

Kajian Literatur: Penanganan Psikologis Pada Remaja Dengan *Bullying* Menggunakan *Cognitive Behaviour Therapy*

Winda Ratna Wulan¹

¹ Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat, Indonesia

winda.shafira@gmail.com

ABSTRAK

Bullying adalah bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih “lemah” oleh seseorang atau sekelompok orang. Terapi behavioral adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berkaitan dengan perubahan tingkah laku. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) untuk penanganan psikologis pada Remaja dengan *Bullying*, langkah-langkah CBT, dan karakteristik sampel yang diambil. Sumber pencarian dalam kajian literature riview ini melalui “Google Scholar”. Metode penulisan yang digunakan adalah literature review berbasis jurnal, dengan beberapa tahap yakni ; penentuan topik besar, screening journal, dan menentukan tema dari referensi jurnal yang didapatkan. Hasil kajian literature review adalah penerapan CBT efektif untuk penanganan psikologis pada remaja dengan *bullying* yaitu peningkatan harga diri dan kepercayaan diri pada korban *bullying*, penurunan kecemasan menghadapi perilaku *bullying*, dan dapat menurunkan perilaku agresif pada pelaku *bullying*.

Kata Kunci: *Bullying*, Psikologis, Remaja, Cognitive Terapi Behaviour

ABSTRACT

Bullying is a form of violent behavior characterized by psychological or physical coercion against an individual or a group of individuals who are perceived as "weaker" by another individual or group. Behavioral therapy is an approach to counseling and psychotherapy that focuses on changing behavior. The aim of this research is to determine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in addressing psychological issues in adolescents affected by bullying, the steps involved in CBT, and the characteristics of the sample taken. The sources for this literature review were obtained through "Google Scholar." The writing method used is a journal-based literature review, which involves several stages: determining a broad topic, screening journals, and identifying themes from the references obtained. The results of the literature review indicate that the application of CBT is effective in addressing psychological issues in adolescents affected by bullying, leading to increased self-esteem and confidence in bullying victims, reduced anxiety in facing bullying behavior, and a decrease in aggressive behavior among bullying perpetrators.

Keywords: *Bullying, Psychological, Adolescents, Cognitive Behavioral Therapy*

PENDAHULUAN

Bullying di sekolah merupakan masalah serius yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional siswa. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi korban, tetapi juga dapat menciptakan lingkungan belajar yang tidak aman dan merugikan bagi seluruh komunitas

sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *bullying* cenderung mengalami kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri, yang dapat berlanjut hingga dewasa. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan menerapkan intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* dan meningkatkan kesejahteraan siswa adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT). CBT berfokus pada mengubah pola pikir dan perilaku negatif, serta meningkatkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri individu.

Bullying sering dikenal dengan istilah pemalakan, pengucilan, serta intimidasi, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan penyalahgunaan kekuasaan secara sistematis. Perilaku ini meliputi tindakan secara fisik seperti menendang dan menggigit, secara verbal seperti menyebarkan isu, dan melalui perangkat elektronik atau *cyberbullying*. Semua tindakan *bullying*, baik fisik maupun verbal, akan menimbulkan dampak fisik maupun psikologis bagi korbannya (Ayu, Nym, & Sulastri, 2013). Gerald Corey menjelaskan bahwa terapi behaviorial adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berkaitan dengan perubahan tingkah laku. Pendekatan, teknik, dan prosedur yang dilakukan berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi behavior adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup, yang dilakukan melalui proses belajar agar bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif, lalu mampu menanggapi situasi dan masalah dengan cara yang lebih efektif dan efisien. Aktivitas inilah yang disebut sebagai belajar (Mills, 2008). Adapun tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk penanganan psikologis remaja korban *bullying*, mengetahui langkah-langkah CBT, karakteristik sampel yang diambil, selain itu terapi ini juga sebagai sarana untuk meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, pikiran positif klien, dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan (Yulastri, Suroso, & Tatik, 2015). Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk membuat kajian literatur mengenai gambaran keefektifan penerapan CBT pada remaja korban *bullying*.

