

TERAPI KOGNITIF DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA KORBAN *BULLYING*

Eli Kurniasih¹, Cep Yendi S², Anih Kurnia³, Chita Widia³

Program DIII Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya
Jl. Cilolohan no 36 Tasikmalaya
Email: elikurniasih@universitas-bth.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: *Bullying* berdampak terhadap timbulnya gangguan psikologis seperti rasa cemas yang berlebihan, depresi, takut yang berlebihan, perasaan ingin mengakhiri hidup dan Mengalami gejala pasca stres pasca-traumatik. Terapi kognitif dapat mengidentifikasi pikiran negatif menurunkan kecemasan dan depresi yang terus-menerus. Terapi kognitif akan mengubah mode penentuan harga diri klien, pemikiran, dan emosional terkait perilaku **Tujuan:** Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi kognitif dalam penurunan kecemasan pada remaja korban *bullying* **Metode:** Penelitian yang digunakan adalah metode *literature review* (studi literatur). *Literature review* merupakan penyusunan literatur ilmiah melibatkan beberapa tahapan proses diantaranya adalah menemukan literatur yang relevan, melakukan evaluasi sumber literatur review. Kriteria Inklusi : Pertama Penelitian Efektifitas Terapi kognitif Penurunan Kecemasan, Remaja Korban *Bullying*. Kedua Artikel atau jurnal yang terbit pada 8 tahun terakhir yaitu pada tahun 2015-2021 **Hasil:** Setelah menentukan artikel yang sesuai dengan kriteria didapatkan sebanyak 20 artikel kecemasan yang dialami korban *bullying* yaitu merasa takut ketika bertemu dengan pelaku *bullying* yang di sebut dengan jenis kecemasan *Generalized Anxiety Disorder*. **Simpulan:** hasil telaahan jenis kecemasan pada remaja korban *bullying* yang paling banyak yaitu kategori kecemasan *Generalized Anxiety Disorder*, Faktor Penyebab kecemasan korban *bullying* pada remaja terjadi karena adanya ancaman dari pelaku, karena adanya perlakuan buruk terhadap dirinya, dampak *bullying* terhadap anak korban *bullying* diantaranya menyebabkan gangguan psikologis berupa perasaan takut, ingin marah, cemas, merasa tidak berdaya, dan kesepian merasa dijauhi orang lain. Efektifitas *therapy* kognitif dalam penurunan kecemasan pada remaja korban *bullying* menunjukkan hasil bahwa terapi kognitif sangat berpengaruh untuk menurunkan kecemasan, sehingga bisa dijadikan salah satu bentuk intervensi yang cukup efektif untuk menurunkan kecemasan pada subjek yang pernah mengalami *bullying*

Kata kunci : *Bullying*, terapi kognitif

Diterima: Maret 2023

Direview: Maret 2023

Diterbitkan: Agustus 2023

PENDAHULUAN

Bullying merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang kepada orang lain (korban *bullying*) yang menyebabkan kesakitan fisik dan psikologis. Kesakitan psikologis berupa penurunan kepercayaan diri dan harga diri (*selfesteem*), perasaan tidak mampu dan tak berdaya, trauma, merasa takut, tak mampu melawan, merasa sendiri, merasa tak ada

yang menolong, serba salah dan takut sekolah (*school phobia*), sehingga korban mengasingkan diri dari sekolah dan menderita kecemasan sosial (*social anxiety*), bahkan cenderung ingin bunuh diri (Astuti, 2008 dalam Khoirunnisa dkk., 2018). Menurut (Eko Prasetyo, 2014) *Bullying* juga dapat terjadi dimana saja antara lain di sekolah (*School bullying*), kampus, tempat kerja (*workplace bullying*),

dunia maya (*cyber bullying*), lingkungan politik (*political bullying*), lingkungan militer (*military bullying*). perilaku *bullying* akan mulai berkurang sejalan dengan pertumbuhan usia rentang usia 12-16 tahun diyakini lebih rentan perilaku *bullying*, karena usia ini perilaku *bullying* akan mulai muncul pada masa remaja ini seseorang akan mudah merasa cemas terutama dihadapkan suatu masalah (Wekoadi et al., 2018).

