

EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM MENGURANGI PERILAKU BULLYING

Millatul Hoiroh¹, Ade Irma Noviyanti², Dewi Masyitoh³

^{1,2,3}BK FKIP Universitas PGRI Argopuro Jember

¹millatulhoiroh0@gmail.com, ²novianti.irma.ade@gmail.com,

³masyitoh.ahlul@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to examine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) group counseling in reducing bullying behavior among students at MTs Darul Ulum As-Surur. Bullying remains a persistent problem in Indonesian schools, including religious-based institutions such as madrasah, despite their emphasis on moral education. This study used a quantitative approach with a quasi-experimental nonequivalent control group design, involving 20 eighth-grade students divided into an experimental group (n=10) that received six sessions of CBT-based group counseling and a control group (n=10) that received regular guidance and counseling services. Data were collected using a 24-item bullying behavior questionnaire covering four dimensions: physical, verbal, relational/social, and cyberbullying, which was proven valid ($r\text{-count} > r\text{-table} = 0.422$) and reliable (Cronbach's Alpha = 0.792). Data were analyzed using Paired Sample and Independent Sample t-Tests with the help of IBM SPSS Statistics 26. Results showed a significant decrease in bullying scores in the experimental group (pretest $M=81.60$ to posttest $M=40.60$; $t=22.532$; $\text{Sig.}=0.002<0.05$), while the control group showed no significant change ($M=79.10$ to $M=76.80$; $t=3.214$; $\text{Sig.}=0.111>0.05$). The Independent Sample t-Test confirmed a significant difference between the two groups' posttest scores ($t=-20.307$; $df=18$; $\text{Sig.}=0.002<0.05$; mean difference=-36.20). These findings indicate that CBT-based group counseling is effective in reducing bullying behavior among madrasah students and may serve as an evidence-based intervention model for school counselors.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, bullying, group counseling, madrasah students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengurangi perilaku bullying siswa MTs Darul Ulum As-Surur. Perilaku bullying masih menjadi persoalan yang persisten di lingkungan pendidikan Indonesia, termasuk lembaga berbasis keagamaan seperti madrasah, meskipun sarat dengan penanaman nilai moral. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen nonequivalent control group, melibatkan 20 siswa kelas VIII yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (n=10) yang memperoleh enam sesi konseling kelompok berbasis CBT dan kelompok kontrol (n=10) yang memperoleh layanan bimbingan dan konseling seperti biasa. Data dikumpulkan menggunakan angket perilaku bullying 24 item yang mencakup empat dimensi, yaitu fisik, verbal,

relasional/sosial, dan cyberbullying, yang telah dinyatakan valid (r hitung $>$ r tabel = 0,422) dan reliabel (Cronbach's Alpha = 0,792). Data dianalisis menggunakan Paired Sample T-Test dan Independent Sample T-Test dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 26. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor bullying yang signifikan pada kelompok eksperimen (pretest $M=81,60$ menjadi posttest $M=40,60$; $t=22,532$; Sig.=0,002<0,05), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan ($M=79,10$ menjadi $M=76,80$; $t=3,214$; Sig.=0,111>0,05). Uji Independent Sample T-Test menegaskan adanya perbedaan yang signifikan antara skor posttest kedua kelompok ($t=-20,307$; $df=18$; Sig.=0,002<0,05; mean difference=-36,20). Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis CBT efektif dalam mengurangi perilaku bullying siswa madrasah dan dapat menjadi model intervensi berbasis bukti bagi guru bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy*, bullying, konseling kelompok, siswa madrasah

A. Pendahuluan

Kekerasan di lingkungan sekolah, khususnya dalam bentuk bullying atau perundungan, merupakan salah satu problem sosial yang paling persisten dalam dunia pendidikan, baik secara global maupun nasional. Di tingkat nasional, tren kasus bullying menunjukkan kecenderungan yang mengkhawatirkan: Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) mencatat peningkatan kasus kekerasan pendidikan dari 91 kasus pada 2020 menjadi 573 kasus pada 2024, sekitar 31% di antaranya berkaitan langsung dengan perundungan (GoodStats, 2025). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) turut mencatat sekitar 3.800 kasus perundungan sepanjang 2023,

hampir separuhnya terjadi di lingkungan sekolah dan pesantren (Ariani, 2024).

