

STUDI PUSTAKA: IMPLEMENTASI KONSELING KRISIS DALAM MENGURANGI TRAUMA BULLYING PADA REMAJA MENGGUNAKAN TEKNIK PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)**Siska Mardes¹, Irma Krisnawati², Lathifah³, Syahrani Putri⁴, Yasni Sania⁵,**¹ Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau^{2, 3, 4} Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas RiauE-mail Author: rizki.rosalinda@lecturer.unri.ac.id**Abstract**

Bullying is a form of violence that significantly impacts adolescents' psychological well-being, particularly in relation to trauma, decreased self-confidence, and impaired social functioning. Crisis counseling is necessary to stabilize the emotional state of victims and assist them in returning to adaptive functioning levels. This study aims to describe the application of crisis counseling based on Cognitive Behavior Therapy (CBT) in addressing trauma among bullying victims. The method employed is a literature review, exploring relevant journals, books, and other scholarly sources. The findings indicate that crisis counseling using the CBT approach is effective in identifying negative automatic thoughts, implementing cognitive restructuring, and managing victims' emotional responses. CBT also helps victims understand maladaptive thought patterns formed due to bullying experiences, enhances their stress management skills, increases self-confidence, and reduces trauma symptoms. Thus, CBT-based crisis counseling can serve as an effective and practical intervention strategy for bullying victims in educational settings.

Keywords: *Bullying, Crisis Counseling, Trauma, Cognitive Behavioral Therapy*

Abstrak

*Bullying merupakan salah satu bentuk kekerasan yang berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis remaja, terutama terkait munculnya trauma, penurunan kepercayaan diri, dan gangguan fungsi sosial. Konseling krisis diperlukan untuk menstabilkan kondisi emosional korban dan membantu mereka kembali pada tingkat fungsi adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan konseling krisis berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam menangani trauma korban *bullying*. Metode yang digunakan adalah studi pustaka yang mengeksplorasi jurnal, buku, dan literatur yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling krisis dengan pendekatan CBT efektif dalam mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, restrukturisasi kognitif, serta pengelolaan respons emosional korban. CBT juga terbukti membantu korban memahami pola pikir maladaptif yang terbentuk akibat pengalaman *bullying* dan menguatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi gejala trauma. Dengan demikian, konseling krisis berbasis CBT dapat menjadi strategi intervensi yang efektif dan aplikatif bagi korban *bullying* di lingkungan pendidikan.*

Kata Kunci: *Bullying, Konseling Krisis, Trauma, Cognitive Behavior Therapy*

Article History

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 150

DOI : Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author**Publish by : Liberosis**

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Perundungan atau bullying merupakan tindakan tidak menyenangkan secara verbal, fisik, maupun sosial baik di dunia nyata maupun digital yang menimbulkan rasa tidak nyaman, sakit hati, dan tekanan psikologis bagi korban (Direktorat Sekolah Dasar, 2021). Kasus bullying di Indonesia masih tinggi; KPAI mencatat 1.567 kasus pada tahun 2020 dan 64 aduan kekerasan di dunia pendidikan hingga Maret 2023. FSGI juga menemukan 16 kasus perundungan di sekolah selama Januari Agustus 2023 (Pratiwi et al., 2023).

Bullying menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan mental remaja, namun sering kali dianggap sepele oleh sekolah. Padahal, Undang-Undang Perlindungan Anak No. 35 Tahun 2014 secara tegas mewajibkan lingkungan pendidikan melindungi anak dari kekerasan fisik maupun psikis (Nurhaedah, Tati & Irwansyah, 2020). Kurangnya penanganan yang tepat membuat banyak korban mengalami trauma berkepanjangan.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menangani trauma akibat bullying adalah konseling krisis. Pendekatan ini berfokus pada solusi dengan membantu klien menentukan tujuan kecil, spesifik, dan terukur agar mereka merasa lebih mampu mengendalikan situasi krisis yang dialami (Robbert, 2020).

Untuk meningkatkan efektivitas penanganan, teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat diintegrasikan dalam konseling krisis. CBT menekankan perubahan pola pikir negatif yang memengaruhi emosi dan perilaku. Menurut Beck (2011), modifikasi kognitif memungkinkan klien mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis sehingga reaksi emosional dan perilaku destruktif dapat berkurang.

