebih nyaman. Oleh karena itu, tidak ada gunanya kita terus-menerus mengorek informasi yang seharusnya tidak kita ketahui.

5. Orang Lain Tentunya Akan Menghargai Kita Jika Kita Menghargai Mereka Terlebih Dahulu

Ketika kita menghormati privasi orang lain, mereka pun akan cenderung melindungi privasi kita. Mereka akan menahan diri untuk tidak mengajukan pertanyaan yang tidak semestinya, dan tidak akan berusaha menggali rahasia yang telah lama kita simpan.

Hal ini sesuai dengan pepatah adat Minangkabau, yaitu:

Urang di kampuang bakabar barito

Urang di rantau bakaba kaba

(Orang di kampuang berkabar berita

Orang di rantau berkabar kabar)

Pepatah ini mengajarkan pentingnya menjaga rahasia orang lain. Dalam konteks menghormati privasi, hal ini menekankan untuk tidak menyebarluaskan informasi pribadi yang seharusnya dirahasiakan.

Basuik basamo, guguk basamo

tapi samo-samo menjaga adat

(Basuik bersama, guguk bersama

tapi tetap bersama menjaga adat istiadat)

Pepatah ini mengajarkan hidup berdampingan dan bekerja sama merupakan hal yang penting, namun harus senantiasa menghormati norma dan adat yang berlaku. Pepatah ini mengajarkan bahwa meskipun berbagi kehidupan dengan orang lain, seseorang tetap perlu menghargai batasan pribadi masing-masing dan tidak mencampuri urusan yang tidak ketahui. Jadi, dapat disimpulkan bahwa menghormati orang lain penting, termasuk tidak membagikan informasi pribadi. Tingkat privasi berkaitan dengan keinginan berinteraksi atau menjaga jarak.

Referensi

- Afgiansyah. (2023). *Etika Profesi Komunikasi*. Depok: Rekacipta Proxy Media.
- Kurnijasanti, R., Wahjuni, R. S., Trisliatanto, D. A., Yustinasari, L. T., Widiyanti, P., & Widodo, A. (2019). *Privacy dnd Confidentiality*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Noegroho, I. R. (2022). *Apakah Aku yang Biasa-biasa Ini Bisa Memengaruhi Orang Lain: Terbongkar Alasan Mengapa Selama Ini Kita Susah Menjalani Relasi dengan Orang Lain*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Sulianta, F. (2024). *Etika Profesi Teknologi Informasi*. Yogyakarta: Andi.
- Suparman. (2018). *Analisis Privasi Pada Internet of Things*. Konferensi Nasional Sistem Informasi (KNSI) 2018, 645–651. <http://jurnal.atmaluhur.ac.id/index.php/knsi2018/article/view/429/354>
- Susilowati., Dewi., & Cahyono, Y. T. (2016). Pengaruh Privasi, Keamanan, Kepercayaan, dan Pengalaman Terhadap Niat Untuk Bertransaksi Secara Online. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.

Sesi 6: Intervensi *Exclusion* (Pengucilan)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* MENINGTEGRASIKAN RASO JO PARESO

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Konseling	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Kuratif
D	Sasaran	Remaja Minangkabau
E	Kegiatan	Mengintervensi <i>Exclusion</i>
F	Tujuan Umum	Menurunkan Perilaku <i>exclusion</i>
G	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah konselor membahas tentang <i>exclusion</i> dengan memberikan topik toleransi terhadap perbedaan hak, siswa dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan menghormati 2. Setelah konselor mengajak siswa untuk mengidentifikasi perilaku <i>exclusion</i>, siswa dapat mendignosis pikiran negatif yang mendasari perilaku <i>exclusion</i> tersebut 3. Setelah konselor membimbing siswa dalam merespon terkait <i>exclusion</i> dan mengaitkannya dengan pengalaman pribadi baik sebagai pelaku maupun korban, siswa mampu mengenali pola pikir dan keyakinan yang mendasari perilaku <i>exclusion</i> tersebut 4. Setelah mendorong siswa untuk menemukan <i>insight</i> yang merubah pikiran irasional menjadi rasional, siswa dapat dapat menemukan <i>insight</i> yang merubah pikiran irasional menjadi rasional 5. Dengan konselor mendorong setiap siswa untuk berkatarsis, siswa dapat menyimpulkan perilaku yang akan ditampilkan untuk menurunkan perilaku <i>exclusion</i>
H	Pendekatan Pemecahan Masalah	Kognitif perilaku
I	Teknik Pemecahan	<i>Cognitive restructuring</i> mengintegrasikan raso jo

		pareso
J	Media/ Alat	Kertas dan Pulpen
K	Sumber	Buku dan Jurnal
L	Waktu	1 x 60 Menit

