

Efektivitas Pendekatan Konseling Kognitif-Perilaku dalam Mengurangi Perilaku Bullying di Sekolah

Sri musfiroh¹, Ahmad Shofi Mubarak², Siti Difta Rahmatika³, Ayu Lestari⁴, Erik Novianto⁵

¹Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon; srimusfiroh052@gmail.com

²Universitas Selamat Sri; ahmadshofimu@gmail.com

³Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon; diftarahmatika@gmail.com

⁴Universitas Islam An Nur Lampung; ayulestari@an-nur.ac.id

⁵Universitas Islam An Nur Lampung; eriknovianto@an-nur.ac.id

Article Info

Article history:

Received Desember, 2024

Revised Desember, 2024

Accepted Desember, 2024

Kata Kunci:

konseling perilaku kognitif, perilaku perundungan, regulasi emosi, empati, intervensi sekolah

Keywords:

cognitive behavioral counseling, bullying behavior, emotion regulation, empathy, school intervention

ABSTRAK

Perilaku perundungan di sekolah masih menjadi tantangan yang signifikan, yang berdampak pada kesejahteraan, hubungan sosial, dan keberhasilan akademik siswa. Penelitian ini mengeksplorasi efektivitas pendekatan konseling kognitif-perilaku (CBC) dalam mengurangi perilaku perundungan melalui analisis kualitatif yang melibatkan lima informan, termasuk konselor sekolah dan siswa. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan perangkat lunak NVIVO untuk mengidentifikasi tema-tema utama. Temuan menunjukkan bahwa CBC secara efektif mengurangi perilaku perundungan dengan meningkatkan regulasi emosi, menumbuhkan empati, dan meningkatkan keterampilan resolusi konflik. Namun, tantangan praktis seperti keterbatasan waktu, sumber daya yang terbatas, dan stigma seputar konseling juga diidentifikasi. Temuan ini memberikan wawasan yang berharga bagi para pendidik dan pembuat kebijakan untuk mengembangkan strategi berbasis bukti dalam menangani perilaku bullying dan mempromosikan lingkungan sekolah yang lebih aman.

ABSTRACT

Bullying behavior in schools is still a significant challenge, impacting students' well-being, social relationships, and academic success. This study explored the effectiveness of the cognitive-behavioral counseling (CBC) approach in reducing bullying behavior through a qualitative analysis involving five informants, including school counselors and students. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using NVIVO software to identify key themes. The findings suggest that CBC effectively reduces bullying behaviors by improving emotional regulation, fostering empathy, and improving conflict resolution skills. However, practical challenges such as time constraints, limited resources, and stigma surrounding counseling were also identified. These findings provide valuable insights for educators and policymakers to develop evidence-based strategies for addressing bullying behavior and promoting safer school environments.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Ahmad Shofi Mubarak

Institution: Universitas Selamat Sri

Email: yusuf.iskandar@eastasouth-institutue.com

1. PENDAHULUAN

Perundungan di sekolah adalah masalah yang meresap yang secara signifikan memengaruhi kesejahteraan emosional, psikologis, dan akademis siswa. Didefinisikan sebagai perilaku agresif berulang yang dimaksudkan untuk menyakiti atau mengintimidasi, perundungan dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk kekerasan fisik, pelecehan verbal, pengucilan sosial, dan perundungan siber. Konsekuensi perilaku ini sangat besar, berdampak jangka panjang pada korban dan pelaku. Korban sering mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur, serta rendahnya harga diri dan peningkatan risiko perilaku kriminal di masa dewasa (Priyatna, 2013; Pudjiastami, 2020; Wibowo, 2019). Perundungan siber, sebagai bentuk baru yang signifikan, memengaruhi kesehatan mental dan interaksi sosial siswa (Migliaccio, Raskauskas, & Schmidlein, 2017). Untuk mengatasi perundungan, intervensi dini melalui konseling serta peningkatan komunikasi antara orang tua, guru, dan siswa sangatlah penting. Selain itu, menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan meningkatkan kesadaran tentang dampak perundungan dapat membantu mengurangi prevalensi perilaku ini (Kurniawati, Mariana, Pebtianti, Riduan, & Ridha, 2024; Yulianti et al., 2024).