Literature review ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas intervensi CBT dalam mengatasi *bullying* di sekolah. Dengan menganalisis berbagai studi yang telah dilakukan, penelitian ini akan mengidentifikasi temuan utama, pola, dan kesenjangan dalam literatur yang ada. Selain itu, penelitian ini juga akan membahas implikasi dari temuan tersebut untuk praktik pendidikan dan rekomendasi untuk penelitian di masa depan. Dengan memahami bagaimana CBT dapat diterapkan untuk mengurangi *bullying*, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan program intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

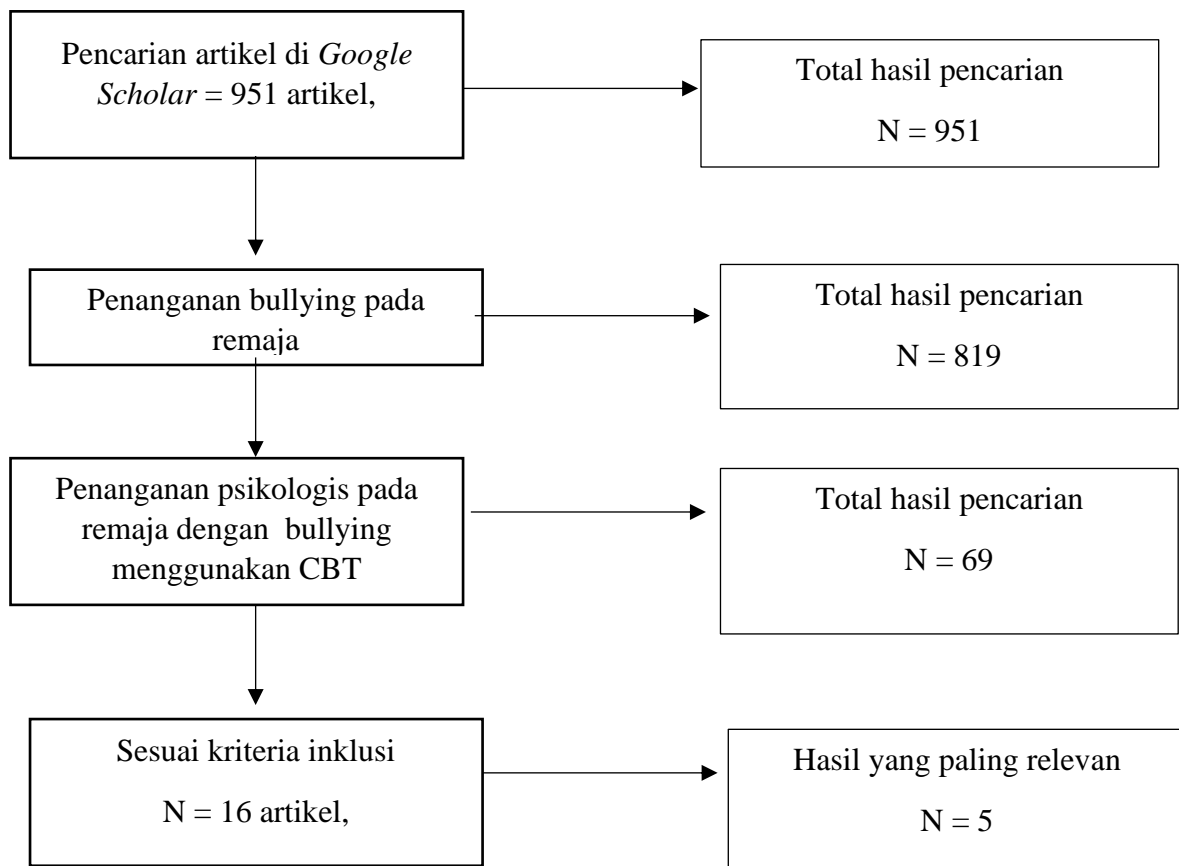
METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan literature review untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan merangkum penelitian yang ada mengenai efektivitas intervensi psikologis dalam mengatasi *bullying* di sekolah. Proses pencarian artikel dilakukan pada tanggal 17 Februari sampai 24 Februari 2019. Kriteria inklusi mencakup studi kuantitatif, kualitatif, atau campuran yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir dan dalam bahasa tertentu, sementara kriteria eksklusi mencakup studi yang tidak relevan, tidak peer-reviewed, atau tidak dapat diakses secara penuh. Pencarian literatur dilakukan melalui basis data Google Scholar dengan menggunakan kata kunci terkait seperti "*bullying* intervention" dan "Cognitive Behavior Therapy." Setelah mengumpulkan data, studi yang relevan dipilih berdasarkan kriteria yang ditetapkan, dan informasi penting diekstraksi, termasuk judul, penulis, tahun publikasi, metode, dan temuan utama. Analisis kualitatif dilakukan dengan mengelompokkan studi berdasarkan tema yang muncul, diikuti dengan sintesis temuan untuk merangkum dan membandingkan

hasil dari berbagai studi, serta mendiskusikan implikasi dan keterbatasan penelitian yang ada. Kesimpulan dari literature review ini menyajikan ringkasan temuan utama dan rekomendasi untuk praktik atau penelitian lebih lanjut, diakhiri dengan daftar referensi dari semua studi yang dianalisis.