Uraian Kegiatan:

Tahapan	Kegiatan Konselor	Kegiatan Anggota kelompok
Pembukaan (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok dengan kalimat yang membuat anggota kelompok bersemangat. - Guru BK/konselor menjelaskan kembali asas kegiatan, kesukarelaan, dan asas keterbukaan yang dijunjung tinggi selama pelaksanaan KKp-CR. - Guru BK/konselor sekolah meninjau kembali terkait menghormati privasi orang lain menurunkan <i>outing & trickery</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu beradaptasi dengan suasana konseling dengan memberikan respons salam dari guru BK/konselor - Siswa menyimak dan mengamati penjelasan guru BK/konselor. - Siswa menyimak dan mengamati penjelasan guru BK/konselor.
Kegiatan Inti (30 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengajak siswa mengidentifikasi pikiran negatif yang berkaitan dengan <i>cyberbullying (exclution)</i> dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso</i>. - Guru BK/konselor mengajak siswa mempertanyakan pikiran negatif yang muncul dengan mengintegrasikan 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengidentifikasi pikiran negatifnya. - Siswa mempertanyakan perilaku negatif yang ada pada diri masing-masing.

	<p><i>raso jo pareso.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengajak siswa mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang positif dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso.</i> - Guru BK/konselor mengajak siswa membahas topik berkenaan dengan toleransi terhadap perbedaan hak dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso.</i> - Guru BK/konselor menguatkan pemahaman siswa pentingnya pola perilaku yang baru dengan mengintegrasikan <i>raso jo pareso.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa menyebutkan pikiran positif yang muncul dalam pikirannya. - Siswa berpendapat dalam membahas topik - Siswa menyebutkan pentingnya perubahan dari pola perilaku yang baru.
Penutup (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/Konselor mendorong siswa untuk dapat merangkum hasil pertemuan, dan dilanjutkan penambahan dari guru BK/konselor. - Guru BK/konselor memfasilitasi siswa tentang kemampuan melakukan evaluasi (Lampiran 1) dan tindak lanjut, serta kemampuan inisiatif dalam menurunkan perilaku <i>exclusion.</i> - Guru BK/konselor menjadwalkan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa merespon dengan semangat. - Siswa menyimpulkan bentuk <i>exclusion</i> yang harus dikurangi dengan mengisi lembar evaluasi mengenai menghargai orang lain seperti diri sendiri. - Siswa menyepakati waktu pertemuan selanjutnya.

	<p>dengan mengucapkan terima kasih terima kasih.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memimpin doa dan menutup kegiatan dengan mengucapkan salam. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan doa bersama.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

**Lampiran 1. Evaluasi Hasil Terhadap Pemahaman Siswa Terkait Dengan
Toleransi Terhadap Perbedaan Hak Menurunkan *Exclusion***

**Evaluasi Hasil Terkait Toleransi Terhadap Perbedaan Hak Menurunkan
*Exclusion***

Hari/Tanggal :

Waktu :

Materi :

1. Coba deskripsikan pengetahuan baru yang ananda dapatkan mengenai *exclusion*?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Coba ananda uraikan kriteria seseorang yang memiliki toleransi terhadap perbedaan hak?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Bagaimana komitmen ananda dalam menurunkan *exclusion*?

.....
.....
.....
.....
.....

Lampiran 2. Materi Bacaan Konselor

TOLERANSI TERHADAP PERBEDAAN HAK

A. Pengertian Toleransi Terhadap Perbedaan Hak

Sikap toleran adalah kemampuan seseorang untuk menerima perbedaan dalam keyakinan, cara hidup, dan pandangan orang lain tanpa mengkritik atau mencela. Toleransi dapat dipahami sebagai sikap adil dan objektif terhadap individu yang memiliki gaya hidup yang berbeda. Toleransi mencerminkan kemampuan serta kesediaan individu dan masyarakat untuk menghargai hak-hak kelompok minoritas yang hidup dalam aturan yang ditetapkan oleh mayoritas (Sugiyono, 2022). Secara lebih mendalam, toleransi adalah sikap yang menghargai dan mengakui hak-hak kaum minoritas, meskipun mereka berada di bawah peraturan yang ditentukan oleh kelompok mayoritas (Sutton, 2016).