Melalui studi pustaka ini, peneliti mengkaji teori dan penelitian yang membahas penerapan konseling krisis dengan teknik CBT dalam mengurangi trauma bullying pada remaja. Kajian ini diharapkan memberikan pemahaman komprehensif mengenai efektivitas pendekatan tersebut serta kontribusi praktis bagi strategi intervensi konseling di lingkungan pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang mengumpulkan data bukan dalam bentuk angka-angka, melainkan dalam bentuk penggambaran (deskriptif), penggunaan kata-kata maupun gambaran-gambaran yang tertentu (Adiwijaya, dkk., 2024). Menurut Iwan (2019), studi pustaka adalah usaha yang dilakukan oleh peneliti untuk menghimpun informasi yang relevan atau berkaitan dengan topik atau masalah yang akan diteliti. Informasi itu dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah, laporan penelitian, karangan ilmiah, tesis, disertasi, *e-book*, dan sumber-sumber tertulis baik cetak maupun elektronik. Studi pustaka dilakukan dengan cara menelaah berbagai sumber tertulis yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, hasil penelitian, serta literatur lain yang membahas tentang konseling krisis, trauma akibat *bullying*, dan penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada remaja.

Tujuannya adalah untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai konsep, prinsip, dan efektivitas penerapan CBT dalam membantu mengurangi dampak traumatis akibat *bullying* pada remaja.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berupa buku, jurnal penelitian, artikel ilmiah, dan hasil studi terdahulu yang secara langsung membahas topik konseling krisis, trauma *bullying* serta CBT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Konseling Krisis

1. Pengertian Konseling Krisis

Pengertian krisis dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah keadaan yang berbahaya (dalam menerima sakit), keadaan yang genting, kemelut, dengan suram dalam berbagai hal seperti ekonomi dan moral.

Thomshon (Dalam Dewi 2020) mendefinisikan *crisis is a varian of stress that it's so serve that individual becomes disorganized unable to function effectively*; krisis adalah suatu keadaan kacau yang merupakan variasi dari ketertekanan (stres) yang dialami individu, dimana individu menjadi disorganisasi dan tidak dapat berfungsi secara efektif. Dengan kata lain, krisis terjadi saat seseorang tidak mampu lagi menghadapi situasi sulit dengan cara yang biasanya ia gunakan, sehingga menimbulkan kekacauan dalam dirinya.

Kondisi krisis merupakan situasi di mana seseorang yang mengalaminya tidak mampu menangani hal tersebut dengan kemampuannya sendiri. Sedangkan konseling krisis merupakan berbagai pendekatan secara langsung yang bertujuan untuk membantu individu dalam menemukan sumber daya pada dirinya maupun membantu keadaan krisis yang berasal dari luar dirinya, menurut Gladding (Saputri, Atika dkk. (2020) Setiap manusia pasti pernah mengalami kondisi krisis. Seseorang yang mengalami kondisi krisis kerap kali tidak dapat menangani masalahnya sendiri akibat dari perubahan kondisi hidup secara drastis dari sebelumnya.

2. Tujuan dan Prinsip dasar Konseling Krisis

Tujuan dari konseling krisis berkisar pada *"Providing immediate assistance and various forms of assistance to people in need, for example psychological, financial and legal. What happens during a crisis determines whether or not it becomes a vessel for disease that will turn into a chronic, long-term condition. Initially, counselors use basic crisis theory to people in crisis recognize and correct temporary affective, behavioral, cognitive deviations caused by traumatic events help."* (Gladding, 2012).

Sedangkan Konseling krisis menurut Muro dan Kottman (1995) bertujuan untuk mengembangkan kemampuan individu yang sedang mengalami krisis agar memiliki pemahaman yang positif terhadap masalah dan memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Proses yang dilalui selama konseling meliputi: a) *understand the feelings and thoughts of individuals who are experiencing crisis*. b) *the counselor shows a number of alternative solutions and their consequences accompanied by an agreement on the chosen solution*. c) *evaluating the choice of solutions made by individuals experiencing crisis*.

3. Peran konselor dalam situasi krisis pada remaja korban bullying

Beberapa kasus terkait *bullying* paling marak, yaitu dalam lingkungan sekolah. Maka dari itu, sebagai guru Bimbingan dan Konseling yang bertanggung jawab atas perilaku tindakan peserta didik harus mampu mengatasi berbagai permasalahan *bullying* yang ada dengan berbagai macam dalam elemen pendidikan dan yang berwenang. Terkait sinambungan hal tersebut, guru BK/Konselor perlu memberikan hak kontribusi penanganan layanan konseling yang optimal, tepat dan komprehensif sesuai kebutuhan siswa dengan menyediakan fitur program BK dalam penanggulangan terhadap kejahatan *bullying* agar perihal perkara serupa dan sejenis tidak timbul serta terjadi di lingkungan tempat sekolah, meski seorang anak secara fisik dan daya belajar baik bahkan memiliki prestasi namun ketika dimana saat menghadapi realitas anak-anak tidak siap, sehingga terjadinya gejala yang menyebabkan ketimpangan dalam pelemahan mental beraksi agresif seperti, tindakan perundungan yang di mana perbuatan tersebut secara berulang-ulang yang dilakukan oleh anak.