Pendekatan konseling perilaku kognitif (CBC), yang berakar pada terapi perilaku kognitif (CBT), telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam menangani perilaku perundungan dengan memodifikasi pola pikir negatif dan meningkatkan regulasi emosi. Penelitian menunjukkan bahwa CBC efektif mengurangi perilaku maladaptif siswa dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung. Pendekatan seperti Terapi Perilaku Emotif Rasional (REBT) secara signifikan mengurangi egosentrisme pada pelaku perundungan dengan mengatasi distorsi kognitif dan mendorong pemahaman perspektif orang lain, yang penting untuk mengurangi perilaku agresif (Saragih, 2024). Selain itu, teknik defusi kognitif dalam konseling individu terbukti efektif dalam mengurangi perasaan tidak aman di kalangan remaja yang diintimidasi, dengan penurunan rasa tidak aman hingga 40% (Warni, Razzaq, & Putra, 2024). Teknik ini membantu individu mengubah respons terhadap pikiran negatif, sehingga meningkatkan ketahanan terhadap perundungan. Penelitian juga menunjukkan bahwa konseling berbasis CBT dapat meningkatkan kontrol diri pada siswa yang rentan terhadap perundungan, mengurangi insiden perilaku agresif dengan membantu siswa mengelola impuls mereka dengan lebih baik (Suhaili & Majdi, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan CBC dalam mengurangi perilaku bullying di kalangan siswa sekolah melalui analisis kualitatif. Penelitian ini berusaha untuk mengeksplorasi bagaimana CBC berdampak pada perilaku bullying, mekanisme yang digunakan untuk mencapai hasil ini, dan tantangan praktis serta peluang yang terkait dengan implementasinya di lingkungan sekolah.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perilaku Perundungan di Sekolah

Perundungan, yang ditandai dengan perilaku agresif berulang dan ketidakseimbangan kekuatan, menimbulkan risiko signifikan bagi korban dan pelaku dengan konsekuensi psikologis dan fisik yang besar. Korban sering menghadapi masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan keinginan untuk bunuh diri, dengan bukti yang menunjukkan hubungan langsung antara perundungan dan tantangan ini (Romadhoni, 2024; Wakhid, Andriani, & Saporwati, 2019).

Mereka juga melaporkan gejala fisik seperti sakit kepala, sakit perut, dan gangguan tidur akibat stres, serta mengalami isolasi sosial yang memperburuk tekanan emosional (Szczęsna, 2024). Di sisi lain, pelaku perundungan berisiko mengembangkan perilaku antisosial, kesulitan akademis, dan hubungan teman sebaya yang buruk, dengan pola agresif yang berpotensi berlanjut hingga dewasa (Harris & Petrie, 2003; Hikmat, Suryani, Yosep, & Jeharsae, 2024b). Untuk mengatasi dampak ini, intervensi yang efektif, seperti kampanye kesadaran dan program berbasis sekolah, sangat penting untuk mengurangi insiden perundungan dan mengatasi akar penyebabnya (Rigby, 2003).

2.2 *Konseling Kognitif-Perilaku (CBC)*

Konseling perilaku kognitif (CBC), sebagai adaptasi penting dari terapi perilaku kognitif (CBT), menekankan interaksi antara pikiran, emosi, dan perilaku untuk mengubah pola pikir negatif dan menumbuhkan strategi koping yang lebih sehat, terutama dalam lingkungan pendidikan. CBC efektif dalam mengatasi kecemasan, masalah perilaku, dan defisit keterampilan sosial melalui prinsip-prinsip seperti restrukturisasi kognitif, yang melibatkan identifikasi dan tantangan terhadap pola pikir negative (Goodwin, 2010), teknik perilaku seperti penguatan, bermain peran, dan latihan pemaparan untuk mendorong perubahan positif (Habsy, Malora, Walidah, & Livi, 2024), serta pengembangan keterampilan pengaturan emosi, pemecahan masalah, dan resolusi konflik (Habsy, Putri, Nursani, & A'yunin, 2024). Dalam pengaturan pendidikan, CBC telah terbukti efektif mengurangi agresi dan mendorong perilaku prososial, menjadikannya alat yang sangat berguna untuk mengatasi perundungan (SUWANDI, ARDANI, ADNYANA, & WINDIANI, 2024). Pendekatan CBT berbasis kelompok juga menunjukkan keberhasilan dalam mengelola masalah psikologis, menyoroti pentingnya dinamika kelompok dalam memperkuat hasil terapi (Habsy, Putri, et al., 2024).