Bullying di sekolah meningkatkan risiko banyak masalah serius dan terus-menerus, termasuk harga diri yang rendah, kinerja akademis yang buruk, masalah emosional, gangguan stres pascatrauma, masalah kesehatan mental seperti melukai diri sendiri, dan bahkan bunuh diri. Penelitian juga menunjukkan bahwa konsekuensi ini dapat mempengaruhi pelaku intimidasi di sekolah, karena siswa yang mengalami perundungan di sekolah juga dapat mengalami perundungan di rumah atau di masyarakat (Waseem et al., 2013). Insiden *bullying* pada remaja secara signifikan lebih tinggi dibandingkan pada anak-anak, penindasan terutama terkait dengan lingkungan mereka, perhatian orang tua yang kurang membuat mereka cenderung *dibully* oleh orang lain, dan memiliki perilaku *bullying*. Semakin banyak penelitian yang menunjukkan penindasan yang terkait dengan kepuasan hidup dan harga diri rendah, dan karena diintimidasi, tingkat penindasan yang tinggi juga

mengurangi kepuasan dan harga diri mereka di sekolah (Fung, 2012).

Bullying berdampak pada korban dan pelaku. Bagi pelaku *bullying* merupakan suatu kenakalan dan berdampak dikeluarkan dari sekolah, bagi korban *bullying* berdampak gangguan psikologis diantaranya merasa takut, marah, cemas, tidak berdaya, frustrasi, dan merasa sendiri serta diajuhi orang lain. (Ong, 2003 dalam Salmiyati dkk., 2020)

Terapi kognitif yaitu untuk mengubah keyakinan yang tidak rasional dan mengubah fungsi berpikir kearah yang positif dapat menimbulkan perasaan yang menyenangkan, bahwa penerapan terapi kognitif dapat merubah pola pikir yang negatif menjadi positif, dengan terapi berkomunikasi mendengarkan perasaan seseorang dengan baik sehingga pada akhirnya diharapkan individu dengan masalah isolasi sosial, kecemasan, depresi dan dapat berinteraksi dengan baik, terapi kognitif mampu mengubah pikiran yang negatif, mengenali masalah, afek dan perilaku, mengganti interpretasi kearah lebih realita akibat pemikiran yang salah dan belajar untuk mengidentifikasi masalah (Damanik et al., 2020). Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan pada korban *bullying*, yaitu dengan memberikan hal-hal yang positif, sehingga diharapkan dapat memberikan perubahan, walaupun hanya bersifat sementara, dan dibutuhkan penguatan yang dilakukan oleh individu

dalam jangka waktu yang lama, salah satunya keyakinan agama. Agama akan meningkatkan tingkat kepercayaan, aktivitas keagamaan seseorang diasumsikan dihasilkan melalui aktivitas keagamaan, sekaligus memiliki model kognitif yang positif, sehingga membentuk perilaku yang positif pula. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa akibat perilaku, faktor religi yang akan memperkuat peran terapi kognitif (Sari & Maryuni, 2019).

Terapi kognitif dapat mengidentifikasi pikiran negatif yang dapat menurunkan kecemasan dan depresi yang terus-menerus. Terapi kognitif akan mengubah mode penentuan harga diri klien, pemikiran, dan emosional terkait perilaku. Intervensi adalah metode yang paling tepat untuk meningkatkan harga diri individu. Perilaku yang berhubungan dengan kognitif, berpikir, dan emosi (Sari & Maryuni, 2019). Terapi kognitif salah satu teknik untuk mengelola respon negatif dan membantu pasien melawan pikiran negative, terapi ini bertujuan untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif (untuk mengurangi kecemasan remaja korban bullying melalui terapi kognitif) (Hayatussofiyyah et al., 2017).

Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi kognitif dalam penurunan kecemasan pada remaja korban *bullying*

Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui jenis kecemasan pada remaja korban *bullying*
- b. Untuk mengetahui faktor penyebab kecemasan pada korban *bullying* remaja
- c. Untuk mengetahui bagaimanakah dampak *bullying* terhadap korbannya?
- d. Untuk mengetahui efektifitas *therapy* kognitif dalam penurunan kecemasan pada remaja korban *bullying*

METODE

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mencari sumber atau kepustakaan bisa berbentuk buku referensi, jurnal yang sudah di *review*, database penelitian, ataupun artikel ilmiah. Pengumpulan data bisa dalam bentuk kata kunci untuk menemukan artikel yang akan di *review* (Ulhaq & Rahmayanti, 2019).

1. Sumber data base penelitian

Peneliti melakukan penelusuran dengan menggunakan *database* penelitian keperawatan dan kesehatan, diantaranya : *Google Scholar*, Perpusnas.