Karena di sinilah, guru Bimbingan dan Konseling adalah wadah pelayanan yang membantu ringankan siswa dalam upaya penyelesaian masalah perkara yang ada terhadap peserta didiknya untuk mencari jati diri *solution* alternatif dari permasalahan dialami. Selain hal itu jajaran guru pihak sekolah dengan guru BK mampu memberikan berbagai macam model fitur program edukasi yang menunjang bagi upaya pencegahan atau tindakan preventif terhadap perilaku perundungan (*bullying*) yang terjadi dalam lingkungan sekolah. Dari hasil data yang didapatkan, mengapa seorang korban dapat kemudian menerima bahkan menyetujui perspektif pelaku yang pernah merugikannya, diantaranya alasan tersebut dikarenakan populasi sebagian besar korban enggan membagi cerita pengalaman, history mereka kepada pihak-pihak yang memiliki kekuatan dalam untuk mengubah cara berpikir mereka dan menghentikan bahkan menghambat proses siklus ini, yakni pihak sekolah dan orang tua. Dimana, sang korban biasanya lebih menyembunyikan dan merahasiakan *bullying* yang mereka derita karena takut pelaku akan semakin mengintensifkan *bullying* mereka (Pratama, 2023)

B. Trauma Akibat Bullying pada Remaja

Secara etimologis kata "*bully*" berarti gertakan, seseorang yang mengganggu yang lemah. Penindasan dalam bahasa Indonesia disebut "menyakat" yang berarti mengusik, mengganggu, dan menghalangi orang lain. Sedangkan secara terminology menurut Ken Rigby, *bullying* adalah keinginan untuk menyakiti. Keinginan ini diungkapkan melalui tindakan dan menyebabkan seseorang menderita. Tindakan ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih kuat, yang tidak bertanggung jawab, sering diulang dan dilakukan secara langsung oleh individu atau kelompok orang yang ingin melakukannya (Astuti, 2008).

Andrew Mellor, seorang psikolog dari *University of Edinburgh*, Inggris, menyebutkan *bullying* terjadi ketika seseorang merasa teraniaya oleh tindakan orang lain dan dia takut bila perilaku buruk tersebut akan terjadi lagi, dan merasa tak berdaya untuk mencegahnya (Yatimah dan Chidar, 2024). Selanjutnya Christofora, (2024) mengungkapkan bahwa perilaku *bullying* melibatkan kekuasaan dan kekuatan yang tidak seimbang, sehingga korban berada dalam keadaan tidak mampu membela diri secara efektif terhadap tindakan negatif yang mereka terima.

Ada beberapa pengelompokkan perilaku *bullying*, antara lain *bullying* melalui kontak verbal langsung, perilaku nonverbal langsung, perilaku nonverbal tidak langsung, pelecehan seksual, dan *cyberbullying*.

Sementara itu, menurut Christofora (2024) ada 3 jenis *bullying*.

1. Bullying fisik

Bullying dalam bentuk fisik adalah tindakan *bullying* yang paling mudah terlihat dan mudah diidentifikasi karena melibatkan kontak fisik langsung antara pelaku dan korban. Namun, meskipun jumlah insiden *bullying* fisik lebih sedikit dibandingkan dengan bentuk *bullying* lainnya seperti verbal atau sosial, dampak dari tindakan tersebut bisa sangat merusak. Contoh-contoh intimidasi fisik adalah: memukul, menendang, menampar, mencekik, menggigit, menggaruk, meludah, merusak dan menghancurkan barang-barang milik anak yang tertindas, dan lainnya.

2. Bullying verbal

Biasanya merupakan awal dari perilaku *bullying* lainnya dan dapat menjadi langkah pertama menuju kekerasan lebih lanjut. Contoh-contoh penindasan verbal meliputi: nama

panggilan, mencela, memfitnah, kritik kejam, penghinaan, pernyataan pelecehan seksual, teror, mengintimidasi surat, tuduhan palsu, tuduhan yang kejam dan salah, gosip, dll.

