

**IMPLEMENTASI COGNITIVE-BHEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK  
MEMBANTU MEMULIHAKAN KESEHATAN MENTAL SISWA KORBAN  
BULLYING DI MADRASAH ALIYAH ABDUL AZIZ**

Khuzaimah<sup>1</sup>, Imaratul Uluwiyah<sup>2</sup>, Ika Romika<sup>3</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Argopuro Jember  
[ulwiyahimaratul85@mail.unipar.ac.id](mailto:ulwiyahimaratul85@mail.unipar.ac.id)

**ABSTRACT**

*Mental health are a state in which a person doesn't experience symptoms of mental disorders. A person with good mental health can live a normal life, especially when facing various life problems by being able to cope with stress. The CBT (Cognitive Behavioral Therapy) counseling approach helps students change negative thoughts into positive ones. This counseling is carried out one-on-one, in which a group of people experiencing the same problem participates. This approach focuses on changing negative thoughts into more positive thoughts. This CBT technique is very effective in dealing with mental health problems in students. The purpose on this study was to determine an application of Cognitive Behavioral Therapy in helping the mental health recovery of students who were victims of bullying at MA Abdul Aziz Curah Lele Jember, to determine the forms of bullying that occurred, and to determine an impact of bullying on students' mental health at MA Abdul Aziz. This study adopted a quantitative method with a single-case experimental design called A-B-A, which consists on three stages: the baseline stage, the intervention stage, and the follow-up stage. The results of this study are in the form of a scientific article that can be published in a national journal and later can be recommended to Islamic boarding school managers to improve the mental health of students who are victims of bullying at MA Abdul Aziz Curah Lele.*

**Keywords:** Cognitive Behaviour Therapy (CBT), Mental health, bullying

**ABSTRAK**

Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang tidak mengalami gejala-gejala gangguan mental. Seseorang yang memiliki kesehatan mental baik dapat menjalani kehidupan normal, terutama saat menghadapi berbagai masalah dalam hidup dengan kemampuan mengatasi stres. Pendekatan konseling CBT (Cognitive Behavioral Therapy) membantu siswa mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Konseling ini dilakukan satu per satu, di mana kelompok orang yang mengalami masalah yang sama ikut serta. Pendekatan ini berfokus pada perubahan pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif. Teknik CBT ini sangat efektif dalam menangani masalah kesehatan mental pada siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan Cognitive Behavioral Therapy dalam membantu pemulihan kesehatan mental siswa yang menjadi korban bullying di MA Abdul Aziz Curah Lele Jember, untuk mengetahui bentuk-

bentuk bullying yang terjadi, serta untuk memahami dampak bullying terhadap kesehatan mental siswa di MA Abdul Aziz. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain eksperimen single-case bernama A-B-A, yang terdiri atas tiga tahap, yaitu tahap baseline, tahap intervensi dan tahap follow-up. Hasil dari penelitian ini nantinya berupa artikel ilmiah yang dapat dipublikasikan ke ranah jurnal nasional dan nantinya bisa disarankan kepada pengelola pondok pesantren untuk meningkatkan kesehatan mental siswa korban bullying di MA Abdul Aziz Curah Lele.

Kata Kunci: Cognitive Behaviour Therapy (CBT), Kesehatan Mental, Bullying.

## A. Pendahuluan

Menurut (Kartono, 1992) Kesehatan mental merupakan kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan serta kemampuan mengendalikan emosi dan dorongan, yang mencerminkan kematangan kepribadian. Kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan dan penyakit secara fisik. Jika kesehatan mental mengalami gangguan, maka akan terjadi gangguan fungsi tubuh yang dapat berujung pada penyakit. Istilah "kesehatan mental" berawal dari sebuah konsep yang memiliki makna dalam bahasa Inggris yang berarti *mental hygiene*. Kata mental ini adalah kata serapan yang berasal dari bahasa Yunani, yang memiliki makna sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin yang memiliki arti psikis, jiwa atau kejiwaan.

