

Penerapan *Cognitive Behavioral* Dalam Mengatasi Masalah *Bullying* Pada Remaja

Setyorini¹, M. Ramli²

Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga¹, Universitas Negeri Malang²

Email: setyorini@uksw.edu¹, m.ramli.fip@um.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: Januari 2023

Direvisi: Februari 2023

Disetujui: Juni 2023

Dipublikasikan: Juni 2023

Keyword:

Cognitif Behavioral Therapy

Bullying

Abstract

Perundungan atau bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan seseorang atau kelompok ke orang atau kelompok lain. Tindakan perundungan mencakup tiga elemen utama yaitu perbuatan menyakiti korban, tindakan yang dilakukan berulang-ulang, serta adanya ketidakseimbangan dalam kekuatan antara korban dan pelaku. Kasus bullying sebagian besar terjadi pada remaja di seting pendidikan atau sekolah. Guru BK /Konselor sebagai salah satu *helping profesion* perlu merespon kondisi ini dengan baik. Gambaran permasalahan tersebut memberikan peluang sekaligus tantangan bagi konselor untuk bisa membantu peserta didik terkait dengan masalah bullying baik sebagai korban, pelaku atau penonton (*bystander*).Salah satu alternative layanan yang dapat digunakan konselor untuk membantu peserta didik adalah dengan menggunakan konseling pendekatan Kognitif Behavioral Therapy (CBT). Kognitif Perilaku CBT adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu ke arah yang positif . Kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam Cognitive-Behavior Therapy.

Pendahuluan

Perilaku bullying (perundungan) dipandang sebagai bentuk kekerasan di sekolah yang serius di banyak negara, termasuk di Indonesia. Bullying didefinisikan sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara berulang kali oleh seseorang atau sekelompok orang karena adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pihak yang terlibat (Smith, 2014). Bullying juga didefinisikan sebagai suatu serangan emosional, verbal, dan fisik yang terjadi berulang kali terhadap satu orang atau sekelompok orang yang rentan dan tidak mampu membela diri (Goldbaum, dkk., 2003). Bullying telah muncul sebagai isu yang kuat untuk Pendidikan dunia, masalah ini adalah masalah yang kompleks dan akut yang membuat banyak komunitas khawatir (Georgiou et al., 2013). Olweus (2003) mendefinisikan perilaku perundungan/ bullying adalah tindakan atau perbuatan yang dilakukan seseorang secara berulang dan bertujuan mengatakan atau melakukan sesuatu hal dengan tujuan untuk menyakiti orang yang sulit untuk membela diri sendiri dari tindakan tersebut. Tindakan perundungan mencakup tiga elemen utama yaitu perbuatan menyakiti korban, tindakan yang dilakukan berulang-ulang, serta adanya ketidakseimbangan dalam kekuatan antara korban dan pelaku. Menurut (Sullivan, 2011) Bullying merupakan aksi agresi atau tindakan manipulasi dan pengucilan yang disengaja, dengan dilakukan secara berulang-ulang oleh satu orang atau lebih terhadap orang lain. Bullying adalah peristiwa yang sangat menyusahkan dan berulang yang dialami beberapa anak (Aboujaoude, et al., 2015). Maraknya perilaku kekerasan di sekolah

yang tidak terkendali merupakan salah satu bentuk dari perilaku agresif atau yang lebih dikenal sebagai bullying. Bullying terjadi pada semua tingkatan sekolah mulai dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi (Anesty, 2009) mengemukakan sedikitnya terdapat tiga faktor yang dapat menyebabkan perilaku bullying yaitu hubungan keluarga, teman sebaya.

Saat ini, sistem pendidikan Indonesia mengalami tantangan besar dengan adanya “tiga dosa besar pendidikan” diantaranya adalah perundungan/ bullying (Kemdikbudristek, 2021). Bullying merupakan salah satu tindak kekerasan yang didefinisikan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan dan Penanganan Tindak Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan (Permendikbud No.82/2015). Perundungan atau bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan seseorang atau kelompok ke orang atau kelompok lain Tiga pemeran utama dalam aksi perundungan, meliputi: 1. Pelaku – orang yang melakukan aksi perundungan 2. Korban – orang yang menjadi target aksi perundungan 3. Penonton (bystander) – orang yang menyaksikan aksi perundungan terjadi.