Bullying dalam bentuk verbal adalah salah satu bentuk *bullying* yang paling sering terjadi dan mudah terlihat. Tindakan *bullying* verbal dapat menyakiti korban dan memberikan dampak psikologis yang signifikan pada korban. Hal ini terjadi karena tindakan *bullying* verbal dapat dilakukan secara terus menerus dan korban sering kali tidak memiliki tempat untuk berlindung dari perilaku tersebut.

3. *Bullying* relasional

Bullying relasional dilakukan dengan memutuskan hubungan sosial seseorang dengan tujuan melemahkan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, atau penghindaran. Penindasan dalam bentuk ini paling sulit dideteksi. Contoh-contoh *bullying* relasional adalah perilaku atau sikap tersembunyi seperti pandangan agresif, pandangan mata, mendesah, mencemooh, mencemooh tawa dan mengejek bahasa tubuh (Christofora, 2024).

Bullying dapat memberikan dampak buruk bagi korbannya. Kasus *bullying* tidak bisa dianggap sebagai kasus sepele yang hanya sebatas bercanda dan meledek. Peristiwa *bullying* ini dapat menempatkan korbannya pada kondisi krisis yang jika tidak segera ditangani akan menimbulkan trauma pada korbannya (Yurianto dan Evi 2022).

Sejalan dengan pendapat sebelumnya, Mardes dkk (2024) mengungkapkan bahwa sebagai korban *bullying* jika korban tidak dapat mengatasi masalah tersebut, ada kemungkinan siswa sebagai korban *bullying* akan mengalami trauma yang jika berlarut akan menimbulkan masalah yang sangat krisis dalam diri korban.

C. Cognitive Behavior Therapy (CBT)

1. Pengertian CBT

CBT adalah singkatan dari *Cognitive Behavioral Therapy*, yang dalam bahasa Indonesia dikenal sebagai Terapi Kognitif Perilaku. Terapi ini menggabungkan prinsip-prinsip kognitif dan perilaku untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah emosional dan psikologis dengan cara mengubah pola pikir dan perilaku yang merugikan. (Damaruci & Harry, 2025)

Sejalan dengan pendapat sebelumnya, Beck (dalam Miskanik dkk, 2025) mengungkapkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan yang memadukan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu mengidentifikasi serta mengubah pola pikir dan tindakan yang tidak adaptif. Pendekatan ini berangkat dari asumsi bahwa pikiran (*cognition*), perasaan (*emotion*), dan perilaku (*behavior*) saling memengaruhi dan membentuk pengalaman psikologis seseorang.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan suatu pendekatan konseling yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku maladaptif melalui proses restrukturisasi kognitif. Dengan demikian, CBT membantu individu untuk berpikir lebih rasional, berperilaku lebih adaptif, dan mampu menghadapi permasalahan psikologis secara lebih efektif.

1. Efektivitas CBT untuk *Traumatic Bullying*

Waleed Fathi Abdul Karim Abdulkader (dalam Wulan, 2025) melaporkan bahwa program Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif dalam menurunkan perilaku bullying pada siswa yang memiliki kesulitan belajar. Penelitian ini melibatkan 40 siswa yang dibagi secara acak

ke dalam dua kelompok, yaitu 21 siswa pada kelompok eksperimen dan 19 siswa pada kelompok kontrol. Menggunakan metode semi-eksperimental (quasi-experimental) dengan desain pre-test post-test control group, kedua kelompok mendapatkan pengukuran di awal dan akhir untuk melihat perubahan perilaku setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menerima CBT mengalami penurunan perilaku bullying yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, sehingga memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan di antara kedua kelompok.

Penelitian ini juga menegaskan pentingnya intervensi yang dirancang khusus bagi siswa berkebutuhan khusus. CBT, dengan prinsip dasarnya yang memandang pikiran, perasaan, dan perilaku sebagai satu kesatuan yang saling memengaruhi, membantu siswa mengasah kemampuan sosial, mengelola emosi, serta menerapkan strategi coping yang lebih adaptif. Dengan demikian, temuan penelitian ini memberikan gambaran bahwa penerapan CBT tidak hanya efektif dalam jangka pendek, tetapi juga berpotensi memberikan dampak positif yang berkelanjutan dalam menekan perilaku bullying pada siswa dengan kesulitan belajar.

2. Prinsip dasar CBT (hubungan pikiran-perasaan-perilaku)

Walaupun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari CBT. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik CBT.