Kesehatan mental yaitu terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara beberapa fungsi kejiwaan serta dapat terciptanya penyesuaian diri diantara manusia terhadap dirinya dan lingkungannya. Siswa yang menghadapi tindakan bullying oleh teman satu dengan yang lain. Korban dihina serta diasingkan oleh siswa lainnya, korban juga mendapat ancaman dari siswa lain. Dalam kejadian ini, siswa yang melakukan tindakan bullying tidak hanya terdiri satu atau dua orang, akan tetapi hampir semua siswa yang berada dalam kelas tersebut ikut andil untuk menyiksa korban. Hal dapat menyebabkan kesehatan mental korban bullying menjadi terganggu.

Bullying adalah tindakan negatif yang bisa membuat seseorang merasa tidak nyaman, sedih, dan terjadi secara berulang.

Dampak bullying pada korban dapat sangat merugikan kesehatan mental mereka (Isrokutun et al., 2022). Bullying mengandung elemen seperti ketimpangan kekuatan, adanya tujuan untuk menyakiti, sertaancaman kepada korban. Hal ini dapat menyebabkan korban bullying sering berada pada kondisi yang tidak mampu untuk melawan, hal ini dikarenakan kekuatan yang menyerang lebih besar dari kekuatan yang dimiliki. Lingkungan sekolah beserta keluarga menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap tindakan bullying yang sering dilakukan oleh siswa. Hal ini berarti bahwa orang tua serta guru yang memainkan peran sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa, baik di rumah, sekolah, maupun pesantren. Bullying diperkirakan menjadi masalah serius karena banyak sekali penelitian yang menyatakan bahwa dampak dari tindakan bullying yang sangat buruk.

Menurut (Syahfitri & Putra, 2021) beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang merupakan korban akan merasakan kesulitan dalam bergaul, merasa tidak nyaman dan cemas saat datang ke sekolah, sehingga absensi bolos

mereka menjadi tinggi dan ketinggalan mata pelajaran serta korban akan terpengaruh baik secara kesehatan mental ataupun fisik, baik secara jangka pendek maupun jangka panjang. Karena, jika bullying dibiarkan terus-menerus, dampaknya bisa sangat berbahaya. Bahkan anak bisa bunuh diri karena bullying. Sebagian dari mereka merasa tertekan karena sering di bully. Siswa nantinya merasa dirinya terancam, sehingga dia tidak dapat fokus kepada pelajaran dan malah fokus terhadap bagaimana cara agar terhindar dari perilaku pembullian.

Menurut (Saputri et al., 2023) mengartikan bullying adalah suatu tindakan permusuhan yang disengaja yang bertujuan untuk menimbulkan kerugian, seperti intimidasi dan teror melalui ancaman dari depan atau dari belakang seseorang, suatu aktivitas yang gampang teridentifikasi atau tersembunyi di baliknya yang selalu dilakukan oleh seorang anak atau sekelompok anak. (Wijaya & Sudarmawan, 2019) Bullying didefinisikan oleh Sullivan, Cleary, dan Sullivan sebagai tindakan yang umumnya dilakukan dalam waktu tertentu dan melibatkan ketidakseimbangan dalam kekuatan.

Selain itu, (Saputri et al., 2023) mengatakan perilaku bullying sebagai niat individu untuk menyakiti orang lain. Menurut Rigby (2002) beberapa aspek penting dalam perilaku bullying diantaranya, Agresis secara langsung maupun tidak langsung, Keterlibatan sosial, Motivasi pelaku.

Peristiwa bully ini tidak hanya terjadi dilingkungan sekolah saja namun terjadi juga dilingkungan sekolah MA Abdul Aziz. Adapun peristiwa bully di MA Abdul Aziz curah lele, hal ini dibuktikan dari hasil wawancara yang sudah dilakukan kepada ketua di MA Abdul Aziz curah lele. Hasil wawancara bahwa di sekolah sering terjadi perlakuan bully, seperti contoh mencemooh nama atau mencemooh asal desa, mencemooh fisik seseorang, dan tindakan usil, contohnya adalah anak ini dipanggil dengan sebutan nama desa yang ia tinggali.