2.3 *Penerapan CBC dalam Intervensi Perundungan*

Konseling kognitif-perilaku (CBC) telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam menangani perundungan dengan berfokus pada dimensi kognitif dan perilaku pelaku serta korban. Bagi pelaku, CBC membantu mengidentifikasi dan mengubah distorsi kognitif yang membenarkan perilaku agresif, sambil meningkatkan empati, yang terbukti penting karena siswa dengan empati lebih tinggi cenderung membela korban dan menghindari perilaku perundungan (Hikmat, Suryani, Yosep, & Jeharsae, 2024a). Sementara itu, intervensi CBC bagi korban meningkatkan harga diri dan strategi koping, mengurangi kerentanan terhadap perundungan, dengan teknik seperti defusi kognitif terbukti efektif dalam mengurangi perasaan tidak aman (Lydecker, Ozbardakci, Lou, & Grilo, 2024; Mohamed Ahmed Omar, Dandash, Ahmed Sobhy, Mohamed, & Elsayed Ameen, 2024). Sebuah meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi perilaku kognitif dapat mengurangi perilaku agresif sebesar 25%-30% (Warni et al., 2024). Namun, penelitian kualitatif tentang dampak spesifik CBC di lingkungan sekolah masih terbatas, menyoroti perlunya eksplorasi lebih lanjut untuk mengoptimalkan efektivitasnya (Suhaili & Majdi, 2024).

2.4 *Kesenjangan dan Kontribusi Penelitian*

Meskipun ada bukti yang mendukung konseling perilaku kognitif (CBC) sebagai intervensi perilaku yang efektif, penelitian yang secara khusus meneliti penerapannya dalam konteks perundungan masih terbatas, dengan sebagian besar penelitian berfokus pada hasil kuantitatif dan mengabaikan perspektif pengalaman peserta yang terlibat dalam intervensi CBC. Selain itu, eksplorasi mengenai tantangan dan fasilitator yang terkait dengan penerapan CBC di lingkungan sekolah yang beragam masih kurang. Penelitian ini membahas kesenjangan ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengevaluasi efektivitas CBC dalam mengurangi perilaku perundungan. Melalui analisis data dari lima informan dengan menggunakan NVIVO, penelitian ini memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai dampak CBC dan menawarkan strategi praktis untuk meningkatkan implementasinya di sekolah.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian kualitatif diadopsi untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang dinamika dan hasil dari intervensi CBC dalam menangani perilaku perundungan. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi pengalaman, persepsi, dan interaksi partisipan dalam konteks CBC. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap mekanisme perubahan yang difasilitasi oleh CBC serta tantangan dan peluang yang dihadapi selama pelaksanaannya.

3.2 Peserta dan Pengambilan Sampel

Penelitian ini melibatkan lima informan yang dipilih melalui purposive sampling untuk memastikan bahwa mereka memiliki pengalaman langsung dengan intervensi CBC untuk perilaku perundungan. Informan terdiri dari dua konselor sekolah yang memiliki keahlian dalam teknik perilaku kognitif dan tiga siswa yang pernah berpartisipasi dalam sesi CBC, baik sebagai pelaku maupun korban. Kriteria pemilihan dirancang untuk menangkap perspektif yang beragam sambil berfokus pada individu yang terlibat langsung dalam proses intervensi. Peserta direkrut dari sekolah-sekolah yang menerapkan program CBC, dengan persetujuan yang diperoleh sebelum pengumpulan data.

3.3 Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, yang memberikan fleksibilitas untuk mengeksplorasi wawasan peserta dengan tetap menjaga konsistensi dalam membahas topik-topik utama. Panduan wawancara mencakup pertanyaan-pertanyaan tentang efektivitas CBC dalam mengurangi perilaku perundungan, pengalaman dan persepsi peserta tentang sesi CBC, dan tantangan serta fasilitator dalam mengimplementasikan CBC di sekolah. Setiap wawancara berlangsung selama kurang lebih 45-60 menit dan direkam secara audio dengan persetujuan peserta. Untuk memperkaya data, sumber-sumber tambahan seperti pengamatan sesi dan catatan konselor juga dikumpulkan, untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang proses CBC.