Secara umum, terdapat 4 (empat) jenis bentuk perundungan: 1. Perundungan verbal, artinya: mengatakan atau menuliskan sesuatu kepada korban yang sifatnya mempermalukan atau merendahkan 2. Perundungan sosial atau relasional, artinya: merusak reputasi atau hubungan seseorang di lingkungan sosial tertentu 3. Perundungan fisik, artinya: tindakan yang dilakukan dengan menyakiti korban secara fisik 4. Perundungan daring (cyberbullying), artinya: penggunaan media sosial, pesan singkat, e-mail, atau media digital untuk merendahkan atau mengucilkan seseorang.

Wang, Iannotti, dan Nansel (2009) membagi bullying dalam empat kategori, yaitu: fisik, verbal, relasional, dan cyberbullying. Bullying fisik merujuk pada serangan fisik terhadap korban melalui tindakan seperti memukul, menendang, mencubit, atau menggigit. Bullying verbal adalah penggunaan bahasa untuk melukai orang lain melalui penghinaan dan pelecehan verbal (Wang, dkk., 2010). Bullying relasional (relational bullying) mencakup perilaku seperti menyebarkan gosip, menceritakan rahasia, menyebarluaskan rumor, dan mengucilkan orang lain (Williford, 2015). Akhir-akhir ini ada cyberbullying yaitu suatu bentuk bullying yang dilakukan melalui sarana elektronik. Cyberbullying terjadi ketika seseorang dipermalukan, mendapatkan ancaman dari orang lain melalui internet (misalnya: email, webpage) atau telepon seluler (misalnya: pesan singkat/SMS) yang berisikan informasi baik benar atau salah dengan tujuan untuk mempermalukan atau menceritakan rahasia seseorang kepada publik (Williams & Guerra, 2007)

Permasalahan bullying menjadi masalah dalam masyarakat baik secara nasional maupun internasional (Besile&Vivilo, 2011) Sekolah berkewajiban melindungi anak dari perilaku bullying yang dilakukan oleh orang-orang yang ada di sekolah.. Didalam undang-undang telah diatur tentang tindakan bullying di lingkungan Pendidikan pada pasal 54 UU 35 tahun 2014.

Selama kurun waktu 9 tahun dari tahun 2011 hingga 2019 ada 37.381 aduan masuk ke Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), berdasar jumlah tersebut

kasus bullying atau perundungan didunia pendidikan mencapai 2.473 laporan. Indonesia menempati posisi kelima tertinggi dari 78 negara di dunia. Tindakan *bullying* atau perundungan di dunia pendidikan menempati urutan keempat dalam kasus kekerasan anak yang terjadi di Indonesia (KPAI). Menurut data UNICEF (2015) 50% siswa pernah mengalami perundungan di sekolah. Data Kementerian Sosial menunjukkan adanya peningkatan kasus perundungan (*bullying*) yang terjadi di Indonesia. Kasus perundungan yang dilaporkan di mana sebagian besar kasus terjadi pada seting sekolah menengah . Berdasar pengaduan yang sudah masuk dalam ketegori mengkhawatirkan dan tingkatannya termasuk cukup tinggi di Indonesia. Tingginya kasus *bullying* itu, secara tidak langsung berdampak pada tingginya disharmoni di masyarakat.

Suatu penelitian yang dikerjakan oleh Yayasan SEJIWA dan Fakultas Psikologi Universitas Indonesia pada tahun 2008 (Surilena, 2016) menemukan bahwa 67,9% murid SMA dan 66,1% murid SMP di tiga kota besar di Indonesia (Jakarta, Surabaya, dan Yogyakarta) pernah mengalami bullying. Peringkat pertama adalah bullying relasional dan peringkat kedua adalah bullying verbal dan fisik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Plan International dan International Center for Research on Women (IRCW) menyatakan bahwa 84% anak di Indonesia mengalami tindakan kekerasan di sekolah dan jumlah anak sebagai pelaku bullying di sekolah mengalami kenaikan dari 67 kasus.