HASIL

Penelitian ini dimulai dengan pencarian artikel di Google Scholar menggunakan kata kunci “Cognitive Behaviour” terhadap “Bullying,” yang menghasilkan total 951 artikel. Dari jumlah tersebut, dilakukan penyaringan untuk menemukan artikel yang relevan mengenai *bullying* pada remaja, sehingga diperoleh 819 artikel. Selanjutnya, pencarian lebih spesifik dilakukan untuk menemukan penanganan psikologis pada remaja yang mengalami *bullying* dengan menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang menghasilkan 69 artikel. Setelah itu, artikel yang memenuhi kriteria inklusi ditentukan, menghasilkan 16 artikel yang relevan untuk analisis lebih lanjut. Penulis kemudian melanjutkan pada tahap inklusi yang telah ditetapkan sebelumnya menggunakan *flow diagram* REW (2010), dan didapati jurnal yang paling sesuai berjumlah 5 jurnal. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan sistematis dalam pencarian dan penyaringan artikel untuk memastikan bahwa hanya studi yang paling relevan dan berkualitas yang digunakan dalam analisis.



Bagan 1 Flowgram Pemilihan Studi

Tabel 1. Data Sintetis Hasil Tinjauan

Penulis	Tujuan Penelitian	Metode dan Instrumen	Sampel	Hasil
Amin, A,H., Norsayyidatina, C,R., Azad, A., (2018). <i>Enhancing the Self-Efficacy and Assertiveness Level Among the Bullied Victim School Students By Using Cognitive Behaviour Therapy (CBT) in Group Counselling.</i> Approach International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences Vol. 8 , No.1	Mengetahui efektivitas CBT dalam meningkatkan potensi diri dan tingkat assertiveness pada korban <i>bullying</i> . Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu konselor di Malaysia dalam menangani kasus intimidasi.	Desain eksperimen dengan satu kelompok (one group pre-test dan post-test). Instrumen yang digunakan meliputi Skala Self Efficacy, Rathus Assertiveness Schedule, dan uji Wilcoxon T.	26 siswa laki-laki dan 144 siswa perempuan yang merupakan korban <i>bullying</i> dengan latar belakang sosial ekonomi yang sama.	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan setelah intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT), yang dibuktikan melalui Uji Wilcoxon. Rata-rata skor kepercayaan diri terhadap sikap provokatif meningkat dari pre-test 43,0 menjadi post-test 48,3. Selain itu, rasa kepercayaan diri untuk menghindari perilaku agresif juga meningkat dari 36,0 pada pre-test menjadi 40,0 pada post-test. Tingkat kepercayaan diri untuk mengurangi rasa bersalah menunjukkan peningkatan dari 28,4 menjadi 29,9, sementara rasa kepercayaan diri terhadap perilaku <i>bullying</i> (perasaan korban) meningkat dari 22,9 menjadi 27,2. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi CBT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta. Dalam aspek perilaku, hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan. Misalnya, sensitivitas dalam mengungkapkan perasaan meningkat dari 20,36 menjadi 21,27, dan ketegasan dalam mengambil keputusan meningkat