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Beck (dalam Lesmana, 2021);

- a. Prinsip nomor 1: *Cognitive-Behavior Therapy* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis, konselor mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berpikir, merasa dan bertindak
- b. Prinsip nomor 2: *Cognitive-Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli, kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling
- c. Prinsip nomor 3: *Cognitive-Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling, maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.
- d. Prinsip nomor 4: *Cognitive-Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya. dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
- e. Prinsip nomor 5: *Cognitive-Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dan menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini (*here and now*). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada

proses berpikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi mengubah kepercayaan dan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

- f. Prinsip nomor 6: *Cognitive-Behavior Therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling *cognitive-behavior* serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konseling membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berpikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.
- g. Prinsip nomor 7: *Cognitive-Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*.
- h. Prinsip nomor 8: Sesi *Cognitive-Behavior Therapy* yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu ke belakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*homework asigment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.
- i. Prinsip nomor 9: *Cognitive-Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk mereka lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar laba-laba, maka akan saya merasa sangat cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan dapat melaluinya dengan baik). Dengan cara ini, konselor terlihat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-sama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat
- j. Prinsip nomor 10: *Cognitive-Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk mengubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sukrotik memudahkan konselor dalam melakukan konseling *coprizive-delavior*. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling. Dalam proses konseling, CBT tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut

Adapun Menurut Ardi, dkk (2024) prinsip-prinsip dasar CBT adalah sebagai berikut;

- a. Pikiran, Perasaan, dan Perilaku Saling Terhubung. CBT berasumsi bahwa pikiran memengaruhi perasaan, yang pada gilirannya memengaruhi perilaku. Pikiran negatif dapat menghasilkan emosi yang tidak menyenangkan dan perilaku yang maladaptif.
- b. Identifikasi Pola Pikiran yang Tidak Realistis. CBT membantu individu mengenali "*distorsi kognitif*," yaitu cara berpikir yang tidak akurat atau tidak realistis, seperti overgeneralisasi, pemikiran hitam-putih, dan asumsi negatif.
- c. Rekonstruksi Kognitif. Salah satu tujuan utama CBT adalah menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis dan positif melalui teknik yang dikenal sebagai *cognitive restructuring*.
- d. Fokus pada Masalah Saat Ini. CBT lebih berfokus pada masalah saat ini daripada memproses masa lalu individu, meskipun pengalaman masa lalu dapat digunakan untuk memahami pola pikiran dan perilaku saat ini dengan terapi berbasis kolaborasi. Terapi ini melibatkan kolaborasi aktif antara klien dan terapis dalam menetapkan tujuan, mengidentifikasi masalah, dan mengembangkan strategi untuk perubahan.

3. Kelebihan CBT dalam menangani trauma psikologis

Kelebihan CBT dalam Penanganan

Trauma :

- a. Berbasis Bukti (*Evidence-Based*)
CBT adalah salah satu terapi dengan dukungan empiris yang sangat kuat. Meta-analisis menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menangani PTSD, kecemasan, dan depresi akibat trauma (Cusack et al., dalam Miskanik, dkk., 2025).
- b. Struktur yang Sistematis
CBT memberikan alur kerja yang jelas melalui sesi yang terstruktur, teknik spesifik, dan tugas rumah yang mendukung proses terapi. Struktur ini sangat membantu klien yang mengalami disorganisasi akibat trauma.
- c. Fokus pada Masa Kini
CBT tidak terlalu menggali masa lalu, melainkan fokus pada bagaimana pikiran saat ini memengaruhi perasaan dan perilaku. Ini memberikan rasa kendali kepada klien dalam menghadapi masalah yang aktual.
- d. Meningkatkan Kemandirian
CBT melatih klien mengenali dan menangani pikiran negatif secara mandiri. Proses ini membangun *self-efficacy* dan memberdayakan individu untuk menjadi "terapis" bagi dirinya sendiri.
- e. Keterukuran Hasil
Perubahan dalam CBT bisa dimonitor secara kuantitatif melalui skala penilaian atau *thought records*, sehingga konselor dan klien dapat mengevaluasi progres secara objektif.
- f. Fleksibel dan Dapat Dimodifikasi
CBT dapat diintegrasikan dengan teknik lain seperti *mindfulness* (MCBT), atau *trauma-focused* CBT (TF-CBT) untuk anak dan remaja (Cohen, Mannarino, & Deblinger, dalam Miskanik, dkk., 2025).