CBT merupakan terapi bersama diantara konselor atau terapis terhadap klien. Seorang konselor harus memahami tujuan dan sasaran yang diimpikan oleh klien dan dapat membantu klien menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Peran konselor yaitu sebagai seorang pendengar, guru,

serta pemberi semangat kepada klien. Konseling CBT berdasarkan pada filosofi stoik, yaitu orang yang mengerti cara mengendalikan keinginan dan emosi mereka. CBT tidak menjelaskan perasaan klien, tetapi membuat klien merasa damai meski dalam situasi yang sulit. Terapis atau konselor ingin tahu apa yang ada dalam pikiran klien. Oleh karena itu, mereka sering kali memberi pertanyaan dan mendorong klien untuk merenungkan hal-hal yang terjadi dalam hati mereka. Terapi Cognitive Behavior tersebut memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan mental. Terapi Cognitive Behavior merupakan salah satu jenis terapi berbicara yang bertujuan kepada perubahan pola berpikir dan perilaku agar dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental seperti contoh kecemasan, depresi, dan juga gangguan-gangguan obsesif kompulsif. CBT membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif dan perilaku yang merugikan. CBT dapat membantu seseorang menyadari dan mengubah cara berpikir yang menjadi penyebab masalah kesehatan mental, serta mengajarkan keterampilan agar seseorang bisa menghadapi masalah

dan tantangan emosional dengan cara sehat dan baik. Konstruktif dan membantu atau mengurangi atau menghilangkan gejala-gejala kesehatan mental seperti kecemasan, depresi dan gangguan perilaku lainnya. CBT dapat membantu individu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan dengan mengatasi masalah kesehatan mental mereka.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti di MA ABDUL AZIZ , bahwa kesehatan mental tiga siswa sangat rendah, hal ini dapat diketahui ketika diajak berdiskusi bersama, siswa tersebut bersembunyi dan takut untuk memperhatikan wajah pembicara. Lalu, ketika siswa atau korban bullying ditunjuk untuk menyampaikan pendapatnya, siswa tersebut seketika mengalami cemas dan gugup. Sifat yang muncul pada kondisi tersebut yaitu ketika siswa diajak untuk berdiskusi, yang bersangkutan merasa malu dan takut ketika diajak berdialog dengan seseorang yang lebih dewasa, serta siswa tersebut tidak memiliki kepercayaan diri dengan dirinya sendiri.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, maka mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai: **IMPLEMENTASI COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY(CBT) UNTUK MEMULIHKAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA KORBAN BULLYING DI MADRASAH ALIYAH ABDUL AZIZ CURAH LELE.**

#### **B. Metode Penelitian**

Penelitian yang disajikan ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2019) berpendapat bahwa pendekatan penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme. Metode ini digunakan untuk melakukan penelitian pada populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik. Adapun desain penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah desain penelitian *single-case experimental*. Desain penelitian *single-case experimental* merupakan sebuah desain penelitian yang digunakan untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan (intervensi) dengan kasus tunggal (Kadzin, 1992). Kasus tunggal yang dimaksud dapat berupa

subjek-subjek yang terdapat dalam satu kelompok atau subjek yang ditelaah merupakan subjek tunggal ( $N=1$ ) (Latipun, 2006). Umumnya, *single-case experimental design* menggunakan pola A-B-A serta format *single-case experimental design* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan format A-B-A yang menterlibatkan fase baseline (A1), fase intervensi (B) dan fase follow-up (A2). Desain A-B-A merupakan sebuah desain dasar yang digunakan dalam sebuah penelitian eksperimen dengan mengguakan subjek tunggal. Prosedur desain ini dibuat berdasarkan prinsip yang disebut logika baseline.

Subjek penelitian merupakan seorang individu yang menjadi sasaran penelitian. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas Kelas X Kelas XI Kelas XII 35 siswa MA Abdul Aziz. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 10 siswa kelas XI MA Abdul Aziz. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik *non random sampling* dengan hasil menyebar angket dan menghitungnya dengan kriteria siswa yang memiliki pemulihan kesehatan mental korban

bullying rendah sebanyak 3 orang siswa.

Langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Tahap Pertama, yaitu mengidentifikasi subjek penelitian yang Menunjukkan masalah dalam Pemulihan Kesehatan mental. 2) Tahap kedua (Baseline A): Pengamatan Pertama Pemulihan Kesehatan mental Sebelum Intervensi. Tahap ini bertujuan untuk mendapatkan data awal (baseline) mengenai pemulihan kesehatan mental subjek sebelum diberikan intervensi. 3) Tahap ketiga (Intervensi B), yaitu melakukan intervensi dengan bimbingan konseling menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). 4) Tahap keempat yaitu mengukur kembali pemulihan kesehatan mental selama dan setelah intervensi. 5) Tahap kelima, yaitu membandingkan data baseline dan hasil intervensi, lalu menarik kesimpulan

Sugiyono (2016) memberikan pendapat bahwa terdapat dua hal yang dapat mempengaruhi kualitas dari data hasil penelitian, antara lain kualitas pengumpulan data serta kualitas instrumen penelitian. Sujarweni (2018) mengemukakan

bahwa instrumen penelitian merupakan fasilitas atau alat yang digunakan oleh seseorang dalam mengumpulkan suatu data agar penelitian yang dilakukan oleh seseorang tersebut menjadi lebih mudah dan mendapatkan hasil yang cermat, lengkap dan sistematis sehingga pengolahan data menjadi lebih mudah. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara, dokumentasi dan angket.. Wawancara yang digunakan peneliti pada penelitian ini yaitu wawancara tidak terstruktur dan bebas, dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang sudah disusun secara sistematis dan lengkap dalam mengumpulkan data wawancaranya. Peneliti melakukan wawancara langsung dengan siswa di MADRASAH ALIYAH ABDUL AZIZ Curahlele yg teridentifikasi gangguan kesehatan mental. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini nantinya akan digunakan sebagai sebuah pendukung dari hasil penelitian dari observasi dan wawancara yang dilakukan di SMP ABDUL AZIZ Curahlele agar semakin akurat. Adapun jenis angket yang digunakan adalah kuesioner tertutup

yaitu kuesioner yang menghendaki jawaban pendek. Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju(STS) dengan penggambaran penilaian sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Penilaian Skor Angket Pemulihan Kesehatan Mental**

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi indikator pemulihan kesehatan mental

Suatu tes dapat dikatakan valid ketika tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Tes memiliki validitas yang tinggi jika hasilnya sesuai dengan kriteria, dalam arti memiliki kesejajaran antara tes dan kriteria. Analisis menggunakan bantuan progam SPSS for windows.

Reliabilitas instrumen merujuk kepada konsistensi hasil pengukuran data apabila instrumen tersebut dapat digunakan oleh orang atau sekelompok orang yang sama dalam yang berlainan atau jika instrumen

tersebut digunakan oleh orang atau sekelompok orang yang berbeda dalam waktu yang sama atau dalam waktu yang berbeda. Ketika hasilnya konsisten, maka instrumen yang digunakan menjadi dapat dipercaya atau dapat dijadikan pedoman. Reliabilitas instrumen dapat diuji dengan program komputer SPSS (*Statistical Package For The Social Sciences*) dalam sistem tatap muka berbasis windows.

Teknik analisis data merupakan salah satu cara dalam mengolah data yang telah diperoleh dalam hasil penelitian untuk merujuk kepada kesimpulan. Teknik analisis data pada penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic non parametrik* atau dengan menggunakan uji analisis visual grafik.

Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada subjek penelitian. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian yang tergolong kecil, yaitu hanya 3 siswa, sehingga dengan digunakannya uji analisis visual grafik diharapkan dapat diketahui bagaimana *cognitive behavior therapy* dapat Memulihkan Kesehatan Mental Pada siswa

Korban Bullying Di MA ABDUL AZIZ Curahlele.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penurunan terjadi secara bertahap di setiap sesi CBT, dengan penurunan tajam setelah sesi ke-4. Ini memberikan gambaran bahwa CBT memberikan dampak yang efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada siswa korban bullying.