Toleransi juga berarti kemampuan untuk menahan diri dan tidak ikut campur dalam opini atau perilaku orang lain, walaupun tindakan tersebut mungkin berbeda dengan pandangan kita sendiri dan bahkan bertentangan secara moral (Nicholson dalam Sugarda, 2022). Nilai sosial ini sangat penting, karena dapat menciptakan hubungan yang harmonis antara orang-orang dengan karakteristik dan cara hidup yang beragam. Secara sederhana, makna toleransi mencakup pengakuan terhadap hak-hak orang lain dan penerimaan terhadap perilaku yang berbeda dari perilaku kita sendiri. Toleransi berkembang melalui interaksi antara individu dengan latar belakang yang berbeda. Oleh karena itu, sikap toleran membutuhkan kesediaan untuk menghindari situasi yang dapat memicu konflik dan untuk bertindak dengan cara yang inklusif.

B. Manfaat Toleransi Terhadap Perbedaan Hak

Toleransi memiliki berbagai manfaat yang sangat baik, baik untuk individu maupun kelompok (Sugiyono, 2022), diantaranya: (1) dengan

berlandaskan pada nilai-nilai toleransi, kita dapat menciptakan kehidupan yang harmonis dalam masyarakat; (2) toleransi juga mampu menumbuhkan rasa kekeluargaan; (3) serta memperkuat ikatan kasih sayang antara satu individu dengan individu lainnya; (4) selain itu, dengan adanya toleransi, kita dapat merasakan ketenangan, keamanan, dan kedamaian dalam kehidupan sehari-hari. Toleransi dapat ditanamkan pada anak kita sejak usia dini. Salah satu cara untuk menanamkan sikap toleransi ialah dengan mengajarkan nilai toleransi itu sendiri, serta menolak segala bentuk intoleransi yang mungkin ditunjukkan oleh anak. Jika Anda pernah menjadi korban intoleransi, penting untuk mendukung anak Anda agar bertindak dengan benar dan jujur dalam menghadapi perbedaan. Berikan contoh konkret mengenai sikap toleran yang ingin Anda ajarkan.

Hal yang terpenting dalam mengembangkan rasa toleransi adalah menghormati dan menghargai setiap individu atau kelompok. Dengan memiliki sikap saling menghormati dan menghargai, kita dapat hidup dalam harmoni, damai, dan tanpa permusuhan antarsesama manusia. Kita perlu memahami, mengerti, dan menerima perbedaan antar individu tanpa paksaan, serta tidak memaksa orang lain untuk mengikuti pandangan yang sama. Perbedaan adalah suatu hal yang wajar dalam masyarakat kita.

Pentingnya toleransi terletak pada pengakuan ruang bagi setiap individu, yang tentu saja menciptakan lingkungan yang harmonis, damai, dan sejahtera. Dengan memiliki sikap toleransi, kita dapat mencegah terjadinya diskriminasi meskipun di tengah-tengah masyarakat terdapat berbagai kelompok atau golongan yang berbeda. Salah satu contoh sikap toleransi yang paling sederhana adalah menghargai pendapat orang lain yang memiliki pemikiran berbeda dari kita, serta memberikan bantuan kepada sesama tanpa memandang latar belakang suku, ras, golongan, maupun agama.

Hal ini sesuai dengan pepatah adat Minangkabau, yaitu:

Basatu kito taguah, bacarai kito runtuh

(Bersatu kita teguh, bercerai kita runtuh)

Pepatah ini mengingatkan bahwa persatuan adalah sumber kekuatan, sedangkan perpecahan hanya akan membawa kelemahan. Dalam konteks toleransi terhadap perbedaan hak, pesan ini semakin relevan; dengan bersatu dan saling menghormati perbedaan hak satu sama lain, akan semakin kuat. Jadi, dapat disimpulkan bahwa toleransi terhadap perbedaan dalam hak-hak individu merupakan prinsip yang sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat. Ini menegaskan bahwa harus menghormati hak setiap orang, terlepas dari perbedaan suku, agama, ras, ataupun golongan.