Litwiller & Brausch (2013) dan Murphy, Xu, & Kochanek (2012), penelitian terbaru tentang tingkat perundungan menunjukkan bahwa sekitar 20-35% remaja terlibat, sebagai pengganggu, korban atau keduanya. Biasanya, para korban tidak dapat membela diri karena lemah secara fisik atau mental, sehingga memicu stres karena rasa takut. Penindasan memiliki kapasitas untuk mengganggu kehidupan sehari-hari serta kegiatan belajar siswa. Selain itu perilaku ini dapat dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 43% siswa mengalami bullying di sekolah dan 33% siswa mengalami bullying di tempat kerja, serta dampak bullying di sekolah dapat menimbulkan konsumsi minuman alkohol dan perilaku bermasalah, hasil dari stres sekolah dan pekerjaan (Rospenda, Richman, Wolff, & Burke, 2013).

Dalam periode perkembangan masa remaja sering mengalami pergolakan emosi, tidak stabil dan penuh gejolak (Darmiany, 2016). Individu pada periode ini berpotensi lebih besar dalam melakukan bullying. Masa remaja menurut Santrock (2003), ciri utama remaja meliputi pertumbuhan fisik yang pesat, kesadaran diri yang tinggi dan selalu teratrik untuk mencoba sesuatu yang baru. Remaja bukanlah masa berakhirnya terbentuk kepribadian akan tetapi merupakan salah satu tahap utama dalam pembentukan kepribadian seseorang. Berbagai perubahan penting terjadi pada masa remaja sehingga masa remaja dipandang sebagai masa yang penuh badai dan stress. Pandangan tersebut dikarenakan pada masa pada masa remaja terjadi fluktuasi emosi yang lebih sering daripada sebelumnya. Berbagai pikiran, perasaan dan Tindakan yang berubah-ubah seperti antara kesombongan dan kerendahan hati, niat baik dan buruk, kebahagiaan dan kesedihan dan kondisi bertolak belakang lainnya yang berubah-ubah dalam jarak waktu yang singkat. Pengalaman buruk selama masa

kanak-kanak meningkatkan risiko perkembangan remaja gangguan stress. Keterlibatan siswa dalam perilaku bullying memuncak ketika ia berada di SMP dan menurun ketika ia berada di SMA. Namun, bullying relasional dan cyberbullying tidak mengalami penurunan dan bahkan mengalami peningkatan di SMA (Bradshaw, dkk., 2007). Menurut Sutton, Smith, & Swettenham (1999), siswa kurang memahami dampak dari bullying pada korban merupakan faktor penting yang memicu terjadinya bullying di sekolah. Pelajar menganggap bullying sebagai bagian yang tidak dapat dihindari dari pengalaman di sekolah dan dapat menimbulkan perilaku agresif (Blake & Louw, 2010). Situasi ini menyebabkan intervensi untuk verbal korban bullying, terutama remaja, meningkat (Ansary dkk., 2015). Remaja-remaja ini diintimidasi oleh orang lain yang diintimidasi oleh orang lain (Jordan & Austin, 2012)

Tindak bullying yang dilakukan di lingkungan satuan pendidikan maupun antar satuan pendidikan dapat menimbulkan trauma bahkan sampai bunuh diri bagi peserta didik. Dibutuhkan perhatian dan kolaborasi serta komitmen bersama oleh semua pihak untuk mewujudkan penyelenggaraan pembelajaran yang aman, nyaman, dan menyenangkan melalui upaya-upaya pencegahan dan penanganan tindak kekerasan di lingkungan satuan pendidikan. Dalam menanggulangi situasi tersebut, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek, 2021) menyediakan inovasi melalui program pencegahan dan penanganan tindak kekerasan di satuan pendidikan. Salah satu kegiatan tersebut adalah dengan penguatan karakter melalui “memerangi tiga dosa besar pendidikan”.