**Tabel 2  
Perubahan Skor Kecemasan**

Sesi	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
A1 (Pre-Test)	28	25	30
B1	26	24	28
B2	24	22	26
B3	21	20	23
B4	18	18	20
B5	16	17	18
B6	14	15	16
A2 (Post-Test)	13	14	15

Inpretasi tabel perubahan skor kecemasan:

- a. Seluruh subjek mengalami penurunan kecemasan yang

- signifikan dan konsisten selama implementasi berlangsung.
- b. Penurunan paling drastis terjadi setelah sesi ke-3 (B3), saat subjek mulai menerapkan teknik-teknik kognitif untuk mengatasi pikiran negatif dan membangun pemahaman yang lebih realistik terhadap situasi mereka.

**Tabel 3**  
**Perubahan Skor Harga Diri**

Sesi	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
A1 (Pre-Test)	10	11	9
B1	12	13	11
B2	14	15	13
B3	16	17	15
B4	18	18	17
B5	20	19	19
B6	21	21	21
A2 (Post-Test)	23	22	24

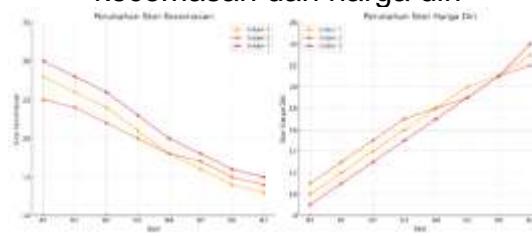
Inpretasi tabel perubahan skor harga diri:

- a. Terjadi peningkatan harga diri secara bertahap dan stabil sepanjang sesi terapi
- b. Pada akhir sesi (A2), semua subjek menunjukkan skor yang lebih tinggi dibandingkan pada

tahap pre-test. Hal ini memberikan gambaran bahwa CBT dapat memberikan dampak positif terhadap citra diri dan penerimaan diri

Berikut adalah grafik hasil dari perubahan skor kecemasan dan harga diri sebelum dan setelah diberikan perlakuan CBT

**Gambar 1**  
**Grafik hasil perubahan skor kecemasan dan harga diri**



Berdasarkan grafik hasil penelitian, terjadi penurunan skor kecemasan pada ketiga subjek secara signifikan dari tahap baseline (post-test) ke tahap follow-up (pre-test).

- 1) Subjek 1 mengalami penurunan skor kecemasan dari 28 menjadi 13.
- 2) Subjek 2 mengalami penurunan dari 25 menjadi 14.
- 3) Subjek 3 mengalami penurunan dari 30 menjadi 15.

Skor harga diri juga mengalami peningkatan pada ketiga subjek, berikut adalah deskripsinya:

- 1) Subjek 1 mengalami kenaikan skor dari 10 menjadi 23.
- 2) Subjek 2 mengalami kenaikan skor dari 11 menjadi 22.
- 3) Subjek 3 mengalami kenaikan skor dari 9 menjadi 24.

Peningkatan terjadi secara konsisten selama sesi intervensi, menunjukkan bahwa CBT membantu meningkatkan persepsi positif terhadap diri sendiri. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan *pre-test* dan *post-test* serta menggunakan enam sesi implementasi CBT (Cognitive Behavioral Therapy). Adapun instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan, yang mengukur tingkat kecemasan psikologi subjek dan skala harga diri (Rosenberg) yang mengukur persepsi positif terhadap diri sendiri

Hasil dari penelitian ini memberikan gambaran bahwa implementasi CBT berhasil menurunkan kecemasan dan meningkatkan harga diri siswa korban bullying. CBT yang berfokus pada restrukturisasi kognitif, pelatihan keterampilan sosial, dan relaksasi terbukti efektif pada semua subjek meskipun terdapat variasi tingkat gejala awal. CBT berhasil membantu

subjek mengidentifikasi pikiran irasional yang berkaitan dengan trauma bullying, membangun strategi kognitif untuk merespons situasi yang memicu kecemasan, dan melatih teknis relaksasi dan pernapasan dalam mengelola reaksi emosional. Hasil ini berbanding lurus dengan penelitian Hoffman et.all (2012) yang menyatakan bahwa CBT efektif dalam menurunkan gangguan kecemasan melalui restrukturisasi kognitif pelatihan perilaku adaptif.