Referensi

- Sugarda, Y. B. (2022). *Multikulturalisme dan Toleransi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono, B. (2022). *Pancasila sebagai Perekat dan Pemersatu Bangsa*. Malang: Media Nusa Creative (MNC) Publishing.
- Sutton, M. (2016). Toleransi: Nilai dalam Pelaksanaan Demokrasi. *Demokrasi*, 5(1), 53-60.

Sesi 7: Evaluasi dan Tindak Lanjut

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* MENINGTEGRASIKAN RASO JO PARESO

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Konseling	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Kuratif
D	Sasaran	Remaja Minangkabau
E	Kegiatan	Evaluasi dan tindak lanjut
F	Tujuan Umum	Mengevaluasi perkembangan anggota kelompok selama pertemuan 2-6
G	Tujuan Khusus	1. Diperoleh kesimpulan 2. Komitmen anggota kelompok terhadap hasil konseling kelompok 3. Mendapatkan umpan balik
H	Strategi Layanan	Konseling kelompok tahap akhir
I	Media/ Alat	Kertas dan Pulpen
J	Waktu	1 x 90 Menit

Uraian Kegiatan:

Kegiatan Konselor	Kegiatan Anggota kelompok
<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok dengan kalimat yang membuat anggota kelompok bersemangat. - Guru BK/konselor memulai berbicara dengan mengingat kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya dan memberikann kesempatan kepada setiap siswa untuk menyampaikan perubahan perilaku yang di alaminya - Guru BK/konselor memberikan 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu beradaptasi dengan suasana konseling dengan memberikan respons salam dari guru BK/konselor - Siswa menyampaikan perubahan perilaku yang di alaminya - Siswa mengisi lembar evaluasi

<p>evaluasi (lampiran 1) untuk mendapatkan penilaian tentang keberhasilan model konseling kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK/konselor menyampaikan harapan agar konseli bisa konsisten menjalani perubahan ke arah yang lebih baik - Guru BK/konselor merangkum kegiatan dari awal sampai pertemuan akhir - Guru BK/konselor meminta kepada siswa untuk menyampaikan pesan dan kesan terhadap konseling kelompok yang telah diselenggarakan dalam beberapa kali pertemuan - Guru BK/konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling telah berakhir dan mengucapkan terimakasih karena sudah mengikuti rangkaian kegiatan dari awal sampai akhir - Guru BK/konselor memimpin do'a dan mengakhiri konseling 	<p>untuk mendapatkan penilaian tentang keberhasilan model konseling kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mendengarkan harapan konselor - Siswa menyimak rangkuman kegiatan dari awal sampai pertemuan akhir - Siswa secara bergantian menyampaikan pesan dan kesan terhadap konseling kelompok yang telah diselenggarakan dalam beberapa kali pertemuan - Siswa mendengarkan penutupan dari konselor - Siswa berdoa
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lampiran 1. Evaluasi Hasil Terhadap Pemahaman

Evaluasi Hasil Terkait Pemahaman Siswa

Hari/Tanggal :

Waktu :

Materi :

1. Bagaimana ananda berfikir terkait dengan masalah ananda tadi?

.....

.....

.....

2. Bagaimana perasaan ananda terkait masalah yang terjadi pada diri ananda?

.....

.....

.....

3. Bagaimana seharusnya ananda menyikapi masalah yang terjadi?

.....

.....

.....

4. Bagaimana tindakan ananda terhadap masalah yang sudah kita bahas tadi?

.....

.....

.....

5. Bagaimana tanggungjawab ananda mengenai masalah yang terkait?

.....

.....

.....

POST-KONSELING

A	Kegiatan	<i>Post-test</i>
B	Tujuan	Mengetahui tingkat keberhasilan dan ketercapaian konseling kelompok teknik <i>cognitive restructuring</i> mengintegrasikan raso jo pareso
C	Sarana Prasarana	Skala <i>cyberbullying</i>
D	Uraian Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengukur penurunan perilaku <i>cyberbullying</i> di lingkungan remaja Minangkabau dengan menggunakan Skala <i>cyberbullying</i> 2. Konselor mengumpulkan hasil pengisian Skala <i>cyberbullying</i> yang telah diisi remaja 3. Menganalisis hasil pengisian Skala <i>cyberbullying</i> berdasarkan kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah 4. Menganalisis perbedaan skor <i>cyberbullying</i> remaja ketika <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>