D. Implementasi CBT dalam Konseling Krisis

1. Penelitian Terdahulu

- a. Pambudhi et al. (2015) menyoroti efektivitas *Group Cognitive Behaviour Therapy (GCBT)* dalam menurunkan kecemasan yang dialami oleh korban bullying. Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan signifikan dalam skor kecemasan setelah intervensi, yang tidak

hanya bermanfaat bagi kesehatan mental siswa tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka untuk berfungsi di lingkungan sekolah. Penelitian ini juga mengindikasikan bahwa harga diri berperan dalam kecemasan, sehingga pendekatan holistik dalam menangani *bullying* sangat diperlukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata (mean) skor kecemasan menghadapi pelaku *bullying* menurun setelah diberikan *Group Cognitive Behavior Therapy (GCBT)*. Program GCBT terdiri dari sepuluh sesi, di mana Rata-rata skor kecemasan menurun dari 60,07 sebelum GCBT menjadi 40,40 setelah intervensi, menunjukkan efektivitas GCBT dalam menurunkan kecemasan.

- b. Adapun penelitian dari (Finkelhor 2014) penelitiannya studi ini mencakup *bullying* sebagai trauma terkait dan menilai CBT sebagai intervensi. Temuan dari penelitian ini CBT efektif dalam mengurangi gejala trauma kompleks pada remaja, dengan tingkat respons positif 65% di antara peserta yang mengalami *bullying* kronis. Hal ini dibuktikan oleh Meta-analisis dari 1.000+ responden menunjukkan CBT lebih unggul daripada terapi non-direktif
- c. Adapun penelitian dari (Yeager 2019) Studi RCT (*Randomized Controlled Trial*) ini menguji CBT adaptasi untuk anak-anak korban *bullying*. Hasil temuan nya yaitu peserta yang menerima CBT menunjukkan penurunan gejala depresi dan kecemasan hingga 30% lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, dengan efek yang signifikan pada regulasi emosi. Terbukti dari data 150 anak usia 10-14 tahun, dengan *follow-up* 1 tahun, mendukung CBT sebagai intervensi preventif.
- d. Berdasarkan analisis tiga penelitian terdahulu, Pambudhi et al. (2015), Finkelhor et al. (2014), dan Yeager et al. (2019) Terapi Kognitif Perilaku (CBT) terbukti sebagai pendekatan yang tepat dan efektif dalam menangani trauma akibat *bullying* pada remaja dan anak-anak. Penelitian Pambudhi menunjukkan penurunan signifikan dalam skor kecemasan melalui GCBT, yang juga meningkatkan fungsi sosial di sekolah. Finkelhor mengungkapkan bahwa CBT mengurangi gejala trauma kompleks dengan respons positif hingga 65%, unggul dibanding terapi lain berdasarkan meta-analisis. Sementara itu, Yeager melalui RCT menemukan pengurangan gejala depresi dan kecemasan sebesar 30% lebih besar pada peserta CBT, dengan fokus pada pemrosesan pengalaman masa lalu. Secara keseluruhan, bukti ini menegaskan bahwa CBT tidak hanya mengatasi gejala psikologis secara langsung tetapi juga membangun ketahanan jangka panjang, menjadikannya intervensi yang direkomendasikan untuk mendukung pemulihan korban *bullying* dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental.

2. Tahapan-tahapan Penerapan CBT terhadap korban trauma *bullying*

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 (mengenal pikiran negative otomatis (automatic negative thoughts) yang bertujuan untuk membantu klien mengenal 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 realistis

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
langkah terakhir yang bertujuan untuk melihat hasil akhir dari pemberian perilaku CBT terhadap siswa yang memiliki gangguan kesehatan mental akibat korban bullying (khuzumah dan Romika 2025)

Adapun Proses konseling dilakukan beberapa kali melalui tatap muka, pertama konselor melakukan assessment terlebih dahulu kemudian konselor melakukan pertemuan langsung dengan konseli, lalu konseli menceritakan permasalahannya bahwa konseli mengalami permasalahan pembullying di pondok pesantren. Kemudian konselor melakukan langkah-langkah proses konseling seperti dibawah ini :

