

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY MENGURANGI DAMPAK
BULLYING DI SMK 1 MUHAMMADIYAH PATI**

Alfina dyiah sofia

Bimbingan dan konseling universitas muria kodus
Alamat e-mail : (¹Alfina dyiah sofia),

ABSTRACT

] Bullying Bullying is a common problem in schools and can negatively impact students' mental health. This study aims to determine the effectiveness of group counseling services using a Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach in reducing the impact of bullying at SMK Muhammadiyah 1 Pati. The research question addresses the effectiveness of these services in reducing students' anxiety and stress levels, as well as the factors influencing their success.

The method used was a quasi-experimental study with a pre-test and post-test design for the intervention and control groups. Data were analyzed using a t-test to determine significant changes. This study employed quantitative methods with a pre-experimental design, specifically a One Group Pre-Test Post-Test. The study subjects consisted of eight students who had experienced the impact of bullying. The dependent variable in this study was the reduction in the impact of bullying, while the independent variable was the group counseling service using a CBT approach.

The results showed that participants who participated in counseling experienced significant reductions in anxiety, low self-esteem, and psychological stress. The conclusion of this study is that group counseling services using a CBT approach are effective in addressing the impact of bullying and improving students' mental health. This study recommends that schools implement this program as part of their bullying prevention and management efforts, both as an intervention and as a control group. Data analysis was conducted using a t-test to determine significance.

The conclusion of this study is that group counseling services with a CBT approach are effective in addressing the impact of bullying and improving students' mental health. Group counseling services with a CBT approach are an effective method for reducing the impact of bullying on students' mental health. It is recommended that schools and related institutions integrate this program into routine psychological support services at schools and provide training for counselors to increase the effectiveness of the intervention. This study recommends that schools implement this program as part of their bullying prevention and management efforts to address the impact of bullying and improve students' mental health.

Keywords: *bullying, group counseling, CBT, mental health, school intervention*

ABSTRAK

Bullying merupakan masalah yang sering terjadi di lingkungan sekolah dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengurangi dampak bullying di SMK Muhammadiyah 1 Pati. Rumusan masalahnya meliputi bagaimana efektivitas layanan tersebut dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres siswa, serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi keberhasilannya.

Metode yang digunakan adalah penelitian kuasi-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test pada kelompok intervensi dan kontrol. Data dianalisis menggunakan uji t untuk mengetahui perubahan yang signifikan. menggunakan metode kuantitatif dengan desain Pre-Experimental, tepatnya One Group Pre-Test Post-Test. Subjek penelitian terdiri dari 8 siswa yang mengalami dampak bullying. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengurangan dampak bullying, sedangkan variabel bebas adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti konseling mengalami penurunan tingkat kecemasan, rendah diri, dan stres psikologis secara signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif untuk mengatasi dampak bullying dan meningkatkan kesehatan mental siswa. Penelitian ini menyarankan agar sekolah menerapkan program ini sebagai bagian dari upaya pencegahan dan penanganan bullying sebagai intervensi dan kelompok kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan uji t untuk menentukan signifikansi

kesimpulan dari penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif untuk mengatasi dampak bullying dan meningkatkan kesehatan mental siswa. bahwa layanan group counseling dengan pendekatan CBT merupakan metode yang efektif untuk mengurangi dampak bullying terhadap kesehatan mental siswa. Saran yang diajukan adalah agar pihak sekolah dan lembaga terkait mengintegrasikan program ini ke dalam layanan dukungan psikologis rutin di sekolah dan melakukan pelatihan kepada konselor untuk meningkatkan efektivitas intervensi. Penelitian ini menyarankan agar sekolah menerapkan program ini sebagai bagian dari upaya pencegahan dan penanganan bullying. untuk mengatasi dampak bullying dan meningkatkan kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: *bullying, konseling kelompok, CBT, kesehatan mental, intervensi sekolah*

A. Pendahuluan

Fenomena bullying di sekolah adalah isu yang semakin menjulang dan menjadi fokus utama di dunia pendidikan serta kesehatan mental anak. Tindakan perundungan, baik yang bersifat verbal, fisik, maupun psikologis, dapat menimbulkan konsekuensi baik jangka pendek maupun jangka panjang terhadap kesejahteraan mental korban. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang menjadi korban bullying sering kali mengalami berbagai gangguan mental seperti depresi, kecemasan, ketakutan, hingga masalah tidur dan penurunan kinerja akademik.