				<p>dari 13,18 menjadi 13,82. Selain itu, lembut dalam berbicara meningkat dari 8,82 menjadi 8,87, dan protes untuk meningkatkan keadilan meningkat dari 8,90 menjadi 9,63. Tindakan spontan juga menunjukkan peningkatan dari 8,6 menjadi 8,9, sementara berdebat meningkat dari 10,72 menjadi 11,54. Menghindari perselisihan di tempat umum meningkat dari 13,18 menjadi 13,55, dan melakukan negosiasi meningkat dari 4,09 menjadi 6,00. Aktivitas konseling intervensi terdiri dari pre-test dengan durasi 2 jam, diikuti oleh lima sesi intervensi masing-masing selama 2 jam, yang mencakup materi tentang fenomena <i>bullying</i>, diskusi pengalaman korban, peningkatan potensi diri, dan penutupan dengan pemikiran rasional, diakhiri dengan post-test.</p>	
<p>Pambudhi,Suroso,Meiyuntari ningsih. (2015). <i>Efektivitas Group Cognitive Behavior Therapy (GCBT) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Pelaku Bullying Ditinjau Dari Harga Diri Pada Korban bullying</i>. Jurnal ilmiah Psikologi Terapan. Surabaya.</p>	<p>Mengetahui efektivitas GCBT dalam menurunkan kecemasan yang dialami korban ketika menghadapi pelaku <i>bullying</i> dan perbedaan penurunan kecemasan berdasarkan harga diri.</p>	<p>Metode eksperimen dengan desain pre-post, menggunakan Olweus <i>Bullying</i> Questionnaire, Skala Likert untuk mengukur kecemasan, dan Rosenberg</p>	<p>15 santri, terdiri dari 10 korban <i>bullying</i> dan 5 pelaku sekaligus korban.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata (mean) skor kecemasan menghadapi pelaku <i>bullying</i> menurun setelah diberikan Group Cognitive Behavior Therapy (GCBT). Sebelum intervensi, rata-rata skor kecemasan adalah 60,07, sedangkan setelah diberikan GCBT, rata-rata skor menurun menjadi 40,40. Program GCBT terdiri dari sepuluh sesi, di mana</p>	<p>Rata-rata skor kecemasan menurun dari 60,07 sebelum GCBT menjadi 40,40 setelah intervensi, menunjukkan efektivitas GCBT dalam menurunkan kecemasan.</p>

Scale untuk mengukur harga diri.

sesi pertama berlangsung selama 60 menit untuk persiapan, termasuk penjelasan tentang GCBT, keuntungan mengikuti program, jadwal pertemuan, dan tanggung jawab peserta. Sesi kedua berlangsung selama 90 menit dan membahas materi tentang *bullying*, diikuti oleh sesi ketiga dan keempat yang berlangsung selama 120 menit, di mana peserta memaparkan pengalaman mereka sebagai korban *bullying* dan memberikan umpan balik satu sama lain. Sesi kelima dan keenam, masing-masing selama 120 menit, difokuskan pada materi kecemasan yang dialami oleh korban *bullying*. Sesi ketujuh dan kedelapan, yang berlangsung selama 20 menit, melibatkan restruktur kognitif, termasuk identifikasi distorsi kognitif dan perubahan distorsi tersebut melalui menonton talk show tentang korban *bullying* dan menuliskan pelajaran yang diambil. Sesi kesembilan selama 90 menit bertujuan untuk meningkatkan harga diri peserta, sedangkan sesi kesepuluh, juga selama 90 menit, difokuskan pada pencegahan relaps dan evaluasi program. Dengan struktur sesi yang terencana, GCBT terbukti efektif dalam mengurangi

<p>Betie, F., Sri, P., Rinik, E, K., (2016). <i>Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Harga Diri Remaja Korban Bullying</i>. Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol 4:, No 1.</p>	<p>Melihat pengaruh terapi kognitif pada perubahan harga diri remaja korban <i>bullying</i>.</p>	<p>Penelitian kuantitatif dengan desain True Experimental Pre-Post Test With Control Group. Instrumen harga diri menggunakan kuesioner dari teori Stuart, Kaplan, dan Herdman.</p>	<p>17 responden di masing-masing kelompok kontrol dan perlakuan.</p>	<p>kecemasan di kalangan peserta yang mengalami <i>bullying</i>.</p> <p>Terapi dilakukan sebanyak enam pertemuan, di mana setiap pertemuan berlangsung selama 45-60 menit dan dilakukan setiap minggu. Dalam penelitian ini, karakteristik responden dan keluarga mereka dikaji oleh peneliti. Hasil menunjukkan perbedaan harga diri korban <i>bullying</i> sebelum dan sesudah terapi kognitif pada kelompok perlakuan. Sebelum terapi, distribusi harga diri adalah: rendah (0), sedang (5), cukup tinggi (6), dan tinggi (2). Setelah terapi, distribusi berubah menjadi: rendah (0), sedang (4), cukup tinggi (8), dan tinggi (5). Hal ini menunjukkan bahwa harga diri rendah meningkat menjadi sedang pada 4 responden, harga diri sedang meningkat menjadi cukup tinggi pada 5 responden, dan harga diri cukup tinggi meningkat menjadi tinggi pada 3 responden.</p> <p>Di sisi lain, pada kelompok kontrol, harga diri sebelum terapi adalah: rendah (4), sedang (6), cukup tinggi (5), dan tinggi (2). Setelah terapi, distribusi menjadi: rendah (3), sedang (6), cukup</p>	<p>Terdapat perbedaan signifikan harga diri sebelum dan sesudah terapi kognitif pada kelompok perlakuan, dengan peningkatan harga diri yang signifikan.</p>
---	--	--	--	--	---