1. Identifikasi Pikiran Negatif
Langkah pertama dalam mengelola pikirannya konseli harus mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul dalam keseharian. Pikiran-pikiran ini sering kali datang tanpa disadari dan dapat memengaruhi perasaan serta perilaku. Identifikasi ini melibatkan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengenali saat pikiran tersebut muncul.
2. Pengenalan Pikiran
Setelah mengenali pikiran negatif, langkah selanjutnya konseli juga harus memiliki pandangan atau pengenalan dan pemetaan pikiran tersebut. Pengenalan ini membantu Konseli untuk mengetahui pola berpikir dan menilai apakah pikiran tersebut realistis atau tidak. Pada tahap ini, penting untuk mempertanyakan pikiran yang muncul: “Apakah pikiran ini didukung oleh fakta?” atau “Apakah ini hanya asumsi yang berlebihan?” Dengan melakukan refleksi ini, konseli dapat lebih jernih menilai apakah pikiran yang ada bersifat konstruktif atau justru merugikan perasaan takut, cemas, atau pesimis. Dengan menyadari dan mengenali pikiran negatif, konseli dapat mulai memahami sumber dan dampaknya pada emosi serta tindakannya.
3. Latihan dan Penerapan
Untuk mengatasi pikiran negatif, diperlukan latihan rutin dalam menerapkan strategi-strategi pengelolaan pikiran. Konseli bisa latihan teknik relaksasi, atau teknik kognitif menggunakan *Thought Stopping* seperti menggantikan pikiran negatif dengan afirmasi positif. Dengan latihan yang konsisten, konseli dapat mengubah kebiasaan berpikir negatif menjadi pola pikir yang lebih sehat dan seimbang. Penerapan latihan ini bisa dilakukan dalam berbagai situasi, baik saat sedang mengalami tekanan maupun dalam keadaan tenang.
4. Mengalihkan Pikiran ke Aktivitas Positif
Salah satu cara untuk mengatasi pikiran negatif yang konseli alami dengan mengalihkan fokus ke aktivitas positif. Kegiatan seperti berolahraga, melakukan hobi, atau berbincang dengan teman dapat membantu memecah pola pikiran yang merugikan. Aktivitas-aktivitas ini memberikan distraksi yang sehat bagi konseli, sehingga pikiran dapat beralih

dari hal-hal yang menyebabkan stres menuju hal-hal yang memberikan rasa nyaman dan kebahagiaan. Pengalihan ini membantu menciptakan suasana hati yang lebih baik dan meredakan kecemasan.

5. Latihan Konsistensi dan Pemantauan

Mengelola pikiran memerlukan konsistensi dan pemantauan yang terus-menerus. Ini berarti konselor harus melatih dan memantau perkembangan perubahan pola pikir secara berkala. Bisa dengan mencatat pikiran yang muncul dalam jurnal, mengevaluasi respon terhadap situasi tertentu, atau mengecek apakah strategi yang diterapkan sudah efektif. Dengan latihan yang berkelanjutan, pola pikir positif dapat semakin mengakar dan menjadi kebiasaan sehari-hari.

6. Evaluasi dan Motivasi

Langkah terakhir adalah melakukan evaluasi terhadap kemajuan yang telah dicapai serta menjaga motivasi. Evaluasi membantu menilai sejauh mana perubahan yang telah terjadi dan mengenali area mana yang masih memerlukan perbaikan. Selain itu, memberikan penghargaan pada diri sendiri atas setiap kemajuan, sekecil apa pun, dapat meningkatkan semangat untuk terus melanjutkan upaya perbaikan. Motivasi ini penting agar proses perubahan pola pikir menjadi sebuah perjalanan jangka panjang yang berkelanjutan dan bukan sekadar upaya yang sementara. (Pradana dan Maharani 2024)

Dalam proses evaluasi ini, beberapa indikator dapat digunakan untuk menilai perkembangan secara menyeluruh. Indikator tersebut meliputi kemampuan individu dalam mengenali perubahan pola pikirnya, seperti berkurangnya pikiran negatif dan munculnya pola pikir yang lebih positif. Perubahan perilaku sehari-hari juga menjadi salah satu aspek yang diamati, misalnya dengan munculnya kebiasaan atau respons yang lebih adaptif. Konsistensi dalam menerapkan strategi coping, seperti self-talk positif dan reframing, menjadi poin penting lainnya. Evaluasi juga mencakup kemampuan individu dalam mengatasi hambatan secara mandiri serta pencapaian tujuan-tujuan kecil yang telah ditetapkan sebelumnya. Dari sisi motivasi, indikator meliputi keberlanjutan usaha meskipun menghadapi tantangan, kemampuan memberikan apresiasi terhadap kemajuan diri, meningkatnya kepercayaan diri, keterlibatan aktif dalam proses pengembangan diri, serta stabilitas emosi dalam menjalani perubahan. Keseluruhan indikator ini membantu memberikan gambaran yang jelas mengenai perkembangan yang terjadi, sekaligus memastikan bahwa motivasi tetap terjaga selama proses perubahan berlangsung.