2. Waktu publikasi

Pencarian terbatas dalam kurun waktu tertentu, peneliti menentukan kurun waktu 8 tahun terakhir (2015-2021)

3. Kriteria inklusi dan eksklusi

a. Kriteria Inklusi

- 1) Penelitian Efektifitas Terapi kognitif Penurunan Kecemasan, Remaja Korban *Billying*
- 2) Artikel atau jurnal yang terbit pada 9 tahun terakhir yaitu pada tahun 2015-2021

- 3) Artikel yang menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Artikel yang terbit kurang dari tahun 2015
- 2) Artikel yang tidak menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil & Pembahasan Penelitian

1. Jenis Kecemasan Pada Remaja Korban *Bullying*.

Berdasarkan 20 artikel yang masuk kriteria inklusi semua artikel yang membahas mengenai Jenis Kecemasan Pada Remaja Korban *Bullying*. Penjelasan tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel berikut :

Tabel 1 Jenis Kecemasan Pada Remaja Korban *Bullying*

| No | Penulis | Tahun Publikasi | Jenis Kecemasan Pada Remaja Korban <i>Bullying</i> |
|-----|----------------------------------|-----------------|--|
| 1. | (Syah, 2016) | 2016 | <i>Generalized Anxiety Disorder (GAD)</i> |
| 2. | (Febriana, 2017) | 2017 | <i>Social Anxiety Disorder</i> |
| 3. | (Sari & Maryuni, 2019) | 2019 | <i>Generalized Anxiety Disorder (GAD)</i> |
| 4. | (Rahayu & Dimmi, 2021) | 2021 | <i>Generalized Anxiety Disorder (GAD)</i> |
| 5. | (Damayanti & Nurjanah, 2017) | 2017 | <i>Social Anxiety Disorder</i> |
| 6. | (Bachry & Anntagia, 2019) | 2019 | <i>Generalized Anxiety Disorder (GAD)</i> |
| 7. | (Duana & Hadjam, 2012) | 2012 | <i>Social Anxiety Disorder</i> |
| 8. | (Pembudhi et al., 2015) | 2015 | <i>Post-traumatic Stress Disorder (PTSD)</i> |
| 9. | (Zamani et al., 2020) | 2020 | <i>Social Anxiety Disorder</i> |
| 10. | (Rajabi et al., 2017) | 2017 | <i>Generalized Anxiety Disorder (GAD)</i> |
| 11. | (Garnefski & Kraaij, 2014) | 2014 | <i>Post-traumatic stress disorder (PTSD)</i> |
| 12. | (Rahmianor & Handayani, 2020) | 2020 | <i>Social Anxiety Disorder</i> |
| 13. | (Mohamed, 2017) | 2017 | <i>Social Anxiety Disorder</i> |
| 14. | (Erison & Karneli, 2021) | 2021 | <i>Post-traumatic stress disorder (PTSD)</i> |
| 15. | (Iswanti et al., 2017) | 2017 | <i>Social Anxiety Disorder</i> |
| 16. | (Chinyelu et al., 2020) | 2020 | <i>Generalized Anxiety Disorder (GAD)</i> |
| 17. | (Wahidah & Adam, 2019) | 2019 | <i>Social Anxiety Disorder</i> |
| 18. | (Hasanah et al., 2017) | 2017 | <i>Generalized Anxiety Disorder (GAD)</i> |
| 19. | (Victorial, 2021) | 2021 | <i>Social Anxiety Disorder</i> |
| 20. | (Wahyuningsih & Daengsari, 2020) | 2020 | <i>Generalized Anxiety Disorder (GAD)</i> |

Berdasarkan duapuluh artikel di atas semuanya membahas tentang Jenis Kecemasan Pada Remaja Korban *Bullying*. yaitu jenis kecemasan *Generalized Anxiety Disorder (GAD)* ada 8 kasus 40%, *Social Anxiety Disorder* ada 9 kasus 45%, *Post-*

traumatic Stress Disorder (PTSD) 3 kasus 15%, *Agoraphobia*

Kecemasan yang dialami korban *bullying* yaitu merasa takut ketika bertemu dengan pelaku *bullying* yang disebut dengan jenis kecemasan *Generalized Anxiety Disorder*, berdasarkan penelitian ini

memiliki persamaan dan berkaitan yang dijelaskan oleh Sari & Maryuni, (2019), (Rahayu & Dinni, 2021), (Bachry & Anntagia, 2019), (Rajabi et al., 2017), (Chinyelu et al., 2020), Hasanah et al., 2017), Wahyuningsih & Daengsari, 2020)