DAFTAR RUJUKAN

- Adawiyah, S. R. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi cyberbullying pada remaja. *Paper Presented at the Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.
- Amir, M. S. (2001). *Adat Minangkabau: Pola dan Tujuan Hidup Orang Minang*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- Ansary, N. S. (2020). Cyberbullying: Concepts, theories, and correlates informing evidence-based best practices for prevention. *Aggression and Violent Behavior, 50*, 101343.
- Aparisi, D., Delgado, B., Bo, R. M., & Martínez-Monteagudo, M. C. (2021). Relationship between cyberbullying, motivation and learning strategies, academic performance, and the ability to adapt to university. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(20), 10646.
- Bauman, S., Toomey, R. B., & Walker, J. L. (2013). Associations among bullying, cyberbullying, and suicide in high school students. *Journal of Adolescence, 36*(2), 341–350.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive-Behavior Therapy: Basic and Beyond (2nd ed)*. New York: The Guilford Press.
- Bottino, S. M. B., Bottino, C., Regina, C. G., Correia, A. V. L., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cadernos de Saude Publica, 31*, 463–475.
- Brewer, G., & Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior, 48*, 255–260.
- Bussey, K., Luo, A., Fitzpatrick, S., & Allison, K. (2020). Defending victims of cyberbullying: The role of self-efficacy and moral disengagement. *Journal of School Psychology, 78*, 1–12.
- Bustomi, Naziah, A. G., Astuti, & Rahmayani, A. (2023). Hubungan Perilaku Cyberbullying Terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Ilmiah Wijaya, 15*(1), 11–20.
- Carvalho, M., Branquinho, C., & de Matos, M. G. (2021). Cyberbullying and bullying: Impact on psychological symptoms and well-being. *Child Indicators Research, 14*(1), 435–452.

- Chao, C. M., Kao, K. Y., & Yu, T. K. (2020). Reactions to problematic internet use among adolescents: inappropriate physical and mental health perspectives. *Frontiers in Psychology*, 11, 1782.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Enhanced: Cengage Learning.
- Cormier, S., Nurius, S. P., & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. Nelson Education.
- Denanda, N. P., Laila, R. N., & Rismaningtyas, F. (2021). Praktik Sosial Cyber Bullying dalam Jaringan. *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 2(1), 80.
- Dina, D. A. M., Sofiana, A., Wahyuningtyas, N., & Bhakti, C. P. (2016). Prosiding Seminar Nasional "Optimalisasi Active Learning dan Character Building dalam Meningkatkan Daya Saing Bangsa di Era Masyarakat Ekonomi Asean (MEA)." In Sutarno, Sukarno, & Martaningsih (Eds.). *Aplikasi Cyco (Cyber Counseling): Alternatif Model Konseling Di Sekolah*, (pp. 136–141).
- Draa, V. B., & Sydney, T. D. (2009). *Cyberbullying: Challenges and actions*. 101(4), 40.
- Elbedour, S., Alqahtani, S., Rihan, I. E. S., Bawalsah, J. A., Booker-Ammah, B., & Turner Jr, J. F. (2020). Cyberbullying: Roles of school psychologists and school counselors in addressing a pervasive social justice issue. *Children and Youth Services Review*, 109, 104720.
- Emilia, L. (2013). Hubungan Antara Kompetensi Sosial dengan Perilaku Cyberbullying yang Dilakukan oleh Remaja Usia 15-17 Tahun. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(2).
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Pelajar.
- Espelage, D. L., & Hong, J. S. (2017). Cyberbullying prevention and intervention efforts: current knowledge and future directions. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 62(6), 374–380.
- Eyuboglu, M., Eyuboglu, D., Pala, S. C., Oktar, D., Demirtas, Z., Arslantas, D., & Unsal, A. (2021). Traditional school bullying and cyberbullying: Prevalence, the effect on mental health problems and self-harm behavior. *Psychiatry Research*, 297, 113730.