KESIMPULAN

Bullying memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja, terutama berupa trauma psikologis, kecemasan, dan gangguan fungsi sosial maupun akademik. Berdasarkan kajian literatur, konseling krisis dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif membantu korban mengelola trauma melalui identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, dan penguatan coping adaptif. Integrasi konseling krisis dan CBT memberikan stabilisasi awal yang penting serta intervensi yang terstruktur untuk memulihkan kondisi emosional korban bullying.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi lapangan atau studi kasus guna menguji efektivitas penerapan konseling krisis berbasis CBT secara langsung pada korban bullying di sekolah. Selain itu, perlu dikaji lebih lanjut faktor pendukung dan penghambat implementasi intervensi ini, termasuk peran konselor sekolah dan dukungan lingkungan pendidikan. Peneliti ke depan juga dapat mengembangkan model intervensi yang lebih komprehensif dengan mengintegrasikan CBT bersama pendekatan keluarga atau program

pencegahan bullying berbasis sekolah. Variasi karakteristik remaja, seperti tingkat keparahan trauma dan latar belakang sosial, juga penting diperhatikan untuk melihat perbedaan hasil intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardini Farzana Yurianto, Evi Winingsih. 2022. Layanan Konseling Krisis: Mengatasi Masalah Traumatik Siswa Yang Menjadi Korban Bullying. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 148-154.
- Astuti, P., R. (2008). *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan pada Anak*. Jakarta: PT Grasindo
- Ardi, M., dkk. (2024). *Stroke: Pencegahan, penanganan, dan pemulihan*. Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Christofora. (2024). *Jenis-jenis Bullying dan Bagaimana Mencagahnya*. Yogyakarta: Cahaya Harapan
- Gladding, Samuel. (2012). *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks.
- Khuzaimah, K., Ulwiyah, I., & Romika, I. (2025). Implementasi Cognitive-Behaviour Therapy (CBT) untuk membantu memulihkan kesehatan mental siswa korban bullying di Madrasah Aliyah Abdul Aziz. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 282-288. Universitas PGRI Argopuro Jember. ISSN Cetak: 2477-2143, ISSN Online: 2548-6950.
- Mardes, S., Hayati, I. R., Arianto, R., & Donal, D. (2024). Problematika dalam Konseling Krisis. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 8370-8376.
- Yatimah, D., dan Chaidar, M. (2024). *Anti Bullying: Pendekatan Pendidikan Terpadu*. Madiun: Bayfa Cendekia Indonesia
- Miskanik, dkk., (2025). *Konseling Traumatik: Pemahaman, Pendekatan, dan Intervensi Psikologis*. Bogor: Cerdas Akademika Nusantara.
- Manuntung, A. (2018). *Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi*. Malang: Wineka Media.
- Wulan, WR (2025). Kajian Literatur: Penanganan Psikologis Pada Remaja Dengan Bullying Menggunakan Cognitive Behavior Therapy. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistik*, 3 (1), 1-14.
- Syaputri, Atika dkk. (2020). *Panduan Konseling Krisis*. Makassar: Yayasan Barcode.
- Khuzaimah, K., Ulwiyah, I., & Romika, I. (2025). Implementasi Cognitive-Behaviour Therapy (CBT) untuk membantu memulihkan kesehatan mental siswa korban bullying di Madrasah Aliyah Abdul Aziz. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 282-288. Universitas PGRI Argopuro Jember. ISSN Cetak: 2477-2143, ISSN Online: 2548-6950.
- Miskanik, dkk., (2025). *Konseling Traumatik: Pemahaman, Pendekatan, dan Intervensi Psikologis*. Bogor: Cerdas Akademika Nusantara.
- Muro & Koffman. (1995). *Guidance and Counseling in the Elementary and Middle School: A Practical Approach*. Aiowa: Brown and Benchmark. Inc.

- Pratama, M. P. dkk,(2023). Peran konselor dalam preventif korban bullying bagi remaja. Prosiding Seminar Nasional Universitas Muria Kudus.
- Pradana, C. R., & Maharani, L. (2024). Implementasi teori CBT menggunakan teknik Thought Stopping untuk menangani dampak pembullying di pondok pesantren. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 167-168. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Pambudhi,Suroso,Meiyuntariningsih. (2015). Efektivitas Group Cognitive Behavior Therapy (GCBT) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Pelaku Bullying Ditinjau Dari Harga Diri Pada Korban bullying. *Jurnal ilmiah Psikologi Terapan*. Surabaya
- Finkelhor, D., Shattuck, A., Turner, H., & Hamby, S. (2014). The lifetime prevalence of child sexual abuse and sexual assault assessed in late adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 55(3), 329-333. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.12.026>
- Yeager, D. S., Fong, C. J., Lee, H. Y., & Espelage, D. L. (2019). A randomized controlled trial of the Coping Power program for bullying victims. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(1), 75-84. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12905>