Artikel lain mengatakan Jensi kecemasan korban *bullying* yaitu, adanya penghindaran sosial karena rasa tertekan dan mempunyai teman yang sedikit, sehingga menghindar dari interaksi, jenis kecemasan ini disebut; *Social Anxiety Disorder*, hal ini sejalan dengan penelitian (Damayanti & Nurjanah,

2017), (Duana & Hadjam, 2012), (Zamani et al., 2020), (Rahmianor & Handayani, 2020), (Mohamed, 2017), (Iswanti et al., 2017), (Wahidah & Adam, 2019), (Victorial, 2021).

Faktor Penyebab Kecemasan Pada Korban *Bullying* Remaja

Berdasarkan 20 artikel yang masuk kriteria inklusi semua artikel yang membahas mengenai Faktor Penyebab Kecemasan Pada Korban *Bullying* Remaja Penjelasan tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel berikut :

Tabel 2. Penyebab Kecemasan pada Korban *Bullying* Remaja

| No | Penulis | Tahun | Faktor Penyebab Kecemasan Pada Korban <i>Bullying</i> Remaja |
|-----|----------------------------------|-------|---|
| 1. | (Syah, 2016) | 2016 | Adanya ancaman dari pelaku. |
| 2. | (Febriana, 2017) | 2017 | Karena adanya perlakuan buruk terhadap dirinya. |
| 3. | (Sari & Maryuni, 2019) | 2019 | Karena harga diri seseorang merasa dirinya tidak berguna. |
| 4. | (Rahayu & Dinni, 2021) | 2021 | Adanya penghinaan fisik kepada korban <i>bullying</i> . |
| 5. | (Damayanti & Nurjanah, 2017) | 2017 | Kurang percaya diri . |
| 6. | (Bachry & Anntagia, 2019) | 2019 | Sering diejek dan di panggil dengan sebutan tertentu. |
| 7. | (Duana & Hadjam, 2012) | 2012 | Adanya pikiran negatif terhadap dirinya sendiri. |
| 8. | (Pembudhi et al., 2015) | 2015 | Adanya tindakan kekerasan. |
| 9. | (Zamani et al., 2020) | 2020 | Adanya penghinaan pada korban <i>bullying</i> . |
| 10. | (Rajabi et al., 2017) | 2017 | Adanya perlakuan fisik. |
| 11. | (Gamefski & Kraaij, 2014) | 2014 | Adanya perlakuan fisik seperti ditendang dan didorong . |
| 12. | (Rahmianor & Handayani, 2020) | 2020 | Adanya perilaku melukai fisik kepada korban <i>bullying</i> . |
| 13. | (Mohamed, 2017) | 2017 | Adanya pikiran negatif terhadap dirinya sendiri. |
| 14. | (Erismon & Karneli, 2021) | 2021 | Adanya tindakan kekerasan . |
| 15. | (Iswanti et al., 2017) | 2017 | Adanya tindakan kekerasan . |
| 16. | (Chinyelu et al., 2020) | 2020 | Sering memanggil dengan sebutan tertentu . |
| 17. | (Wahidah & Adam, 2019) | 2019 | Karena adanya rasa berfikir negatif pada dirinya sendiri |
| 18. | (Hasanah et al., 2017) | 2017 | Adanya persepsi negatif terhadap dirinya sendiri |
| 19. | (Victorial, 2021) | 2021 | Merasa dirinya terancam |
| 20. | (Wahyuningsih & Daengsari, 2020) | 2020 | Merasa dirinya terancam |

Berdasarkan duapuluh artikel di atas semuanya membahas tentang faktor penyebab kecemasan pada korban *bullying*, adanya ancaman dari pelaku, karena adanya perlakuan buruk terhadap dirinya, karena harga diri seseorang merasa dirinya tidak berguna, adanya penghinaan fisik kepada korban *bullying*, kurang percaya diri, sering diejek dan di panggil dengan sebutan tertentu, adanya pikiran negatif terhadap dirinya sendiri, adanya tindakan kekerasan, adanya penghinaan pada korban *bullying*, adanya perlakuan fisik, adanya perlakuan fisik seperti ditendang dan didorong, adanya perilaku melukai fisik kepada korban *bullying*, sering dipanggil dengan sebutan tertentu, karena adanya rasa berfikir negatif pada dirinya sendiri, adanya persepsi negatif terhadap dirinya sendiri, merasa dirinya terancam.