Selain itu, CBT juga berkontribusi dalam meningkatkan *self-awareness* dan penerimaan diri. Selain itu, CBT juga dapat menumbuhkan pikiran positif melalui latihan afirmasi dan *journaling* serta mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan sosial dengan strategi yang lebih sehat. Hasil penelitian ini mendukung pernyataan dari Beck (2011) yang menunjukkan bahwa CBT berperan penting dalam mengubah skema negatif yang terbentuk akibat pengalaman traumatis dan meningkatkan persepsi diri yang lebih sehat.

Ada beberapa langkah dalam implementasi CBT untuk membantu memulihkan kesehatan mental siswa

korban bullying di MA Abdul Aziz Curahlele Balung Jember, antara lain:

1. Pemberian *post-test* yang bertujuan untuk mengidentifikasi individu yang memiliki kesehatan mental yang bermasalah akibat dari korban bullying
  2. Sesi 1 (*psychoeducation* & pengenalan CBT) yang bertujuan untuk membangun hubungan terapeutik dan dapat memberikan pemahaman dasar mengenai hubungan antara perasaan, pikiran dan perilaku seseorang.
  3. Sesi 2 (mengenali pikiran negatif otomatis (*automatic negative thoughts*) yang bertujuan untuk membantu klien mengenali pikiran negatif yang muncul akibat pengalaman bullying
  4. Sesi 3 (menguji dan menantang pikiran irasional) yang bertujuan untuk menggantikan pikiran negatif yang tidak rasional dengan pikiran positif yang lebih realistik
  5. Sesi 4 (aktivitas perilaku dan latihan sosial) yang bertujuan untuk mengaktifkan kembali aktivitas sosial atau menyenangkan untuk meningkatkan suasana hati dan kepercayaan diri
  6. Sesi 5 (penguatan harga diri dan afirmasi diri) yang bertujuan untuk meningkatkan persepsi positif terhadap diri sendiri
  7. Sesi 6 (evaluasi, refleksi dan pencegahan kambuh) yang bertujuan untuk mengevaluasi kemajuan terapi dan membekali klien dengan alat untuk menjaga kestabilan emosi
  8. Pemberian *post-test* sebagai langkah terakhir yang bertujuan untuk melihat hasil akhir dari pemberian perilaku CBT terhadap siswa yang memiliki gangguan kesehatan mental akibat korban bullying
- Menariknya, penurunan kecemasan berbanding lurus dengan peningkatan harga diri. Hal ini mengindikasikan bahwa ketika individu mulai merasakan berdaya dan mampu mengendalikan pikirannya, maka rasa percaya diri individu tersebut ikut bertumbuh. CBT dapat diintegrasikan sebagai program pemulihan psikologis korban bullying di sekolah, terutama digunakan oleh guru bimbingan konseling dalam menangani kesehatan mental siswa akibat bullying. Untuk mencapai hal itu, pelatihan guru bimbingan konseling mengenai CBT dasar dapat

menjadi langkah preventif yang kuat terhadap dampak psikologis bullying

### **E. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian ini memberikan gambaran bahwa implementasi CBT berhasil menurunkan kecemasan dan meningkatkan harga diri siswa korban bullying. CBT yang berfokus pada restrukturisasi kognitif, pelatihan keterampilan sosial, dan relaksasi terbukti efektif pada semua subjek meskipun terdapat variasi tingkat gejala awal. Selain itu, CBT juga berkontribusi dalam meningkatkan *self-awareness* dan penerimaan diri. Selain itu, CBT juga dapat menumbuhkan pikiran positif melalui latihan afirmasi dan *journaling* serta mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan sosial dengan strategi yang lebih sehat. Ada beberapa langkah dalam implementasi CBT untuk membantu memulihkan kesehatan mental siswa korban bullying di MA Abdul Aziz Curahlele Balung Jember, antara lain: 1) pemberian post-test; 2) Sesi 1 (*psychoeducation* & pengenalan CBT); 3) Sesi 2 (mengenali pikiran negatif otomatis (*automatic negative thoughts*)); 4) Sesi 3 (menguji dan menantang pikiran irasional); 5) Sesi