3.4 Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak NVIVO untuk memastikan pendekatan yang sistematis dan ketat dalam menangani data kualitatif. Prosesnya dimulai dengan transkripsi kata demi kata dari rekaman audio untuk membuat kumpulan data yang komprehensif. Data tersebut kemudian dikodekan secara induktif dan deduktif untuk mengidentifikasi tema-tema yang berkaitan dengan efektivitas CBC, mekanisme perubahan, dan tantangan implementasi. Selanjutnya dilakukan analisis tematik, di mana kode-kode tersebut dikelompokkan ke dalam kategori-kategori, dan tema-tema menyeluruh dikembangkan secara sistematis. Untuk memastikan akurasi dan kredibilitas, tema-tema tersebut divalidasi melalui pengecekan oleh anggota, yang memungkinkan para peserta untuk meninjau dan mengkonfirmasi temuan-temuannya. NVIVO memfasilitasi pengorganisasian data dan identifikasi pola dan hubungan di antara tanggapan peserta, sehingga meningkatkan kedalaman dan keandalan analisis.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Peningkatan Regulasi Emosi

Salah satu temuan yang paling signifikan adalah peningkatan regulasi emosi di antara para siswa yang berpartisipasi dalam sesi CBC. Para informan, terutama konselor sekolah, mengamati perubahan yang nyata dalam cara siswa mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka, terutama dalam situasi stres yang tinggi.

Seorang konselor menggambarkan perubahan perilaku tersebut:

"Sebelumnya, para siswa ini akan langsung menyerang ketika diprovokasi. Melalui CBC, mereka belajar untuk berhenti sejenak, mengidentifikasi perasaan mereka, dan memilih respon yang lebih tenang."

Para siswa melaporkan bahwa mereka mendapatkan manfaat dari teknik-teknik seperti pernapasan dalam, latihan kesadaran, dan penguatan ulang kognitif yang diperkenalkan selama sesi. Sebagai contoh, seorang siswa mengatakan:

"Ketika saya merasa ingin memukul seseorang, saya teringat apa yang diajarkan oleh konselor kepada saya tentang berhenti dan menghitung sampai sepuluh. Hal ini benar-benar berhasil menenangkan saya."

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori regulasi emosi dalam terapi perilaku kognitif (Mardhiyah & Hidayana, 2024), yang menunjukkan bahwa membekali siswa dengan alat untuk mengelola emosi mereka dapat secara signifikan mengurangi perilaku agresif.

4.2 Peningkatan Empati dan Pengambilan Perspektif

Tema lain yang menonjol adalah pengembangan empati dan kemampuan untuk mempertimbangkan perspektif orang lain. Para peserta berbagi tentang bagaimana sesi CBC menekankan pada pemahaman akan dampak dari tindakan seseorang terhadap orang lain. Permainan peran dan diskusi kelompok sangat efektif dalam mengembangkan keterampilan ini.

Seorang konselor menjelaskan:

"Kami menggunakan permainan peran di mana pelaku perundungan harus bertindak sebagai korban. Latihan sederhana ini membuka mata mereka terhadap rasa sakit yang mereka sebabkan."

Seorang siswa membagikan perubahan yang mereka alami:

"Dulu saya pikir perundungan hanyalah sebuah lelucon. Tapi ketika kami berbicara tentang bagaimana rasanya berada di pihak yang dirundung, saya menyadari betapa salahnya saya."

Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa menumbuhkan empati dapat mengurangi perilaku perundungan dengan mengurangi ketidakterlibatan moral yang sering kali membenarkan tindakan tersebut (Bandura, 1986). Kemampuan untuk "berjalan di posisi orang lain" adalah komponen penting dari perilaku prososial dan sejalan dengan tujuan intervensi CBC.

4.3 Pengembangan Keterampilan Resolusi Konflik

Para siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menangani konflik secara konstruktif, yang merupakan hasil utama dari CBC. Latihan bermain peran dan diskusi yang dipandu diidentifikasi sebagai komponen penting dalam mengajarkan siswa untuk menyelesaikan perselisihan tanpa menggunakan agresi.

Seorang siswa merefleksikan:

"Sebelum mengikuti konseling, saya tidak tahu bagaimana cara membicarakan masalah. Sekarang, saya mencoba untuk memahami orang lain dan menemukan cara untuk menyelesaikan masalah tanpa berkelahi."