- Fahlevi, F. (2023). 1.895 Remaja Alami Perundungan Cyber, Pelakunya 1.182 siswa. *Tribunnews.Com*.
- Frey, T., & Friemel, T. N. (2023). Social media repertoires: Investigating multifaceted social media use among late adolescents. *Journal of Quantitative Description: Digital Media*, 3, 1–33.
- Furr, S. R. (2000). Structuring the group experience: A format for designing psychoeducational groups. *The Journal for Specialists in Group Work*, 25(1), 29–49. <https://doi.org/10.1080/01933920008411450>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206–221.
- Ifdil, Ilyas, A., Churnia, E., Erwinda, L., Zola, N., Fadli, R. P., Sari, A., & Refnadi. (2017). Pengolahan Alat Ungkap Masalah (AUM) dengan Menggunakan Komputer Bagi Konselor. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.24036/4.113>
- Jamil, M. (2015). *Hiduik Baradaek: Karakter Pendidikan dan Budi Pekerti Orang Minang*". Cinta Buku Agency.
- Jamil, M. (2023). *Pengetahuan Dasar-dasar Adat Minangkabau untuk Pelajar, Mahasiswa, Guru dan Umum*. Padang Panjang: Lembaga Pelatihan dan Pendidikan Adat Minangkabau.
- Karekla, M., Georgiou, N., Panayiotou, G., Sandoz, E. K., & Kurz, A. S. (2020). Eating Behaviors Cognitive Restructuring vs . Defusion: Impact on craving , healthy and unhealthy food intake. *Eating Behaviors*, 37(April), 101385. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101385>
- Kerwin, S., & Bopp, T. (2014). Exploring cognitive restructuring: A multi-foci leadership perspective. *Sport Management Review*, 17(3), 277–291. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.11.005>
- Kowalski, R.M., & Limber, S. . (2013). Psychological, Physical, and Academic Correlates of Cyberbullying and Traditional Bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), s13–s20.
- Kowalski, R. M. (2008). Cyber bullying: recognizing and treating victim and aggressor. *Psychiatric Times*, 25(11), 45.
- Majoindo, A. D. (1999). *Cempaka Biru*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Manuntung, N. A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertens*. Malang: Wineka Media.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60-73.
- McLeod, J. (2006). *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana.
- Menesini, E., Nocentini, A., & Camodeca, M. (2013). Morality, values, traditional bullying, and cyberbullying in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 31(1), 1-14. <https://doi.org/10.1111/j.2044-835X.2011.02066.x>
- Miftakhuddin, & Harianto, R. (2020). *Anakku Belahan Jiwaku: Pola Asuh yang Tepat untuk Membentuk Psikis Anak*. Jawa Barat: Jejak.
- Murphy, W. P., Yaruss, J. S., & Quesal, R. W. (2007). Enhancing treatment for school-age children who stutter. I. Reducing negative reactions through desensitization and cognitive restructuring. *Journal of Fluency Disorders*, 32(2), 121-138. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2007.02.002>
- Nisa, N. K. (2018). *Pengaruh psikoedukasi dan interactive nursing reminder berbasis short message service dengan pendekatan teori Lawrence Green terhadap peningkatan kualitas hidup klien tuberkulosis*. Universitas Airlangga, Surabaya.
- Noori, N., Sayes, A., & Anwari, G. (2023). The Negative Impact of Social Media on Youth's Social Lives. *International Journal of Humanities Education and Social Sciences*, 3(1), 481-493.
- Nordahl, J., Beran, T. N., & Dittrick, C. J. (2013). Psychological impact of cyberbullying: Implications for school counsellors. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 47(3).
- Notar, C. E., Padgett, S., & Roden, J. (2013). Cyberbullying: A Review of the Literature. *Universal Journal of Educational Research*, 1(1), 1-9. <https://doi.org/10.13189/ujer.2013.010101>
- Ossa, F. C., Jantzer, V., Neumayer, F., Eppelmann, L., Resch, F., & Kaess, M. (2023). Cyberbullying and school bullying are related to additive adverse effects among adolescents. *Psychopathology*, 56(1), 127-137.
- Paolini, A. (2018). Cyberbullying: role of the school counselor in mitigating the