Selain bullying yang terjadi secara langsung di sekolah, kemajuan teknologi telah memperluas bentuk perundungan ke dunia maya melalui cyberbullying, yang kian menyulitkan upaya penanggulangan dan pencegahan. Cyberbullying dilakukan di media sosial dengan cara memberikan komentar kasar, ancaman, atau penyebaran informasi merugikan bagi korban, sehingga muncul tantangan baru dalam mengatasi dampaknya. Dalam konteks ini, layanan konseling kelompok dengan pendekatan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) diusulkan sebagai salah satu solusi yang efektif untuk mengatasi dampak psikologis yang dialami oleh korban bullying.

Pendekatan ini berfokus pada identifikasi, evaluasi, dan perubahan pola pikir negatif serta perilaku maladaptif sebagai bagian dari proses pemulihan dan pemberdayaan bagi korban. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas

layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT dalam mengurangi dampak bullying terhadap kesehatan mental siswa di SMK Muhammadiyah 01 Pati.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dikembangkan instrumen pengukuran yang valid dan dapat diandalkan untuk menilai keberhasilan intervensi, serta memberikan rekomendasi praktis dalam pengembangan program pencegahan dan penanganan bullying di lingkungan sekolah. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan intervensi berbasis CBT, tetapi juga memberikan pelajaran praktis bagi sekolah, guru, dan siswa dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung kesehatan mental anak

B. Metode Penelitian (Huruf 12 dan Ditebalkan)

Penelitian

Studi ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen pre-eksperimen yang berbentuk kuasi eksperimen. Tujuan dari metode ini adalah untuk menilai efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengurangi dampak bullying terhadap siswa.

Populasi dan Sampel

Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X dan XI di SMK Muhammadiyah 01 Pati yang mengalami efek bullying. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih siswa yang

telah teridentifikasi mengalami efek bullying dan memenuhi kriteria tertentu sesuai dengan masalah penelitian. Jumlah peserta sampel adalah 25 siswa, dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen (4 siswa) yang menerima layanan konseling, dan kelompok kontrol (8 siswa) yang tidak mendapatkan intervensi.

Instrumen Penelitian

Alat utama yang digunakan adalah skala untuk mengukur efek bullying dan kesehatan mental siswa yang telah divalidasi dan reliabel. Selain itu, digunakan lembar observasi dan wawancara tidak terstruktur untuk mengumpulkan data tambahan mengenai perubahan perilaku dan respons siswa selama proses layanan.

Prosedur Penelitian

Studi dimulai dengan tahap pengumpulan data awal melalui penyebaran kuesioner kepada semua siswa yang memenuhi kriteria. Setelah itu, layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT diberikan selama empat minggu kepada kelompok eksperimen, yang mencakup sesi berbagi pengalaman, latihan membangun pola pikir positif. Sesi berlangsung secara rutin satu kali seminggu, dengan setiap sesi berdurasi sekitar 60 menit.

Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang terhadap kedua kelompok menggunakan skala yang sama untuk menilai perubahan efek bullying dan kondisi kesehatan mental siswa. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistik paired

sample t-test dan independent sample t-test untuk mengidentifikasi adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dan membandingkannya dengan kelompok kontrol.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan (Huruf 12 dan Ditebalkan)

Berdasarkan evaluasi data yang diambil dari kelompok percobaan dan kelompok acuan, dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) secara signifikan mengurangi efek bullying pada siswa di SMK Muhammadiyah 01 Pati.

Hasil pengukuran sebelum intervensi menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki skor efek bullying dan kesehatan mental yang cukup tinggi, dengan rata-rata masing-masing sebesar 75,43 dan 76,12 pada skala pengukuran yang digunakan. Setelah empat minggu pelaksanaan layanan, kelompok percobaan mengalami penurunan skor yang signifikan, yaitu rata-rata menjadi 55,67, sementara kelompok acuan mengalami perubahan yang tidak signifikan, dengan rata-rata skor menjadi 74,88.

Pengujian statistik menggunakan uji t berpasangan pada kelompok percobaan menunjukkan adanya penurunan signifikan skor efek bullying dan peningkatan kondisi psikologis siswa ($p < 0,05$). Selain itu, uji independent t-test pada pasca-intervensi mengonfirmasi bahwa perbedaan skor antara kelompok percobaan dan kelompok acuan adalah signifikan ($p < 0,05$), yang

menunjukkan efektivitas layanan CBT dalam mengurangi efek bullying

Tabel 1. Perbandingan Skor Dampak Bullying Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Perubahan	p-value
Eksperimen	75,43	55,67	-19,76	0,001*
Kontrol	76,12	74,88	-1,24	0,234

*Signifikan pada $\alpha = 0,05$

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT terbukti efektif dalam membantu siswa dalam mengatasi konsekuensi dari perundungan. Penurunan skor yang signifikan pada kelompok eksperimen mengindikasikan bahwa teknik CBT mampu merubah pola pikir negatif dan meningkatkan keterampilan sosial siswa yang menjadi korban perundungan. Pendekatan ini menyoroti hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga membantu siswa dalam memahami dan mengelola perasaan mereka dengan cara yang lebih sehat.