tinggi (7), dan tinggi (1). Dalam kelompok kontrol, harga diri rendah tetap pada kategori rendah untuk 3 responden, dengan hanya 1 responden yang meningkat menjadi sedang. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam harga diri antara kelompok perlakuan dan kontrol setelah terapi. Selain itu, analisis menggunakan Odd Ratio (OR) menunjukkan kekuatan hubungan antara terapi kognitif dan aspek-aspek dalam harga diri, dengan nilai probabilitas untuk aspek kognitif (84%), afektif (72%), perilaku (71%), fisik (68%), dan sosial (62%). Kesimpulannya, terdapat pengaruh positif dari terapi kognitif terhadap peningkatan harga diri remaja korban *bullying*.

<p>Abdul Karim Abdulkader Waleed, F, A, K., (2017) <i>The Effectiveness of a Cognitive Behavioral Therapy Program in Reducing School Bullying among a Sample of Adolescents with Learning Disabilities</i>. Jurnal : International Journal of Educational Sciences.</p>	<p>Mengurangi intimidasi di sekolah di antara siswa dengan kesulitan belajar menggunakan metode CBT.</p>	<p>Desain semi-eksperimental dengan dua kelompok (eksperimental dan kontrol). Menggunakan Stanford-Binet Intelligence Scales dan uji-t untuk analisis</p>	<p>40 siswa dari kelas tujuh hingga sembilan, dibagi menjadi kelompok eksperimen (21) dan kontrol (19).</p>	<p>Penelitian ini terdiri dari 10 sesi, di mana setiap sesi dilakukan selama 40 menit dan berlangsung selama 8 minggu. Sesi pertama adalah pengenalan yang menggunakan teknik diskusi. Pada sesi kedua, peserta diajarkan tentang pengertian "school bullying" dengan menggunakan teknik rekonstruksi kognitif. Sesi ketiga dan keempat berfokus pada apa yang harus dilakukan jika menjadi korban <i>bullying</i>, dengan penerapan teknik rekonstruksi dan pemberian apresiasi positif yang dilakukan selama dua sesi. Sesi kelima dan keenam membahas bagaimana menghadapi tekanan di sekitar dengan menggunakan teknik modeling, yang juga dilakukan selama dua sesi.</p>	<p>Program CBT terbukti efektif dalam mengurangi <i>bullying</i>, dengan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, bahkan setelah 8 minggu intervensi.</p>
<p>Selanjutnya, sesi ketujuh hingga kesepuluh berfokus pada pengembangan keterampilan sosial dan pengendalian diri. Sesi ketujuh membahas cara menghindari perkelahian dengan teman menggunakan teknik kontrak perilaku dan pemberian apresiasi positif, yang dilakukan selama dua sesi. Sesi kedelapan mengajarkan peserta untuk mengontrol diri dengan teknik kontrak perilaku, juga selama dua sesi. Sesi</p>					

kesembilan berfokus pada penerimaan hasil tindakan dengan menggunakan teknik pengajaran yang lembut, dilakukan selama satu sesi. Terakhir, sesi kesepuluh mengajarkan peserta untuk mematuhi aturan kelas dengan teknik pemberian apresiasi positif, juga dilakukan selama satu sesi.

Secara keseluruhan, efek Program CBT terbukti dapat mengurangi *bullying* di sekolah. Hal ini dilakukan dengan membandingkan hasil kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil dari program ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan secara statistik antara hasil kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, bahkan setelah 8 minggu dari penyelesaian intervensi. Temuan ini membuktikan adanya efektivitas berkelanjutan dari program CBT dalam mengurangi perilaku *bullying* di sekolah.

Yahya AD, Megalia. (2016). Pengaruh Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung

Menguji pengaruh CBT dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik.