Bimbingan dan Konseling disekolah merupakan bagian integral dalam proses Pendidikan. Program BK disekolah dapat memfasilitasi siswa untuk dapat berkembang secara mandiri. Konselor sebagai salah satu helping profesion perlu merespon kondisi ini dengan baik. Gambaran permasalahan tersebut memberikan peluang sekaligus tantangan bagi konselor untuk bisa membantu peserta didik

Gambaran permasalahan tersebut memberikan tantangan bagi konselor untuk bisa membantu peserta didik baik yang sebagai korban, pelaku atau penonton (bystander). Salah satu alternative layanan yang dapat digunakan konselor untuk membantu peserta didik adalah dengan menggunakan konseling pendekatan Kognitif Behavioral Therapy (CBT). CBT dipilih karena terapi kognitif perilaku ini telah terbukti memiliki aplikasi bermanfaat untuk beberapa masalah spesifik berikut ini: depresi, kecemasan, perilaku impulsive, agresif, marah. Dalam konsep awal CBT sebelum mengubah perilaku konseli harus tahu bagaimana ia berpikir, merasakan serta berperilaku dan dampaknya bagi orang lain sehingga klien dapat mengevaluasi perilaku mereka dalam berbagai situasi (Meichenbaum, 1986). CBT didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku. Kelompok CBT telah menargetkan masalah mulai dari kecemasan dan depresi hingga Pendidikan orang tua dan peningkatan hubungan. Menurut White & Freeman (dalam Corey, 2013) terapi kelompok perilaku kognitif telah terbukti memiliki aplikasi bermanfaat untuk beberapa masalah spesifik berikut ini: depresi, kecemasan, panko dan fobia, obesitas, gangguan makan, diagnosis ganda, gangguan disosiatif dan gangguan perhatian orang dewasa. Berdasarkan hasil survei terhadap studi terapi kelompok perilaku kognitif dapat disimpulkan bahwa pendekatan terhadap kelompok ini efektif untuk

mengobati berbagai masalah emosional dan perilaku. Cognitive behavior therapy (CBT) cocok untuk terapi kelompok karena anggotanya diajarkan untuk menerapkan asas-asasnya satu sama lain dalam kelompok. (Corey,2013) merekomendasikan agar saat menggunakan format konseling kelompok. Menurut Aaron T. Beck mendefinisikan Kognitif Behavior Therapy (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Menurut Aaron T. Beck "Kognitif Behavior Therapy (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat dan perilaku yang menyimpang. Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku. Proses konseling didasarkan pada konseptual. Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari Kognitif Behavior Therapy (CBT) yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan

Berdasarkan hasil survei terhadap studi terapi kelompok perilaku kognitif dapat disimpulkan bahwa pendekatan terhadap kelompok ini efektif untuk mengobati berbagai masalah emosional dan perilaku. Cognitive behavior therapy (CBT) cocok untuk terapi kelompok karena anggotanya diajarkan untuk menerapkan asas-asasnya satu sama lain dalam kelompok. (Corey,2013) merekomendasikan agar saat menggunakan format konseling berfokus pada Teknik spesifik untuk mengubah pikiran mengalahkan diri klien dalam berbagai situasi konkrit. Selain memodifikasi keyakinan, pendekatan ini membantu anggota kelompok melihat bagaimana kepercayaan mereka mempengaruhi apa yang mereka rasakan dan apa yang mereka lakukan. Berdasarkan hasil survei terhadap studi Kognitif Behavioral Therapy dapat disimpulkan bahwa pendekatan terhadap kelompok ini efektif untuk mengobati berbagai masalah emosional dan perilaku.

Metode Penelitian (Opsional jika artikel hasil penelitian)

Berisi metode yang digunakan, instrumen penelitian, subjek penelitian serta metode analisis data.

Kajian ini penulis menggunakan metode studi literatur. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian (Zed, 2008). Penulis mengkaji berbagai literatur yang spesifik dengan konteks penelitian serupa. Literatur yang dimaksud berupa artikel jurnal ilmiah, buku referensi, majalah, hasil-hasil penelitian (tesis dan jurnal), berbagai informasi lainnya dari sumber yang kredibel. Dalam kaitan ini, penulis menganalisis berbagai data literatur yang berorientasi pada