Penyebab kecemasan bermula dari pikiran korban *bullying* karena mereka tidak mampu melawan pelaku *bullying*, dan timbul persepsi buruk terakit dirinya sendiri karena mendapatkan perlakuan yang buruk secara terus menerus berdasarkan hasil penelitian ini memiliki persamaan dan berkaitan yang dijelaskan oleh penelitian

(Febriana, 2017), (Pembudhi et al., 2015), (Iswanti et al., 2017), (Syah, 2016).

Dampak *Bullying*

Menurut Supriyantini dalam Salmiyati (Salmiyati dkk., 2020), dampak perilaku *bullying* dapat dirasakan oleh pihak korban maupun pelaku, bagi pelaku sering mengalami luka fisik dan dikeluarkan dari sekolah. Bagi korban dampak psikologis yang muncul dan dirasakan diantaranya merasa takut, marah, cemas, tidak berdaya, frustrasi, dan merasa sendiri serta diajuhi orang lain. Froggatt menyebutkan bahwa kecemasan merupakan perasaan yang tidak nyaman dan takut yang disertai denan gejala fisik seperti detak jantung yang semakin cepat, mulut terasa kering, tubuh berkeringat dan tremor. (Ong, 2003 dalam Salmiyati dkk., 2020).

Mengetahui Efektifitas *Theraphy* Kognitif Dalam Penurunan Kecemasan Pada Remaja Korban *Bullying*

Berdasarkan 20 artikel yang masuk kriteria inklusi semua artikel yang membahas mengenai Mengetahui Efektifitas *Theraphy* Kognitif Dalam Penurunan Kecemasan Pada Remaja Korban *Bullying*

Tabel 3. Efektifitas *Therapy* Kognitif Dalam Penurunan Kecemasan Pada Remaja Korban *Bullying*

| No | Penulis | Tahun | Mengetahui Efektifitas <i>Therapy</i> Kognitif Dalam Penurunan Kecemasan Pada Remaja Korban <i>Bullying</i> |
|-----|----------------------------------|-------|--|
| 1. | (Syah, 2016) | 2016 | Efektifitas <i>therapy</i> kognitif sangat berpengaruh menurunkan kecemasan pada korban <i>bullying</i> . |
| 2. | (Febriana, 2017) | 2017 | Perubahan kecemasan pada kelompok perlakuan dengan <i>therapy</i> kognitif menunjukkan hasil yang baik |
| 3. | (Sari & Maryuni, 2019) | 2019 | Cognitive Behavior <i>Therapy</i> juga biasa di gunakan dalam peningkatan kemampuan kognitif dan perilaku pasien dengan harga diri rendah. |
| 4. | (Rahayu & Dinni, 2021) | 2021 | Efektifitas Supportive Group <i>Therapy</i> Adanya perubahan berbasis komunitas. <i>Therapy</i> suportif umumnya menggunakan pendekatan psikodinamik untuk memahami perubahan pada individu. |
| 5. | (Damayanti & Nurjanah, 2017) | 2017 | Teknik Restrukturisasi Kognitif adanya perubahan perilaku pada peserta didik terhadap harga diri. |
| 6. | (Bachry & Anntagia, 2019) | 2019 | Supprot group <i>therapy</i> menunjukkan bahwa <i>therapy</i> ini merupakan salah satu bentuk intervensi yang cukup efektif untuk menurunkan kecemasan |
| 7. | (Duana & Hadjam, 2012) | 2012 | <i>Therapy</i> kognitif perilaku dalam Kelompok mampu menurunkan kecemasan sosial. |
| 8. | (Pembudhi et al., 2015) | 2015 | Cognitive <i>therapy</i> ini terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan juga berpengaruh pada harga diri rendah |
| 9. | (Zamani et al., 2020) | 2020 | Dapat disimpulkan bahwa <i>therapy</i> bermain kognitif-perilaku efektif dalam mengurangi kecemasan sebesar 50%. |
| 10. | (Rajabi et al., 2017) | 2017 | Efektifitas <i>therapy</i> kognitif dapat meningkatkan kemampuan menghadapi situasi stres dan mengurangi kecemasan bahkan menurunkan keluhan fisik, dan juga <i>therapy</i> ini bias memecahkan masalah |
| 11 | (Garnefski & Kraaij, 2014) | 2014 | Strategi cognitive sangat berpengaruh juga untuk mengidentifikasi seseorang sedang depresi . |
| 12 | (Rahmianor & Handayani, 2020) | 2020 | Cognitive behavior <i>therapy</i> juga bukan hanya menurunkan kecemasan bahkan biasa menurunkan perilaku <i>bullying</i> |
| 13 | (Mohamed, 2017) | 2017 | Bahwa pemberian intervensi CBT merupakan pendekatan yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada siswa sekolah menengah. |
| 14 | (Erismon & Karneli, 2021) | 2021 | Berdasarkan hasil penelitian yang |
| 17 | (Wahidah & Adam, 2019) | 2019 | CBT efektif dalam Self-esteem mampu membantu mengubah keyakinan diri pikiran dan emosi |
| 18 | (Hasanah et al., 2017) | 2017 | Cognitive Behavioral Art <i>Therapy</i> (CBAT). Peningkatan derajat self-esteem kedua remaja obesitas ini terjadi setelah diberikan intervensi CBAT yang dirancang secara khusus untuk remaja obesitas sehingga mampu meningkatkan self-esteem mereka. |
| 19 | (Victorial, 2021) | 2021 | <i>Therapy</i> kognitif sangat berpengaruh dalam menurunkan kecemasan bahkan dapat menurunkan kecemasan yang mengalami gangguan agorafobia. |
| 20 | (Wahyuningsih & Daengsari, 2020) | 2020 | Efektivitas modifikasi kognitif dapat menurunkan kecemasan sosial yang tinggi |