Para konselor menyoroti pentingnya latihan-latihan praktis ini:

"Keterampilan resolusi konflik disisipkan dalam setiap sesi. Kami mengajari para siswa cara bernegosiasi, meminta maaf, dan berkompromi, yang merupakan keterampilan penting yang dapat mereka gunakan di luar sekolah."

Pengembangan keterampilan ini berkorelasi dengan temuan dari studi tentang pembelajaran sosial-emosional (SEL), yang menekankan pentingnya mengajarkan resolusi konflik untuk meningkatkan hubungan interpersonal dan mengurangi perundungan (Durlak & DuPre, 2008).

4.4 Tantangan dalam Implementasi

Terlepas dari manfaatnya, pendekatan CBC menghadapi beberapa tantangan dalam pelaksanaannya. Keterbatasan waktu, ketersediaan konselor yang terbatas, dan penolakan awal dari siswa merupakan masalah yang paling sering disebutkan.

Salah satu konselor mengungkapkan rasa frustasinya terhadap penjadwalan:

"Kami membutuhkan lebih banyak waktu untuk sesi, tetapi sulit untuk menyesuainya dengan jadwal sekolah tanpa mengganggu kelas lain."

Para siswa pada awalnya ragu-ragu untuk berpartisipasi dalam sesi, menganggap konseling sebagai hukuman daripada kesempatan untuk berkembang. Seorang siswa berkomentar:

"Pada awalnya, saya pikir konseling hanya untuk anak-anak nakal. Butuh beberapa saat untuk menyadari bahwa konseling itu sangat membantu."

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menekankan perlunya dukungan sistemik dan program kesadaran untuk mengurangi stigma seputar konseling (Yulianti et al., 2024). Mengatasi hambatan-hambatan ini sangat penting untuk keberhasilan implementasi BK di sekolah.

DISKUSI

Mengatasi Akar Kognitif dan Perilaku Perundungan

Temuan penelitian ini menyoroti efektivitas CBC dalam mengatasi akar kognitif dan perilaku perundungan dengan menantang distorsi kognitif, seperti pembenaran atas agresi dan meminimalkan bahaya yang disebabkan oleh orang lain. Proses ini membantu siswa untuk membongkar ulang pikiran mereka dan mengembangkan perilaku yang lebih sehat, selaras dengan model kognitif-perilaku, yang menegaskan bahwa memodifikasi pikiran yang maladaptif akan mengarah pada perubahan emosi dan perilaku (Hikmat et al., 2024a, 2024b; Suhaili & Majdi, 2024). Dalam konteks perundungan, penekanan CBC pada perubahan skema kognitif yang menopang perilaku agresif terbukti sangat berdampak. Selain itu, integrasi teknik-teknik perilaku, seperti bermain peran dan penguatan, memastikan bahwa perubahan kognitif ini menghasilkan perbaikan perilaku yang nyata. Fokus ganda pada kognisi dan perilaku ini membedakan CBC dengan intervensi lain yang mungkin hanya menangani satu dimensi saja.

Empati dan Regulasi Emosi sebagai Mekanisme Kunci

Pengembangan empati dan peningkatan regulasi emosi muncul sebagai mekanisme kunci yang digunakan CBC untuk mengurangi perilaku bullying. Empati memungkinkan siswa untuk mengenali dampak emosional dari tindakan mereka terhadap orang lain, sehingga mengurangi kemungkinan perilaku agresif, sementara regulasi emosi memberi siswa alat untuk mengelola reaksi mereka dalam situasi yang penuh tekanan. Temuan ini sejalan dengan literatur yang ada, yang menyoroti peran penting empati dan regulasi emosi dalam mencegah agresi. Sebagai contoh, (Hikmat et al., 2024) (Mardhiyah & Hidayana, 2024) mengidentifikasi empati sebagai faktor pelindung terhadap perundungan, sedangkan disregulasi emosi telah dikaitkan dengan peningkatan agresi (Kurniawati et al., 2024).