penanganan bullying dan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian literature diperoleh data penelitian terkait dengan penerapan pendekatan CBT dalam mengatasi masalah terkait dengan bullying diantaranya pada penelitian yang dilakukan N Muslim, Y Karneli. Effectiveness of cognitive behavior therapy in improving students' understanding of bullying; Umar, V., & Sebastian, L. (2011). Impact of CBT on self-efficacy and academic achievement in adolescent students, Clark, F. (2010). Preventing future crime with cognitive behavior therapy; Kurniawan Dwi Madyo Utomo (2019) Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademis pada Siswa SMA Korban Bullying Relasional; Annis Lai-chu Fung (2019) Cognitive-Behavioural Group Therapy for Pure Victims with Internalizing Problems: An Evidence-based One-year Longitudinal Study; Erna Hervina Ahmad (2019) Cognitive-Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying Di Sekolah; Darimis dkk (2022) Treating Verbal Bullying Among Students Between Cognitive Behavioral Counseling and Group Counseling with Discussion; Janet A. Lydecke (2022) Conceptual Application of Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy to Treat Victims of Bullying; Cohen, J. A., & Mannarino, A. P. (2008). Trauma-focused cognitive behavioural therapy for children and parents; Etri Nofri Yonita & Yeni Karneli (2019) The Effectiveness of the Cognitive Behavior Modification Approach with Group Settings to Reduce Bullying Behavior; Akhmad Syah Roni Amanulla (2019) Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku; Helliya Rahmianor, Farial, Eka Sri Handayani (2020) Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Mengurangi Perilaku Bullying Pada Kelas VII, VIII, Dan IX di SMP Negeri 3 Banjarbaru; Lintang Arso Kusuma (2018) Penurunan Perilaku Bullying Verbal Pada Anak Jalanan Melalui Konseling Cognitive Behaviour Dengan Media Dongeng

N Muslim, Y Karneli (2019) Effectiveness of cognitive behavior therapy in improving students' understanding of bullying. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan skor pemahaman bullying siswa 'sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling dengan dengan terapi perilaku *cognitive behavior therapy*.

Kumar, V., & Sebastian, L. (2011). Impact of CBT on self-efficacy and academic achievement in adolescent students. Hasil penelitian Cognitive Behavioral Therapy (CBT) cukup efektif untuk meningkatkan self-efficacy dan prestasi akademis. Therapy ini tidak hanya berdampak positif terhadap selfefficacy dan prestasi akademis siswa SMA korban bullying relasional, tetapi juga mengurangi stress, kecemasan, dan kesepian mereka

Clark, F. (2010) dalam penelitiannya Preventing future crime with cognitive behavior therapy hasilnya menunjukkan bahwa intervensi CBT pada siswa SMA yang menjadi korban bullying relasional membantu mereka menyadari tiga hal: bagaimana pola pikir mereka memengaruhi perilaku mereka; bagaimana mereka dapat mengendalikan pola pikir ini dan bagaimana mereka dapat menerapkan intervensi untuk memengaruhi perilaku (Hall & Hughes, 1989). Siswa SMA rentan mengalami bullying relasional di sekolah. Bullying ini terjadi karena mereka lebih suka menggunakan cara penyelesaian yang agresif untuk menyikapi kesulitan dalam menjalin relasi dengan teman lain (Olweus, 1997). Bullying relasional ini berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental korban (depresi, cemas, putus asa, dan lain-

lain.). Bullying juga berkorelasi secara negatif dengan *selfefficacy*, khususnya *self-efficacy* akademik

Kurniawan Dwi Madyo Utomo(2019) dengan penelitiannya Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademis pada Siswa SMA Korban Bullying Relasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* efektif digunakan oleh konselor untuk membantu para korban bullying ini. Sebelum memberi layanan konseling, konselor perlu memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk menyediakan layanan konseling dengan teknik CBT.

Annis Lai-chu Fung (2019) dengan penelitiannya Cognitive-Behavioural Group Therapy for Pure Victims with Internalizing Problems . Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif untuk mengobati korban murni dengan masalah internalisasi. Mereka juga melaporkan citra diri yang lebih realistis, lebih sedikit menyalahkan diri sendiri, evaluasi hasil yang lebih positif, lebih sedikit rasa takut, dan lebih banyak menggunakan rasional ketika menghadapi masalah. Hubungan teman sebaya ditemukan sebagai salah satu domain terpenting yang berkontribusi kualitas hidup remaja (Gillison et al. 2008; Yucel dan Yuan 2016).