Berdasarkan duapuluh artikel di atas semuanya membahas mengetahui Efektifitas *Therapy* Kognitif Dalam Penurunan Kecemasan Pada Remaja Korban *Bullying* yaitu efektifitas *therapy* kognitif dapat meningkatkan kemampuan menghadapi situasi stres dan mengurangi kecemasan

bahkan menurunkan keluhan fisik, dan juga *therapy* ini bisa memecahkan masalah, Efektifitas Supportive Group *Therapy* Adanya perubahan berbasis komunitas, *therapy* suportif umumnya menggunakan pendekatan psikodinamik untuk memahami perubahan pada individu, efektifitas

therapy kognitif sangat berpengaruh menurunkan kecemasan pada korban *bullying*, Supprot group therapy menunjukkan bahwa terapi ini merupakan salah satu bentuk intervensi yang cukup efektif untuk menurunkan kecemasan, Terapi kognitif sangat berpengaruh dalam menurunkan kecemasan bahkan dapat menurunkan kecemasan yang mengalami gangguan agoraphobia, bahkan dapat meningkatkan harga diri seseorang obesitas sehingga mampu meningkatkan self-esteem dan terapi kognitif bisa menurunkan depresi stres dan kecemasan sosial.

Efektifitas terapi kognitif sangat berpengaruh untuk menurunkan kecemasan merupakan salah satu bentuk intervensi yang cukup efektif untuk menurunkan kecemasan pada subjek yang pernah mengalami *bullying*. Hasil dari terapi ini diketahui dapat mengurangi skor kecemasan pada subjek. Setelah terapi ini selesai, para subjek mengalami penurunan skor walaupun masih dalam kategori tinggi dan juga penurunan skor ke kategori kecemasan rendah. Selain itu, para subjek juga saling memberikan dukungan dan feedback antar anggota kelompok. Terjalin hubungan yang saling mendukung secara tidak langsung menjadi penguat bagi para subjek karena merasa tidak sendirian menghadapi permasalahan yang serupa yang dijelaskan oleh penelitian (Bachry & Anntagia, 2019), penelitian ini sejalan dengan peneliti (Syah, 2016),

(Febriana, 2017), (Rahayu & Dinni, 2021), (Zamani et al., 2020), (Iswanti et al., 2017).

Artikel lain mengatakan Efektifitas terapi kognitif bisa membantu individu memodifikasi mood dan perilakunya dan teknik terapi kognitif dapat meningkatkan harga diri Seseorang dan juga Efektifitas terapi kognitif dapat meningkatkan kemampuan menghadapi situasi stres dan mengurangi kecemasan bahkan menurunkan keluhan fisik, dan juga terapi ini bisa memecahkan masalah bahkan Strategi cognitive sangat berpengaruh juga untuk mengidentifikasi seseorang sedang depresi, sejalan dengan penelitian (Sari & Maryuni, 2019), Damayanti & Nurjanah, (2017), (Pembudhi et al., 2015), (Garnefski & Kraaij, 2014).