Tantangan dan Rekomendasi Praktis

Tantangan praktis yang diidentifikasi dalam penelitian ini menekankan perlunya dukungan sistemik untuk meningkatkan efektivitas CBC. Hambatan umum, seperti keterbatasan waktu, sumber daya yang terbatas, dan stigma seputar konseling, harus diatasi untuk memastikan implementasi yang sukses. Strategi utama meliputi perubahan kebijakan, seperti mengalokasikan waktu khusus untuk sesi CBC dalam kurikulum sekolah, dan peningkatan kapasitas melalui pelatihan konselor dan staf tambahan dalam teknik CBC untuk memperluas jangkauan intervensi. Program kesadaran yang menargetkan siswa, orang tua, dan guru dapat membantu mengurangi stigma dan mendorong penerimaan yang lebih besar terhadap konseling. Selain itu, memanfaatkan alat digital, seperti platform konseling online, menawarkan solusi praktis untuk kendala logistik, meningkatkan aksesibilitas dan efisiensi dalam memberikan intervensi CBC.

Implikasi untuk Kebijakan dan Praktik

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi kebijakan dan praktik sekolah, yang menyoroti pentingnya mengintegrasikan CBC ke dalam program anti perundungan di seluruh sekolah untuk menciptakan pendekatan holistik dalam mencegah dan menangani perundungan. Sekolah didorong untuk mengadopsi kerangka kerja bertingkat yang menggabungkan CBC dengan intervensi pelengkap, seperti program dukungan teman sebaya dan pelatihan guru. Selain itu, fokus untuk menumbuhkan empati dan regulasi emosi selaras dengan inisiatif yang lebih luas untuk mempromosikan pembelajaran sosial-emosional (SEL) di sekolah. Memasukkan prinsip-prinsip SEL

ke dalam sesi CBC dapat meningkatkan efektivitasnya dan berkontribusi dalam menumbuhkan lingkungan sekolah yang lebih inklusif, suportif, dan positif.

Keterbatasan dan Penelitian di Masa Depan

Meskipun penelitian ini menawarkan wawasan yang berharga, penelitian ini bukanlah tanpa keterbatasan. Jumlah sampel yang kecil, yaitu lima informan, membatasi generalisasi temuan, dan ketergantungan pada data yang dilaporkan sendiri menimbulkan kemungkinan adanya bias. Penelitian di masa depan harus mengatasi keterbatasan ini dengan memperluas ukuran sampel untuk mencakup populasi dan pengaturan sekolah yang lebih beragam, melakukan studi longitudinal untuk mengevaluasi dampak jangka panjang CBC pada perilaku perundungan, dan mengeksplorasi integrasi CBC dengan intervensi komplementer seperti pembelajaran sosial-emosional (SEL) dan praktik keadilan restoratif untuk meningkatkan efektivitas dan penerapannya.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menggarisbawahi peran penting konseling perilaku kognitif (CBC) dalam menangani perilaku perundungan di sekolah, yang menunjukkan keefektifannya dalam menasar dimensi kognitif dan perilaku. CBC memungkinkan siswa untuk mengatur emosi, mengembangkan empati, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif, dengan analisis tematik yang menyoroti pentingnya sesi terstruktur dan keterlibatan konselor yang aktif dalam mencapai hasil ini. Namun, tantangan seperti ketersediaan konselor yang terbatas, keterbatasan waktu, dan stigma seputar konseling menghambat penerapannya secara penuh, sehingga membutuhkan perubahan sistemik, termasuk waktu khusus untuk konseling, inisiatif pengembangan kapasitas, dan kampanye kesadaran untuk mempromosikan penerimaan. Penelitian ini berkontribusi pada bukti yang mendukung CBC sebagai alat yang praktis dan berdampak besar untuk mengurangi perundungan, dengan menekankan perlunya integrasi ke dalam program anti perundungan yang lebih luas melalui pendekatan seluruh sekolah yang melibatkan guru, orang tua, dan teman sebaya. Penelitian di masa depan harus memperluas temuan ini dengan menyertakan jumlah sampel yang lebih besar dan mengevaluasi dampak jangka panjang untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas CBC di berbagai lingkungan sekolah. Dengan menawarkan wawasan yang dapat ditindaklanjuti, studi ini mengadvokasi intervensi berbasis bukti untuk mendorong lingkungan pendidikan yang lebih aman dan inklusif, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan dan keberhasilan akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ, 1986(23–28), 2*.
- Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation. *American Journal of Community Psychology, 41*, 327–350.
- Goodwin, D. (2010). Strategi Mengatasi Bullying. *Terj. Cicilia Evi, Batu: Lexy Pello*.
- Habsy, B. A., Malora, P. I., Walidah, Z., & Livi, R. N. (2024). Analisis Efektivitas Teknik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy in the Zone Toxic Relationship. *TSAQOFAH, 4(3)*, 2075–2086.
- Habsy, B. A., Putri, R. F., Nursani, R. N., & A'yunin, W. Q. (2024). REVIEW OF THE THEORY AND PRACTICE OF COGNITIVE BEHAVIORISTIC GROUP COUNSELING APPROACHES. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi, 2(1)*, 12–20.
- Harris, S., & Petrie, G. F. (2003). *Bullying: The bullies, the victims, the bystanders*. Scarecrow Press.
- Hikmat, R., Suryani, S., Yosep, I., & Jeharsae, R. (2024a). Empathy's Crucial Role: Unraveling Impact on Students Bullying Behavior-A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 3483–3495*.
- Hikmat, R., Suryani, S., Yosep, I., & Jeharsae, R. (2024b). KiVa anti-bullying program: Preventing bullying and reducing Bullying Behavior among students—a scoping review. *BMC Public Health, 24(1)*, 2923.
- Kurniawati, M. F., Mariana, M., Pebtianti, E., Riduan, A., & Ridha, M. R. (2024). Fenomena Bullying dan Dampaknya Terhadap Psikologis Remaja Pada SMP Negeri 14 Banjarbaru. *Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat, 2(2)*, 23–30.