4 (aktivitas perilaku dan latihan sosial); 6) Sesi 5 (penguatan harga diri dan afirmasi diri); 7) Sesi 6 (evaluasi, refleksi dan pencegahan kambuh), dan; 8) Pemberian *post-test*. Dari hasil penelitian ini juga dapat memberikan kesimpulan bahwa implementasi CBT dapat membantu memulihkan kesehatan mental siswa korban bullying di Madrasah Aliyah Abdul Aziz Curahlele Balung Jember.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, E. H. (2019). Cognitive-Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying Di Sekolah. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(1), 14. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i1.860>
- Aisyah, D. (2022). *Efektivitas konseling kelompok melalui teknik cognitif behavior therapy (cbt) dalam mengurangi perilaku konsumtif pada santri pondok pesantren sunan kalijogo jabung*.
- Asjad Maylafaezza, A., Alfadhillah, Z. A., Tamimi, S., Mumtazah, N. H., & Muzzamil, F. (2024). Perilaku Tindakan Bullying Pada Dunia Pendidikan. *WELL\_BEING Psychological Journal*, 1(2), 12–22.
- Azania, D., & Naan, N. (2021). Peran spiritual kesehatan mental mahasiswa di tengah pandemi Covid-19. *Humanistika: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26-45

- Desi, P. (2022). Jurnal Pendidikan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1980), 1349–1358.
- Isrokatun, I., Rahayu, M., Dewi, W. P., Guru, P., Dasar, S., & Indonesia, U. P. (2022). *Jurnal basicedu*. 6(1), 834–851.
- Kartono, K. (1992). *Pengantar ilmu jiwa*. Mandar Maju.
- Kinaura, N. P., & Kalifia, A. D. (2024). *Dukungan sosial dan penanganan stres dalam konteks kesehatan mental*. Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu, 2, 330–332.
- Mcleod, J. (2006). *Developing pluralistic practice in counselling and psychotherapy; Using what the client knows*. European Journal of Counselling Psychology, 2(1), 51–64
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Modeling Simbolis dan Role Playing untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64–69. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.156>
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 265–280. <https://journal.citradharma.org/index.php/eductum/indexDOI:https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.7480Ahttps://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
- Rigby, K. (2002). *Bullying in Schools and What To Do About It*. ACER Press (Revised 2001).
- Saputri, R. K., Pitaloka, R. I. K., Nadhiffa, P. A. N., & Wardani, K. K. (2023). Edukasi Pencegahan Bullying Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Desa Sukowati Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 10(1), 44–49. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v10i1.3694>
- Sugiyono. (2012). Pengaruh Supervisi Pembelajaran Dan Komunikasi Terhadap Kinerja Guru Sd Negeri Di Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal Tahun 2009. *Nurse Education Today*, 1(1), 2.
- Syahfitri, W., & Putra, D. P. (2021). Kesehatan Mental Warga Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(2), 226. <https://doi.org/10.29210/30031175000>
- Vitoasmara, K., Vio Hidayah, F., Yuna Aprillia, R., & Dyah Dewi, L. A. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2, 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Wijaya, N. S., & Sudarmawan, I. W. E. (2019). Community Based Tourism (Cbt) Sebagai Strategi Pengembangan Pariwisata Berkelanjutan Di Dtw Ceking Desa Pekraman Tegallalang. *Jurnal Ilmiah Hospitality Management*, 10(1), 77–98. <https://doi.org/10.22334/jihm.v10i1.294>

162

- Walida, D. T. (2025). *Al-Qur'an dan psikologi: Pendekatan spiritual dalam kesehatan mental.* ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 4(2), 831-850