Desain eksperimen Pretest-Posttest One Group Design, menggunakan

14 peserta didik kelas VIII yang memiliki perilaku agresif.

Desain penelitian ini melibatkan dua kali pengukuran terhadap subjek. Pengukuran pertama dilakukan untuk mengukur perilaku agresif peserta didik sebelum diberikan konseling Cognitive Behavior Therapy

Rata-rata skor perilaku agresif menurun dari 115,5 sebelum intervensi menjadi 68,5 setelah intervensi, menunjukkan perubahan signifikan.

<p>TAHUN PELAJARAN 2016/2017</p>	<p>angket perilaku agresif.</p>	<p>(CBT) dengan Teknik Self Control melalui pre-test. Pengukuran kedua dilakukan setelah peserta didik menerima konseling CBT untuk mengukur perubahan perilaku agresif mereka melalui post-test. Peneliti menggunakan CBT dengan teknik self-control dalam upaya mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung. Setelah 14 peserta didik mendapatkan perlakuan berupa konseling CBT, rata-rata skor perilaku agresif mereka sebelum intervensi adalah 115,5, yang menurun menjadi 68,5 setelah intervensi. Hasil analisis menggunakan uji-t dengan program SPSS versi 22.0 menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 15,982$, yang lebih besar dari $t_{tabel} = -2,160$, sehingga berada pada daerah penerimaan H_a dan penolakan H_o. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada perilaku agresif peserta didik setelah mengikuti pelatihan CBT. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa penerapan konseling CBT dengan teknik self-control efektif dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung dapat diterima.</p>
--------------------------------------	-------------------------------------	--

PEMBAHASAN

Bullying merupakan masalah serius yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional siswa. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi psikologis, khususnya melalui pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), dapat memberikan solusi efektif dalam mengatasi masalah ini. Dalam konteks ini, lima penelitian yang berbeda memberikan wawasan berharga tentang bagaimana CBT dan teknik terkait dapat meningkatkan kesejahteraan siswa yang menjadi korban *bullying*.

Pertama, penelitian oleh Amin et al. (2018) menunjukkan bahwa CBT dapat meningkatkan self-efficacy dan assertiveness di kalangan siswa korban *bullying*. Peningkatan ini sangat penting karena self-efficacy yang tinggi memungkinkan siswa merasa lebih mampu menghadapi situasi *bullying*, yang pada gilirannya dapat mengurangi perilaku agresif. Penelitian ini menekankan pentingnya konselor di sekolah untuk menerapkan teknik CBT dalam menangani kasus intimidasi, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman. Selanjutnya, Pambudhi et al. (2015) menyoroti efektivitas *Group Cognitive Behaviour Therapy* (GCBT) dalam menurunkan kecemasan yang dialami oleh korban *bullying*. Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan signifikan dalam skor kecemasan setelah intervensi, yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental siswa tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka untuk berfungsi di lingkungan sekolah. Penelitian ini juga mengindikasikan bahwa harga diri berperan dalam kecemasan, sehingga pendekatan holistik dalam menangani *bullying* sangat diperlukan.

Betie et al. (2016) menemukan bahwa terapi kognitif memiliki dampak positif yang signifikan terhadap harga diri remaja korban *bullying*. Dengan meningkatnya harga diri, siswa menjadi lebih mampu menghadapi situasi *bullying* dan mengembangkan ketahanan emosional. Temuan ini menegaskan pentingnya terapi kognitif sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, serta memberikan dasar bagi pengembangan program intervensi di sekolah. Waleed Fathi Abdul Karim Abdulkader (2017) menunjukkan bahwa program CBT efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* di kalangan siswa dengan kesulitan belajar. Penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan yang disesuaikan untuk siswa dengan kebutuhan khusus, serta menunjukkan bahwa CBT dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan strategi coping yang lebih baik. Hasil yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol menegaskan bahwa intervensi psikologis dapat memberikan dampak jangka panjang dalam mengurangi *bullying*.