- Lydecker, J. A., Ozbardakci, E. V., Lou, R., & Grilo, C. M. (2024). Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Adolescents Bullied Because of Weight: A Feasibility Study. *International Journal of Eating Disorders*, 57(10), 2117–2127.
- Mardhiyah, U. A., & Hidayana, A. F. (2024). Developing Children's Social Empathy as a Means of Preventing Bullying. *Child Kingdom: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 53–61.
- Migliaccio, T., Raskauskas, J., & Schmittlein, M. (2017). Mapping the landscapes of bullying. *Learning Environments Research*, 20, 365–382.
- Mohamed Ahmed Omar, N., Dandash, K., Ahmed Sobhy, S., Mohamed, A., & Elsayed Ameen, A. (2024). Behavioral Modification Theories and Bullying Prevention: A Review Article. *Egyptian Reviews for Medical and Health Sciences*, 2(2), 1–13.
- Priyatna, A. (2013). *Lets end bullying*. Elex Media Komputindo.
- Pudjiastami, A. (2020). *Hubungan Perilaku Bullying dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Siswa Sekolah Dasar Di kota Makassar*. Universitas Bosowa.
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), 583–590.
- Romadhoni, N. A. (2024). Dampak Bullying Pada Psikologi Anak Usia Dini Dan Progam Pencegahan Pemerintah. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(1), 40–49.
- Saragih, N. A. N. (2024). The Effectiveness of a Rational Emotive Behavior Therapy Group Setting in Reducing Egocentrism in Bullying Perpetrators. *Journal of Educational, Health & Community Psychology (JEHCP)*, 13(3).
- Suhaili, S., & Majdi, M. Z. Z. (2024). COUNSELLING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY IN INCREASING SELF-CONTROL WITH INTENSIVE BULLYING BEHAVIOUR. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 5(1), 20–30.
- SUWANDI, N. D., ARDANI, I. G. A. Y. U. I., ADNYANA, I. G. A. N. S., & WINDIANI, I. G. A. Y. U. T. (2024). COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY PADA REMAJA DENGAN PERCOBAAN BUNUH DIRI. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2), 85–93.
- Szczęsna, I. (2024). Consequences of bullying on the life and health of the person being bullied. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 59(3), 141–149.
- Wakhid, A., Andriani, N. S., & Saparwati, M. (2019). Perilaku Bullying Siswa Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 25–28.
- Warni, I. S., Razzaq, A., & Putra, B. J. (2024). APPLICATION OF INDIVIDUAL COUNSELING WITH COGNITIVE DEFUSION TECHNIQUES TO OVERCOME FEELINGS OF INSECURITY IN ADOLESCENT VICTIMS OF BULLYING. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 332–341.
- Wibowo, A. P. S. (2019). *Penerapan hukum pidana dalam penanganan bullying di sekolah*. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta.
- Yulianti, Y., 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.