Erna Hervina Ahmad (2019) dengan penelitian Cognitive-Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying Di Sekolah. Hasilnya menunjukkan bahwa Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) dapat digunakan untuk menangani kemarahan pelaku bullying di sekolah karena beberapa alasan yaitu (1) CBT efektif untuk digunakan pada anak remaja usia sekolah, karena CBT mengakui kemandirian remaja, mengutamakan kolaborasi dalam proses intervensinya, dan menggunakan teknik yang sesuai dengan karakteristik remaja; (2) Struktur CBT yang berfokus pada psikoedukasi, pengembangan keterampilan, kerja antar sesi (yaitu homework), pengaturan agenda, dan pemantauan kemajuan, selaras dengan sebagian besar kegiatan yang sudah ada di sekolah saat ini. Sehingga membantu guru BK dalam pengaplikasian teori di lapangan dengan segala keterbatasan sumber daya dan waktu yang dimiliki. Pemberian intervensi yang efektif bagi pelaku bullying harus didasarkan pada bagaimana kondisi emosinya. Emosi yang melatarbelakangi remaja melakukan tindakan bullying adalah emosi marah. Dengan adanya distorsi kognitif pada diri pelaku bullying maka pendekatan yang dianggap sesuai adalah cognitivebehavioral therapy (CBT). Asumsi dasar pendekatan CBT adalah bahwa tingkah laku yang ditampilkan dipengaruhi oleh proses kognitif. Jadi dengan CBT, intervensi tidak hanya berfokus pada perubahan tingkah laku (tindakan bullying) akan tetapi mengintervensi pula proses kognitif yang mempengaruhi emosi dan tingkah laku.

Darimis dkk (2022) dengan penelitiannya Treating Verbal Bullying Among Students Between Cognitive Behavioral Counseling and Group Counseling with Discussion. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas konseling perilaku kognitif dengan reframing dan konseling kelompok dengan teknik diskusi bagi siswa yang menjadi korban bullying verbal. Hasil penelitian menunjukkan dalam kelompok eksperimen (kognitif konseling perilaku dengan reframing) menunjukkan bahwa kelompok eksperimen terbukti membantu membangkitkan sikap memaafkan pada siswa yang menjadi korban bullying verbal. Penelitian ini

kemudian dijadikan acuan dalam penanganan korban bullying verbal secara efektif dengan sikap memaafkan dalam perilaku kognitif

Janet A. Lydecke (2022) dalam penelitian *Conceptual Application of Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy to Treat Victims of Bullying* menghasilkan bahwa CBT mengurangi terjadinya bullying. CBT dapat mengurangi konsekuensi negatif yang dialami oleh korban bullying. Sifat bullying (yang terjadi sebagai peristiwa, dan anak-anak merasa tidak aman, dan menimbulkan tekanan emosional) menimbulkan dengan gejala stres pasca trauma di kalangan remaja. Penyembuhan trauma untuk bullying dengan CBT cukup menjanjikan.

Cohen, J. A., & Mannarino, A. P. (2008) dalam penelitian *Trauma-focused cognitive behavioural therapy for children and parents* menghasilkan bahwa CBT efektif mengentaskan masalah korban bullying untuk remaja. CBT memiliki kemanjuran dan efektivitas yang mapan untuk pengobatan PTSD di masa muda, di berbagai bentuk trauma, dalam kesehatan yang beragam perawatan dan komunitas,

Etri Nofri Yonita & Yeni Karneli (2019) *The Effectiveness of the Cognitive Behavior Modification Approach with Group Settings to Reduce Bullying Behavior*. Hasil penelitian menunjukkan Pendekatan cognitive behavioral modification dengan setting kelompok efektif dalam menurunkan perilaku bullying siswa di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang. Pendekatan cognitive behavioral modification dengan setting kelompok telah teruji keefektifannya untuk menurunkan perilaku bullying siswa yang tinggi yang disebabkan oleh pemikiran yang negatif. Sehingga pada kegiatan pelaksanaan cognitive behavioral modification dengan setting kelompok, konselor mengaktifkan anggota kelompok untuk mempositifkan pemikiran dan tingkah laku. Modifcation (CBM) bertujuan mengubah perilaku yang tampak maupun tersembunyi dengan mengaplikasikan metode kognitif dan metode perilaku. Hal ini berarti cognitive behavior modifcation (CBM) mampu mengubah berbagai perilaku pada individu dengan cara mengubah pola pikir dan perilakunya.