Fenomena ini tidak hanya terjadi pada sekolah umum, tetapi juga merambah lembaga pendidikan berbasis keagamaan seperti madrasah dan pesantren yang secara stereotip dianggap religius dan relatif aman dari kekerasan antarsiswa. Emilda (2022) menemukan bahwa bullying di lingkungan pesantren tetap terjadi dalam berbagai bentuk meskipun nilai-nilai keagamaan telah ditanamkan secara intensif. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling MTs Darul Ulum As-Surur pada November 2024, masih ditemukan perilaku bullying antarsiswa berupa ejekan, pemberian

julukan yang merendahkan, pengucilan, serta intimidasi fisik ringan yang umumnya terjadi pada jam istirahat.

Salah satu pendekatan intervensi yang memperoleh dukungan empiris cukup kuat dalam literatur bimbingan konseling adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT berangkat dari asumsi bahwa pikiran, emosi, dan perilaku individu saling berkaitan, sehingga restrukturisasi kognitif terhadap pikiran negatif dapat mengubah pola perilaku maladaptif, termasuk perilaku agresif dan perundungan (Nakao et al., 2021). İme (2025) menemukan bahwa konseling kelompok berbasis CBT pada remaja di Turki secara signifikan menurunkan perilaku bullying, sedangkan Gatria (2024) menemukan CBT efektif menangani kecemasan sosial akibat bullying pada siswa di Indonesia.

Meskipun demikian, kajian kritis terhadap literatur memperlihatkan sejumlah celah penelitian (research gap). Pertama, mayoritas penelitian CBT dan bullying di Indonesia masih berfokus pada dampak psikologis bullying, bukan pada perilaku bullying itu sendiri sebagai variabel terikat utama secara kuantitatif. Kedua,

penelitian bullying di lingkungan pesantren/madrasah umumnya menggunakan pendekatan kualitatif atau deskriptif (Nasution & Adi, 2023), sehingga belum tersedia bukti kuantitatif-eksperimental mengenai hubungan sebab-akibat antara intervensi CBT dan penurunan bullying pada populasi ini. Ketiga, Irfan et al. (2025) menegaskan bahwa penelitian bullying pada lembaga pendidikan berbasis pesantren masih sangat terbatas dibandingkan sekolah umum.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dilaksanakan untuk menguji efektivitas pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengurangi perilaku bullying pada siswa MTs Darul Ulum As-Surur melalui pendekatan kuasi eksperimen, dengan rumusan masalah: apakah pendekatan CBT efektif dalam mengurangi perilaku bullying siswa MTs Darul Ulum As-Surur? Penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris yang relevan bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis bukti (*evidence-based*) di lingkungan madrasah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen (quasi-experimental design) berbentuk Nonequivalent Control Group Design, yang terdiri atas kelompok eksperimen yang memperoleh layanan konseling kelompok berbasis CBT dan kelompok kontrol yang hanya memperoleh layanan bimbingan konseling sebagaimana biasanya diberikan guru BK. Penelitian dilaksanakan di MTs Darul Ulum As-Surur terhadap siswa kelas VIII.

Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, terbagi menjadi 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok kontrol. Instrumen penelitian berupa angket perilaku bullying terdiri atas 24 butir pernyataan dengan skala Likert 1-4 (Selalu, Sering, Jarang, Tidak Pernah), mencakup empat dimensi: bullying fisik, verbal, relasional/sosial, dan cyberbullying, dengan 3 item favorable dan 3 item unfavorable pada tiap dimensi.

Uji coba instrumen dilakukan pada 30 responden di luar sampel utama menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 26. Uji validitas

menggunakan Pearson correlation dengan kriteria r hitung $> r$ tabel, dan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan kriteria reliabel apabila nilai lebih besar dari 0,70 (Azwar, 2019).

Analisis data terdiri atas uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk (karena $n < 50$ pada tiap kelompok), dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai Sig. $> 0,05$. Uji hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample T-Test untuk menguji perbedaan skor pretest-posttest pada masing-masing kelompok, serta Independent Sample T-Test untuk menguji perbedaan skor posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

Prosedur penelitian meliputi tahap pretest, pemberian perlakuan (treatment) berupa enam sesi konseling kelompok CBT (asesmen dan pembentukan rapport, cognitive restructuring, self-instruction/self-control training, relaxation training, problem solving dan role playing, serta evaluasi) dengan durasi 60-90 menit per sesi, dan diakhiri dengan posttest menggunakan instrumen yang sama pada kedua kelompok.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Uji validitas instrumen pada 24 item menunjukkan seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,422), sehingga seluruh item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,792, yang berarti instrumen dinyatakan reliabel karena melebihi ambang batas 0,70 (Azwar, 201).