Terakhir, penelitian oleh Yahya AD dan Megalia (2016) menemukan bahwa konseling CBT dengan teknik self-control secara signifikan mengurangi perilaku agresif di kalangan siswa. Intervensi yang berfokus pada pengendalian diri ini membantu siswa mengelola emosi dan perilaku mereka dengan lebih baik, yang sangat penting dalam mencegah siklus *bullying*. Penelitian ini juga menekankan perlunya pelatihan bagi pendidik dan konselor untuk menerapkan teknik-teknik ini secara efektif.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kelima penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis, khususnya CBT dan teknik terkait, dapat secara signifikan membantu siswa yang mengalami *bullying* dan perilaku agresif. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program intervensi di sekolah, yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman. Dengan mengintegrasikan pendekatan ini ke dalam praktik konseling dan pendidikan, kita dapat membantu siswa mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan mengurangi dampak negatif dari *bullying*.

REFERENSI

- Amin, A.H., Norsayyidatina, C.R., Azad, A., (2018). Enhancing the Self-Efficacy and Assertiveness Level Among the Bullied Victim School Students By Using Cognitive Behaviour Therapy (CBT) in Group Counselling. *Approach International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* Vol. 8 , No.1
- Ayu, K, D., Nym, D., Sulastri. (2013). Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desentisasi Sistematis Untuk Meminimalisi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pembelajaran 2012/2013. Jurusan bimbingan konseling FIP.
- Betie, F., Sri, P., Rinik, E, K., (2016). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Harga Diri Remaja Korban *Bullying*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol 4:, No 1.
- Bos, A., Murriss, P., Mulken, S., & Schaalma, H. (2006). Changing self esteem in children and adolescents: A Roadmap for future Interventions. *Netherlands Journal of Psychopatlogy*. Available FTP: www.repub.eur.nl/res/pub/8078. Tanggal Akses: 5 Januari 2013.
- Dwi, I., Fery, A, M., Sri, P., (2017). Decrease of *Bullying* in Children Age School Based on Cognitive Behaviour Therapy. *Health Nation* vol.1 issue.
- Helping 'Claire' with her damaged and broken self. Assessment and case formulation in cognitive behavioural therapy (pp.162-172). Los Angeles: Sage Publication Ltd.
- Irvan, U., (2013). Kepribadian, Komunikasi, Kelompok Teman Sebaya, Iklim Sekolah Dan Perilaku *Bullying*. *Humanitas*, vol. X no. 1 Januari 2013.
- Mills, J. (2008). Broadening the cognitive behavioural formulation for low self-esteem:
- Moutappa, M., Valente, T., Gallaher, P., Rohrbach, L.N. & Unger, J.B. (2004). Social Network Predictors of *Bullying* and Victimization. *Adolescence Journal*, Vol. 39, No. 154, p. 315-336. [on-line]. FTP:<http://proquest.umi.com/pqdweb?index=9&srchmode=1&vinst=PROD&fmt=3&starpag=1&clientid=8028&vname=PQD&RQT=309&did=733454521&scaling=FULL&ts=1219974975&vtype=PQD&rqt=309&TS=1219975018&clientId=8028>.
- Pambudhi,Suroso,Meiyuntariningsih. (2015). Efektivitas Group Cognitive Behavior Therapy (GCBT) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Pelaku *Bullying* Ditinjau Dari Harga Diri Pada Korban *bullying*. *Jurnal ilmiah Psikologi Terapan*. Surabaya.
- Susanto, D. W. (2010). Fenomena korban perilaku *bullying* pada remaja Dalam dunia pendidikan. Skripsi : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata:Semarang.
- Susilawati,. (2018). Peningkatan kepercayaan diri korban *bullying* melalui konseling individual rational emotif behavior therapy. *Jurnal Global Edukasi* Vol.V, No.1. hlm. 565-572.
- Tim Yayasan Semai Jiwa Amini SEJIWA. (2008). *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: PT Grasindo.
- Ulfa, M, R., (2018). Keefektifan Prndekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) untuk mengelola emosi di media sosial pada remaja. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)* 2 (1), 269-273.
- Waleed, F, A, K., (2017) The Effectiveness of a *Cognitive Behavioral Therapy* Program in Reducing School *Bullying* among a Sample of Adolescents with Learning Disabilities. *Jurnal : International Journal of Educational Sciences*.
- Yahya A, D., Megalia,. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung TAHUN PELAJARAN 2016/2017. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 03 (2) (2016) 187-200.
- Yuliastri, A, P., Suroso., Tatik, M., (2015). Efektivitas Group Conitive Behaviour Therapy (GCBT) dalam menurunkan kecemasan menghadapi perilaku *bullying* ditinjau dari harga

diri pada korban *bullying*. ISSN: 2301-8267, vol. 03, no.01.