Helliya Rahmianor, Farial, Eka Sri Handaya (2020) dalam penelitiannya *Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Mengurangi Perilaku Bullying Pada Kelas VII, VIII, Dan IX Di SMP Negeri 3 Banjarbaru* menghasilkan bahwa Layanan Konseling Kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy terbukti dapat mengurangi perilaku bullying siswa di sekolah SMP Negeri 3 Banjarbaru.

Kusuma LA(2018). *Penurunan Perilaku Bullying Verbal Pada Anak Jalanan Melalui Konseling Cognitive Behaviour Dengan Media Dongeng*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *bullying* verbal dapat diturunkan melalui konseling *cognitive behaviour* berupa tindakan membangun hubungan, mengidentifikasi kesalahan berpikir, *cognitive restructuring*, mengajarkan keterampilan berpikir baru, *self monitoring*, percobaan perilaku, mengajarkan keterampilan perilaku baru dan memberi tugas rumah. Penggunaan pendekatan Cognitive Behaviour ini dikarenakan ketiga subjek memiliki keyakinan dan pikiran yang terdistorsi atau terganggu. Sedangkan, cognitive behavior itu sendiri adalah pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama terapi. Fokus terapi adalah persepsi, kepercayaan dan pikiran (Matson & Ollendick dalam Novitasari, 2013). Sehingga Cognitive Behaviour

dianggap sesuai untuk mengatasi permasalahan yang dialami subjek. Anak-anak jalanan mengalami distorsi pikiran berupa labeling. Labeling ialah jenis distorsi yang berkaitan dengan menggambarkan identitas seseorang berdasarkan pada ketidaksempurnaan dan kesalahan yang pernah dilakukan oleh seseorang (Corey, 2011)

Berdasarkan hasil pembahasan diatas dapat disimpulkan

1. Bullying didefinisikan sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara berulang kali oleh seseorang atau sekelompok orang karena adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pihak yang terlibat.
2. Kasus bullying sebagian besar terjadi pada remaja dan di seting pendidikan atau sekolah sehingga guru BK/ Konselor memiliki peran penting dalam penanganan kasus tersebut baik secara preventif
3. Berdasar hasil studi literatur Cognitive Behavioral Therapy efektif untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan bullying baik untuk pelaku, korban maupun penonton (bystander)

Daftar Pustaka

- Aboujaoude, E., Savage, M. W., Starcevic, V., & Salame, W. O. (2015). Cyberbullying: Review of an old problem gone viral. *Journal of Adolescent Health, 57*(1), 10-18. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.04.011>
- Amanulla, A.SR. (2019). Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku. *Jurnal Konseling Andi Matappa Volume 3 Nomor 1 Hal 08-14*
- Anderson, R. A., & Rees, C. S. (2007). Group versus individual cognitive-behavioral treatment for obsessivecompulsive disorder: A controlled trial. *Behaviour Research and Therapy, 45*(1), 123-137. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.01.016>
- Anesty, E. 2009. *Konseling Kelompok Behavioral Untuk Mereduksi Perilaku Bullying siswa SMAN 10 Bandung*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Bandung : UPI.
- Annis Lai-chu Fung (2019). Cognitive-Behavioural Group Therapy for Pure Victims with Internalizing Problems: An Evidence-based One-year Longitudinal Study. *Applied Research Quality Life. 13*:691-708 DOI 10.1007/s11482-017-9553-4
- Ansary, N. S., Elias, M. J., Greene, M. B., & Green, S. (2015). Guidance for Schools Selecting Antibullying Approaches: Translating Evidence-Based Strategies to Contemporary Implementation Realities. February, 27-36. <https://doi.org/10.3102/0013189X14567534>
- Arseneault, L., Bowes, L., & Shakoor, S. (2009). Bullying victimization in youths and mental health problems: "Much ado about nothing"? *Psychological Medicine, 29*, 1-13