- silent killer epidemic. *International Journal of Educational Technology IJET*, 5(1), 1–8.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2012). *Cyberbullying Prevention and Respons*. Routledge.
- Pratiwi, I., & Daharnis. (2019). Students ' Perceptions about Bullying Behavior. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1–8. <https://doi.org/10.24036/00145kons2019>
- Prayitno, & Amti, E. (1994). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rachman, A. (2016). Peranan Konselor Sekolah Dalam Meminimalisir Perilaku Bullying Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 2(2), 24–28.
- Rey, L., Neto, F., & Extremera, N. (2020). Cyberbullying victimization and somatic complaints: A prospective examination of cognitive emotion regulation strategies as mediators. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 135–139.
- Rifauddin, M. (2016). Fenomena Cyberbullying pada Remaja (Studi Analisis Media Sosial Facebook). *Khizanah Al-Hikmah : Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan*, 4(1), 35–44.
- Safaria, T. (2016). Prevalence and impact of cyberbullying in a sample of indonesian junior high school students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 15(1), 82–91.
- Salmadanis, & Samad, D. (2002). *Adat Basandi Syarak: Norma dan Penerapannya*. Jakarta: TMF Press.
- Samad, Duski, & Salmadanis. (2003). *Adat Badandi Syara'*. Kartina Insan Lestari.
- Sarman, A., & Tuncay, S. (2023). The relationship of Facebook, Instagram, Twitter, TikTok and WhatsApp/Telegram with loneliness and anger of adolescents living in Turkey: A structural equality model. *Journal of Pediatric Nursing*, 72, 16–25.
- Schneider, S. K., O'donnell, L., Stueve, A., & Coulter, R. W. S. (2012). Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: A regional census of high school students. *American Journal of Public Health*, 102(1),

171–177.

Setyaningsih, R. (2014). Bahaya Berkomunikasi Di Media Sosial. *Proyeksi*, 9 (2), 91–103.

Singh, M., & Dillon, S. (2020). Influence of cyberbullying behaviour on the academic achievement of college going students. *J. Crit. Rev*, 7, 3049–3054.

Sjarifoedin, A. (2014). *Minangkabau*. Jakarta: Gria Media Prima.

Smartcity. (2024). *Pengguna Internet di Indonesia Meningkat Pesat, Capai 221 Juta Orang di Tahun 2024*. Smartcity.Gunungkidulkab.Go.Id. <https://smartcity.gunungkidulkab.go.id/2024/02/14/pengguna-internet-di-indonesia-meningkat-pesat-capai-221-juta-orang-di-tahun-2024/>

Smith, P. K. (2014). *Understanding school bullying: Its nature and prevention strategies*: Sage.

Supratiknya, A. (2011). *Merancang program dan modul Psikoedukasi* (Revisi). Universitas Sanata Dharma.

Thaib, D. (1965). *Seluk Beluk Adat Minangkabau*. N.V. Nusantara Bukitinggi.

Thelwall, M., & Vis, F. (2017). Gender and image sharing on Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat and WhatsApp in the UK: Hobbying alone or filtering for friends? *Aslib Journal of Information Management*, 69(6), 702–720.

Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140(November 2017), S67–S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>

UNICEF. (2020). *Bullying in Indonesia*. Retrieved from <https://www.unicef.org/indonesia/media/5606/file/Bullying%20in%20Indonesia.pdf>.

Utami, A. S. F., & Baiti, N. (2018). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cyberbullying Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Humaniora*, 18(2), 257–262.

Vaillancourt, T., Faris, R., & Mishna, F. (2017). Cyberbullying in children and youth: Implications for health and clinical practice. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 62 (6), 368–373.

- Walrave, M., & Heirman, W. (2011). Cyberbullying: Predicting victimisation and perpetration. *Children & Society*, 25(1), 59–72.
- Wang, L., & Ngai, S. S. -. (2021). Understanding the effects of personal factors and situational factors for adolescent cyberbullying perpetration: The roles of internal states and parental mediation. *Journal of Adolescence*, 89, 28–40.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.03.006>
- Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp. *New Media & Society*, 20(5), 1813–1831.
- Webber, M. A., & Ovedovitz, A. C. (2018). Cyberbullying among college students: a look at its prevalence at a US Catholic University. *International Journal of Educational Methodology*, 4 (2), 101-107.
- Whittaker, E., & Kowalski, R. M. (2015). Cyberbullying via social media. *Journal of School Violence*, 14(1), 11-29.
- Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying and Cyberthreats: Responding to the Challenge of Online Social Aggression, Threats, and Distress*. Research Press.
- Yulika, F. (2017a). *Epistemologi Minangkabau: Makna Pengetahuan dalam Filsafat Adat Minangkabau*. Institut Seni Indonesia Padang Panjang.
- Yulika, F. (2017b). *Epsitemologi Minangkabau: Makna Pengetahuan dalam Filsafat Adat Minangkabau*. Padang Panjang: ISI Padang Panjang.