Menurut Penelitian (Duana & Hadjam, 2012) Terapi kognitif perilaku dalam Kelompok mampu menurunkan kecemasan sosial, sejalan dengan penelitian (Wahyuningsih & Daengsari, 2020) bahwa terapi kognitif juga dapat menurunkan kecemasan sosial yang tinggi dan peneliti (Victorial, 2021) mengatakan Terapi kognitif sangat berpengaruh dalam menurunkan kecemasan bahkan dapat menurunkan kecemasan yang mengalami gangguan agorafobia. Artikel lain mengatakan terapi kognitif bukan hanya untuk korban *bullying* bahkan kepada seorang self- esteem yang rendah dapat meningkat derajat self-esteem menurut

penelitian (Hasanah et al., 2017), (Wahidah & Adam, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil pembahasan yang dilakukan penulis memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketahui jenis kecemasan pada remaja korban *bullying* dalam penelitian yang paling banyak yaitu kategori kecemasan *Social Anxiety Disorder*
2. Diketahui faktor penyebab kecemasan korban *bullying* remaja karena adanya ancaman dari pelaku, karena adanya perlakuan buruk terhadap dirinya, karena harga diri seseorang merasa dirinya tidak berguna, adanya penghinaan fisik kepada korban *bullying*, kurang percaya diri, sering diejek dan di panggil dengan sebutan tertentu, adanya pikiran negatif terhadap dirinya sendiri.
3. Diketahui dampak psikologis *bullying* pada korban adalah munculnya perasaan takut, marah, cemas, tidak berdaya, frustrasi, dan merasa sendirian, serta merasa diajahi orang lain.
4. Diketahui efektifitas *therapy* kognitif dalam penurunan kecemasan pada remaja korban *bullying* sangat berpengaruh untuk menurunkan kecemasan.

Saran

Disarankan kepada remaja korban *bullying* untuk melakukan terapi kognitif

salah satunya untuk menurunkan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A. R. (2015). Efektivitas Pelatihan Asertivitas untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban Bullying. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 8–14. <http://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/25>
- Bachry, putri nilam, & Anntagia, L. (2019). *SUPPORT GROUP THERAPY UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN*. 4(1), 89–96.
- Cahyono, E. A., Sutomo, & Harsono, A. (2019). Literatur Review: Panduan Penulisan dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12.
- Chinyelu, N., Ada, A., Nzerem, & Okwuaku, H. (2020). Relative Effectiveness of Cognitive Restructuring and Contingency Contracting Techniques on Bullying Behaviour Among Secondary School Students in Imo State. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 4(7), 114–124.
- Damanik, R. K., Amidos Pardede, J., & Warman Manalu, L. (2020). Terapi Kognitif Terhadap Kemampuan Interaksi Pasien Skizofrenia Dengan Isolasi Sosial. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 226.

- <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.82>
2
- Damayanti, R., & Nurjanah, putri ami. (2017). *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung*. 03(2), 219–232.
- Duana, D. A., & Hadjam, M. N. R. (2012). COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN GROUP FOR SOCIAL ANXIETY IN FEMALE ADOLESCENT WITH OBESITY Dera. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 4(2), 145–160. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol4.iss2.art1>
- Eko Prasetyo, A. B. (2014). Bullying di Sekolah dan Dampaknya bagi Masa Depan Anak. *El-Tarbawi*, 4(1), 19–26. <https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol4.iss1.art2>
- Erison, E., & Karneli, Y. (2021). Efektivitas pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengatasi perilaku bullying siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan ...*, 7(1), 1–13. <http://www.jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/694>
- Fatimatuzzahro, A., Suseno, M. nimah, & Irwanto. (2017). Efektivitas Terapi Empati untuk menurunkan perilaku bullying pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Petik*, 3(2), 1–12.
- Febriana, B. (2017). Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Melalui Terapi Kognitif. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.18196/ijnp.1255>
- Fung, A. L. (2012). *Personality and Social Psychology Intervention for aggressive victims of school bullying in Hong Kong A longitudinal mixed methods study*. 360–367. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2012.00953.x>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2014). Bully victimization and emotional problems in adolescents: Moderation by specific cognitive coping strategies? *Journal of Adolescence*, 37(7), 1153–1160. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.005>
- Hasanah, F. N., Borualogo, I. S., & Wahyudi, H. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Art Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Obesitas Yang Menjadi Korban Bullying. *Journal of Psychological Science and Profession*, 1(3). <https://doi.org/10.24198/jpsp.v1i3.14969>
- Hayatussofiyyah, S., Nashori, H. F., & Rumiani. (2017). *Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Religius untuk menurunkan depresi pada remaja*. 2(April), 42–54.