- Ascienzo, S., Sprang, G., & Eslinger, J. (2020). Disseminating TF-CBT: A mixed methods investigation of clinician perspectives and the impact of training format and formalized problem-solving approaches on implementation outcomes. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 26(6), 1657–1668. <https://doi.org/10.1111/jep.13351>
- Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Panduan Implementasi Bimbingan dan Konseling untuk jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Kemendikbud
- Baskin, T. W., Russell, J. L., & Sorenson, C. L. (2015). *A Model for School Counselors Supporting African American Youth with Forgiveness*. University of Wisconsin, 6. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Beck, J. S. (2011). *Second Edition Cognitive Behavior Therapy Basics And Beyond*. New York. The Guildford Press. Corey, G. (2011). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California. Brooks/Cole Cengage Learning.
- Brigman, G., & Campbell, C. (2003). Helping students improve academic achievement and school success behavior. *Professional School Counseling*, 7, 91-98
- Clark, F. (2010). Preventing future crime with cognitive behavior therapy. *Journal of National Institute of Justice*, 265.
- Cohen, J. A., & Mannarino, A. P. (2008). Trauma-focused cognitive behavioural therapy for children and parents. *Child and Adolescent Mental Health*, 13(4), 158–162. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2008.00502.x>
- Coloroso, B. 2006. *Penindasan, Tertindas, dan Penonton; Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU*. Terjemahan oleh Santi Indra Astuti. Jakarta: Serambi Ilmu Pustaka
- Corey, 2017 Corey, G. 2017. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston, MA: Cengage Learning.
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (2011). *Current psychotherapies* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole CENGAGE Learning
- Darimis Hidayah, N , Atmoko, A , M. Ramli1 ,Fitriya, FK, Hanafi,H Treating Verbal Bullying Among Students Between Cognitive Behavioral Counseling and Group Counseling with Discussion. *Pegem Journal of Education and Instruction*, Vol. 12, No. 4, 2022 (pp. 253-259)
- Novitasari, Y. (2013). *Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah*. Tesis PSMPP Universitas Indonesia.
- Depdiknas. 2007. *Rambu-rambu Penyelenggaraan Pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Depdiknas.
- Dwi, A. (2020, February 9). Duh, Kasus Bullying Terus Meningkat Dalam 9 Tahun Terakhir. Republik Merdeka. <https://nusantara>. Treating Verbal Bullying Among Students Between Cognitive Behavioral Counseling and Group Counseling with Discussion *Pegem Journal of Education and Instruction*, ISSN 2146-

- 0655 258 [rmol.id/read/2020/02/09/420779/duh-kasus-bullying-terusmeningkat-dalam-9-tahun-terakhir](https://doi.org/10.240779/duh-kasus-bullying-terusmeningkat-dalam-9-tahun-terakhir)
- Erna Hervina Ahmad (2019) Cognitive-Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* Volume 4 Nomor 1. Halaman 14-18 p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-837
- Etri Nofri Yonita & Yeni Karneli. (2019). The Effectiveness of the Cognitive Behavior Modification Approach with Group Settings to Reduce Bullying Behavior. *Jurnal Neo Konseling* Volume 1 Number 3 2019
- Helliya Rahmianor, Fariyal, Eka Sri Handaya (2020) Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Mengurangi Perilaku Bullying Pada Kelas VII, VIII, Dan IX Di SMP Negeri 3 Banjarbaru. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, Volume 6 Nomor 3
- Muslim, M, Karneli, Y. Effectiveness of cognitive behavior therapy in improving students' understanding of bullying. *Journal of Educational and Learning*. Vol.2, No.2, 2019, pp. 94-100 DOI: <https://doi.org/10.32698/0732>
- Norcross, J.G. & Goldfried, M.R. (2005). *Handbook of Psychotherapy*. USA: Oxford University Press
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta: Creative Media
- Olweus, D. (2003). Bullying : A Research Project. *Jurnal Educational Leadership*. Hlmn 48-50.
- Rospenda, K. M., Richman, J. A., Wolff, J. M., & Burke, L. A. (2013). Bullying victimization among college students: Negative consequences for alcohol use. *Journal of addictive diseases*, 32(4), 325-342