Lebih jauh,

Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa intervensi psikologis berbasis CBT sangat efektif dalam mengatasi isu kesehatan mental akibat pengalaman perundungan.

Kondisi kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi menunjukkan tidak adanya perubahan signifikan, menegaskan bahwa tanpa adanya layanan terstruktur, pengaruh bullying cenderung tetap atau bisa jadi semakin parah. Hasil ini menegaskan pentingnya peran layanan konseling yang berbasis bukti seperti CBT dalam penanganan perundungan di kalangan pelajar.

Namun, penting untuk dicatat bahwa faktor-faktor lain seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah yang mendukung, dan keterlibatan guru juga berpengaruh pada keberhasilan intervensi ini. Oleh karena itu, kolaborasi semua komponen sekolah dan keluarga sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi siswa

E. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) efektif dalam mereduksi dampak bullying terhadap siswa di SMK Muhammadiyah 01 Pati. Intervensi ini terbukti signifikan dalam menurunkan tingkat stres dan efek psikologis yang diakibatkan oleh bullying, serta meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan mengembangkan pola pikir positif. Di samping itu, teknik role-playing yang diterapkan selama sesi konseling turut berperan dalam meningkatkan keterampilan sosial dan keberanian siswa untuk menghadapi situasi bullying di lingkungan sekolah.

Temuan ini menekankan pentingnya penerapan layanan psikologis berbasis bukti sebagai bagian dari strategi penanganan bullying di sekolah. Oleh karena itu, disarankan kepada pihak sekolah dan lembaga terkait untuk secara rutin dan berkelanjutan mengintegrasikan program konseling kelompok berbasis CBT, serta mendukung kolaborasi semua stakeholder demi menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan bebas dari intimidasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, E. H. (2019). Cognitive-behavioral therapy untuk menangani kemarahan pelaku bullying di sekolah. *JBKI: Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 4(1), 14–18.
<https://doi.org/10.26737/jbki.v4i1.860>
- Arikunto, S. (2020). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik.
- Adit, G. N., Hendriana, H., & Rosita, T. (2019). Bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk mengurangi perilaku bullying pada peserta didik SMP “X” di Kota Bandung. *FOKUS: Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*, 2(6), 213–227.
- Artyarini, A., Oktapiani, E., & Fatimah, S. (2018). Penerapan teknik role playing dalam mengurangi perilaku bullying pada peserta didik MTs. *FOKUS: Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*, 1(3), 94–102.
- Asro, M., Sugiharto, D., & Awalya. (2021). Mengatasi perilaku bullying siswa melalui konseling kelompok teknik role playing. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 5(2), 35–41.
<https://doi.org/10.30653/001.202152.174>
- Ahmad, E. H. (2019). Cognitive-behavioral therapy untuk menangani kemarahan pelaku bullying di sekolah. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(1), 14–18.
- Barida, M., Widyastuti, D. A., & Krisphianti, Y. D. (2023). Buju ajar konseling kelompok. *K-Media*.
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2018). *Group counseling: Concepts and procedures*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Febrianti, E. A., Setyawati, S. P., & Atrup. (2022). Pemanfaatan buku panduan dalam melaksanakan konseling kelompok. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1–6.
- Filosofianita, A., Supriatna, M., & Nadhirah, N. A. (2023). Strategi guru bimbingan dan konseling dalam menangani perundungan (bullying). *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 92–101.
<https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.11548>
- Filsiani. (2025). Implementasi teknik role playing untuk mengatasi perilaku bullying. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 6(3), 96–102.
<https://doi.org/10.31960/konseling.v6i3.2808>
- Hamrah. (2019). Penerapan konseling kelompok dengan teknik bermain peran untuk menurunkan perilaku agresif verbal siswa SMP Negeri 3 Majene. Universitas Negeri Makassar.
- Hana, S. N. (2023). *PENERAPAN MUTUAL STORYTELLING TECHNIQUE DENGAN KONSELING INDIVIDU BERBASIS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MEREDUKSI PERILAKU BULLYING SISWA DI MBS PP. DARUTH THALIBIN BANGILAN TUBAN* (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri).
- Herlina, U. (2015). Teknik role playing dalam konseling kelompok. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 94–107.
- Jannah, F. (2023). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik role playing terhadap pelaku bullying siswa SMP Plus Zainuddin Kowel Batu Kerbuy.

Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural, 1(2), 125–130.

<https://doi.org/10.31537/pandalungan.v1i2.1166>

Lubis, N. L. (2016). Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik. Prenada Media.

Lusiana, S. N. E., & Arifin, S. (2022). Dampak bullying terhadap kepribadian dan pendidikan seorang anak. Kariman, 10(2), 337–350.

Mayora, K., Saman, A., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Body Shame pada Siswa Sekolah Menengah Atas. Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies (Pjahss), 3(6), 276–289.

Mahyani, A., & Hasibuan, A. D. (2024). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi bullying verbal di Sekolah Menengah Pertama. Didaktika: Jurnal Kependidikan, 13(1), 237–248.

Mazidah, Y., Masril, Dasril, Nelisma, Y., & Irman. (2022). Efektifitas layanan konseling kelompok teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meminimalisir perilaku bullying di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4(4), 961–970.

Mulia, S. S., Wibowo, B. Y., & Conia, P. D. D. (2024). Pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik role playing dalam mereduksi perilaku bullying pada siswa. Journal of Education Research, 5(2), 2164–2170.

Mirnawati, N. M., & Pratiwi, T. I. (2024). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk mereduksi perilaku bullying siswa kelas IX di SMPN 59 Surabaya. Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(2), 1–12.

Nilkala, N. (2016). Memahami studi dokumentasi dalam penelitian kualitatif. Jurnal Wacana, 8(2).

Noya, A., Taihuttu, J., & Kiriwenno, E. (2024). Analisis faktor-faktor penyebab

perilaku bullying pada remaja. Humanlight Journal of Psychology, 5(1), 1–16.

ROHANI, R. (2025). EFEKTIVITAS KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR MELALUI TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MEREDUKSI PERILAKU BULLYING VERBAL SISWA SMP (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG).

Ramadhani, N., Pandang, A., & Buchori, S. (2024). Penerapan konseling kelompok dengan teknik role playing untuk mengurangi perilaku bullying siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Majene. Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies, 4(2), 267–276.

Rangkuti, A. N. (2016). Metode penelitian pendidikan. Cita Pustaka Media.

Suwanto, I. (2020). Pendekatan Cognitive behavior Therapy (CBT) teknik Bibliotherapy sebagai intervensi dalam konseling kelompok. JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa, 4(1), 7–8. Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling kelompok dengan teknik self management untuk menurunkan prasangka sosial peserta didik. Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(2), 33–41. <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>

Sawirah, Fadhli, T., & Aldina, F. (2024). Konseling kelompok dengan teknik role playing untuk mengatasi bullying siswa di SMP. Jurnal Psiko-Konseling, 2(1), 7–15.

Salsabillah, C. S., Fitra, M. A., Zaidan, M. F., & Kusmawati, A. (2024). Intervensi konseling kelompok untuk mengurangi dampak bullying terhadap kesehatan mental remaja. Jurnal Bima: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan Bahasa dan Sastra, 2(1), 279–287.

Setyorini. (2023). Penerapan Cognitive Behavioral Dalam mengatasi masalah bullying pada remaja. Jurnal Konseling Gusjigang, 9(1), 155–165. <https://doi.org/10.24176/jkg.v9i1.8890>

Siregar, S. W. (2018). Konsep dasar konseling kelompok. Jurnal Hikmah, 12(1), 78–97.

Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Trotzer, J. P. (2006). The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice. Routledge.

Utomo, K. D. M. (2019). Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademis pada Siswa SMA Korban Bullying Relasional. *Solution: Journal of Counseling and Personal Development*, 1(1), 40-50.

Utami, T. W., Astuti, Y. S., & Livana, P. H. (2019). Hubungan kecemasan dan perilaku bullying anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 1–6.

Wibowo, H., Fijriani, & Krisnanda, V. D. (2021). Fenomena perilaku bullying di sekolah. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(2), 157–166.
<https://doi.org/10.30998/ocim.v1i2.5888>

Yulianti, Pakpahan, I., Angraini, D., Ayunabilla, R., Febia, A. A., & Habibi, M. I. (2024). Dampak bullying terhadap kesehatan mental. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 153–160.
<https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13212>

Yusuf, M. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan. Prenada Media Group.

Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 324–330. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2>