Tabel 1 Hasil Deskriptif Pretest-Posttest

Kelompok	Pretest (M)	Posttest (M)	Selisih
Eksperimen (n=10)	81,60	40,60	41,00
Kontrol (n=10)	79,10	76,80	2,30

(Sumber: Hasil olah data IBM SPSS Statistics 26, 2026)

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan skor perilaku bullying yang jauh lebih besar (41,00 poin, dari kategori tinggi menjadi kategori rendah) dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menurun 2,30 poin dan tetap berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan pada kelompok eksperimen berkaitan dengan pemberian layanan konseling kelompok berbasis CBT.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Kelompok	Data	Sig.	Ket.
Eksperimen	Pretest	0,305	Normal
Eksperimen	Posttest	0,681	Normal

Kontrol	Pretest	0,110	Normal
Kontrol	Posttest	0,362	Normal

(Sumber: Hasil olah data IBM SPSS Statistics 26, 2026)

Seluruh nilai signifikansi pada Tabel 2 lebih besar dari 0,05 sehingga data pretest maupun posttest kedua kelompok dinyatakan berdistribusi normal dan layak dianalisis menggunakan uji statistik parametrik.

Tabel 3 Hasil Uji Paired Sample T-Test

Kelompok	t hitung	Df	Sig.
Eksperimen	22,532	9	0,002
Kontrol	3,214	9	0,111

(Sumber: Hasil olah data IBM SPSS Statistics 26, 2026)

Berdasarkan Tabel 3, kelompok eksperimen memperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,002 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Sebaliknya, kelompok kontrol memperoleh nilai Sig. sebesar 0,111 ($> 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan signifikan pada kelompok kontrol.

Hasil Independent Sample T-Test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor posttest kelompok eksperimen ($M=40,60$; $SD=5,25$) dan kelompok kontrol ($M=76,80$; $SD=2,04$), dengan $t = -20,307$, $df = 18$, Sig. (2-tailed) = 0,002 ($< 0,05$), dan mean difference sebesar -36,20. Hasil ini memperkuat bukti

bahwa perbedaan penurunan perilaku bullying antara kedua kelompok bersifat signifikan secara statistik dan bukan disebabkan faktor kebetulan, sehingga hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan CBT berpengaruh terhadap penurunan perilaku bullying siswa dinyatakan diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berpengaruh terhadap penurunan perilaku bullying siswa MTs Darul Ulum As-Surur. Temuan ini konsisten dengan penelitian Chinweuba dan Frank (2023) yang menguji pengaruh CBT terhadap perilaku bullying pada siswa sekolah menengah di Nigeria menggunakan desain quasi-experiment non-equivalent control group design, di mana skor rata-rata bullying menurun dari 4,05 menjadi 1,76 dengan hasil ANCOVA yang signifikan ($F=42,110$; $p=0,000$). Kesamaan hasil pada dua konteks pendidikan yang berbeda memperlihatkan bahwa efektivitas CBT tidak terbatas pada budaya atau sistem pendidikan tertentu.

Hasil penelitian ini juga mendukung Ime (2025) yang meneliti

efektivitas konseling kelompok berbasis CBT terhadap perilaku bullying dan empati remaja, serta sejalan dengan Ad dan Egalia (2017) yang menemukan penurunan signifikan perilaku agresif setelah pemberian konseling CBT teknik self-control pada siswa SMP. Meskipun variabel terikat pada penelitian Ad dan Egalia berupa perilaku agresif secara umum, temuan tersebut tetap relevan karena perilaku agresif berkaitan erat dengan bullying, khususnya bullying fisik dan verbal.

Secara teoretis, hasil penelitian ini mendukung teori kognitif-perilaku Aaron T. Beck yang menyatakan bahwa perilaku maladaptif berawal dari pola pikir yang irasional atau negatif, sehingga perubahan pada aspek kognitif melalui restrukturisasi kognitif dapat menekan kecenderungan bullying. Temuan ini juga sesuai dengan pandangan Gerald Corey mengenai CBT sebagai pendekatan konseling terstruktur yang membantu individu mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku melalui latihan-latihan sistematis. Dalam penelitian ini, dinamika kelompok memberi ruang bagi siswa untuk berdiskusi, melakukan refleksi, memahami dampak bullying terhadap

korban, serta melatih strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif.