- Iswanti, D. I., Mendrofa, F. A. M., & Lestari, S. P. (2017). *Decrease of Bullying Behavior in Children Age School Based on Cognitive Behaviour Therapy*. 1(1), 29–32.
- Khoirunnisa, M. L., Maula, L. H., & Arwen, D. (2018). *Hubungan Tindakan Bullying dengan Tingkat kecemasan pada pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) PGRI 1 Tangerang*. 3, 59–69.
- Misnani, J. (2016). Hubungan Perilaku Asertif dan Kesepian dengan Kecemasan Sosial Korban Bullying Pada Siswa SMP Negeri 27 Samarinda. *Psikoborneo*, 4(4), 793–803. <https://doi.org/10.1016/j.geoderma.2009.10.014>
- Mohamed, sayeda. (2017). Effect of Cognitive Behavioral Treatment Program on Anxiety and Self-Esteem among Secondary School Students. *American Journal of Nursing Science*, 6(3), 193. <https://doi.org/10.11648/j.ajns.20170603.17>
- Pembudhi, yuliastri ambar, Meiyuntariningsih, T., & Suroso. (2015). *efektivitas group cognitive behavior therapy (gcbt) dalam menurunkan kecemasan menghadapi pelaku bullying ditinjau dari harga diri pada korban bullying*. 03(01), 18–31.
- Rahayu, R., & Dinni, S. M. (2021). *The Effectiveness of Supportive Group Therapy in Reducing Anxiety of Bullying Victims at Smp X Yogyakarta Indonesia*. 04(01), 34–40.
- Rahmianor, H., & Handayani, E. S. (2020). Layanan Konseling kelompok Dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy Mengurangi Perilaku Bullying. *Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 6(3), 4–8.
- Rajabi, M., Bakhshani, N. M., Saravani, M. R., Khanjani, S., & Bagian, M. J. (2017). Effectiveness of Cognitive Behavioral group therapy on Coping Strategies and in Reducing Anxiety, Depression, and Physical Complaints in Student Victims of bullying. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 6(2). <https://doi.org/10.5812/ijhrba.41463>
- Sari, N. Y., & Maryuni, S. (2019). *Peningkatan harga diri melalui intervensi Cognitive Behavioral Therapy pada remaja korban bullying*. 13(4), 270–277.
- Syah, M. E. (2016). *rational emotive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan korban bullying pada siswa sma*. 155–164.
- Ulhaq, Z. S., & Rahmayanti, M. (2019). Panduan Penulisan Skripsi Literatur Review. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Victorial, Y. N. (2021). Terapi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Tingkat

- Kecemasan pada Klien dengan Gangguan Agorafobia. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 53–63. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.304>
- Wahidah, F. R., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57–69. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6826>
- Wahyuningsih, L., & Daengsari, D. P. (2020). Efektivitas modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja dengan Borderline Intellectual Functioning (BIF). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.2782>
- Waseem, M., Arshad, A., Leber, M., Perales, O., & Jara, F. (2013). Victims Of Bullying In The Emergency Department With Behavioral issues. *Journal of Emergency Medicine*, 44(3), 605–610. <https://doi.org/10.1016/j.jemermed.2012.07.053>
- Wekoadi, G. M., Sugiarto, A., Magelang, J. K., Semarang, P. K., Kemerdekaan, J. P., & Therapy, W. (2018). *WRITING THERAPY TERHADAP PENURUNAN CEMAS PADA REMAJA KORBAN BULLYING*. 7(1), 37–44.
- Zamani, N., Tavallaei, M., & Kahdouei, S. (2020). Cognitive-behavioral play therapy in children with reactive attachment disorder: help reduce anxiety , impulsivity , bullying and antisocial behaviors. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*, 10(s4), 115–122.