Secara keseluruhan, hasil ini memberikan kontribusi empiris bahwa pendekatan CBT efektif diterapkan pada lingkungan madrasah, serta mampu menurunkan perilaku bullying pada keempat dimensi yang diukur, yaitu bullying fisik, verbal, relasional/sosial, dan cyberbullying.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam mengurangi perilaku bullying siswa MTs Darul Ulum As-Surur. Skor perilaku bullying kelompok eksperimen menurun dari rata-rata 81,60 (kategori tinggi) menjadi 40,60 (kategori rendah), sementara kelompok kontrol hanya menurun 2,30 poin dan tetap berada pada kategori tinggi. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan perbedaan signifikan pada kelompok eksperimen ($t=22,532$; $\text{Sig.}=0,002<0,05$) namun tidak pada kelompok kontrol ($t=3,214$; $\text{Sig.}=0,111>0,05$), dan hasil uji Independent Sample T-Test menegaskan perbedaan signifikan antara skor posttest kedua kelompok

($t=-20,307$; $\text{df}=18$; $\text{Sig.}=0,002<0,05$). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan H_0 ditolak.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil (20 siswa), teknik purposive sampling pada satu lokasi penelitian, penggunaan instrumen self-report yang berpotensi menimbulkan bias, tidak adanya pengukuran tindak lanjut (follow-up) setelah posttest, serta variabel lain seperti pola asuh, teman sebaya, iklim sekolah, dan media sosial yang tidak dikontrol dalam penelitian ini.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar guru Bimbingan dan Konseling menjadikan layanan konseling kelompok berbasis CBT sebagai salah satu program intervensi bullying di sekolah, dengan tahapan restrukturisasi kognitif, self-instruction, relaksasi, problem solving, dan role playing. Bagi pihak madrasah, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar penyusunan kebijakan pencegahan bullying yang terintegrasi dengan layanan bimbingan dan konseling. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas jumlah sampel dan lokasi penelitian, menambahkan pengukuran follow-up, serta mengombinasikan data self-

report dengan sumber data lain seperti observasi atau laporan guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, A. D., & Prawitasari, N. Y. (2024). Efektivitas peran Komisi Perlindungan Anak Indonesia dalam menangani kasus bullying terhadap anak. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 13103–13112.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Chinweuba, N. H., & Frank, O. C. (2023). Effect of cognitive behavioural therapy on reducing bullying among secondary school students. *Journal of Addiction Research*, 7(2), 54–60.
- Coloroso, B. (2002). *The bully, the bullied, and the bystander: From preschool to high school—How parents and teachers can help break the cycle of violence*. HarperCollins Publishers.
- Databoks. (2024, February 20). *Ada 30 kasus bullying sepanjang 2023, mayoritas terjadi di SMP*. Katadata Databoks.
<https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/c1f93aec967f9ff/ada-30-kasus-bullying-sepanjang-2023-mayoritas-terjadi-di-smp>
- Emilda, E. (2022). Bullying di pesantren: Jenis, bentuk, faktor, dan upaya pencegahannya. *Sustainable*, 5(2), 198–207.
- Gatria, R. (2024). Penanganan kecemasan sosial dan penurunan prestasi akibat perilaku bullying dengan pendekatan cognitive behavior therapy. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*, 3(3), 111–114.
- GoodStats. (2025, October 5). *Lonjakan statistik kasus bullying di Indonesia, ini data setiap tahunnya!*
<https://goodstats.id/article/data-kasus-bullying-di-indonesia-yG3WL>
- Ime, Y. (2025). The effect of cognitive behavioral group counseling on bullying and empathy levels of adolescents. *Anales de Psicología*, 41(1), 85.
- Munandar, A. (2025). Fenomena bullying di satuan pendidikan dasar: Tantangan dan dampak sosial-psikologis siswa korban bullying. *Development: Jurnal Pengembangan Pendidikan dan Budaya*, 1(1), 49–53.
- Nakao, M., Shiotsuki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, 15(1), 16.
- Nasution, T. H., & Adi, P. N. (2023). Peran sekolah dalam mengatasi terjadinya tindak bullying di kalangan pelajar-santri. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 8(1), 1–8.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yahya, A. D., & Megalia, M. (2016). Pengaruh konseling cognitive

behavior therapy (CBT) dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133–146.

Yuliana, Y., & Damayanti, R. (2024). Hubungan kejadian kekerasan bullying dengan kesehatan mental pada anak pondok pesantren modern. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 6(2), 145–155.