

Perspektif Penanganan *Bullying* Berdasarkan Paradigma Konseling Kognitif Perilaku MA

M Akmal Yazdy Ihsany, Najlatun Naqiyah, Bakhrudin All Habsy

Universitas Negeri Surabaya

muhammdakmal.23005@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

The cognitive-behavioral framework in addressing bullying emphasizes assisting both victims and perpetrators in recognizing and altering negative thought patterns and harmful behaviors, utilizing approaches that foster emotional and social change. This study seeks to examine approaches to managing bullying based on the cognitive-behavioral framework in MA. The research employs a qualitative methodology, using a literature review approach. The findings show that bullying involves intentional harm directed at others through power abuse, manifesting in forms like physical, verbal, social, and cyberbullying. Key roles identified in these dynamics include the perpetrator (bullies), the victim, the bully-victim (those who play dual roles), and neutral parties. Contributing factors to bullying range from internal elements, such as low self-esteem and difficulty interpreting situations, to external influences, including unsupportive social environments. The scope of bullying encompasses aggressive actions that must be recognized and managed to safeguard victims. The cognitive-behavioral framework proves effective in addressing bullying by focusing on the interplay of thoughts, emotions, and behaviors. Intervention strategies include establishing strong therapeutic relationships, recognizing dysfunctional thought patterns, and assigning between-session tasks. Techniques like self-awareness and self-regulation empower students to better identify their emotions and manage responses to bullying. Enhancing self-awareness and control helps reduce stress and fosters a more positive environment for student well-being. This research offers valuable insights for dealing with bullying in religious-based educational settings, especially through the use of structured and systematic cognitive-behavioral interventions.

Keywords: *Bullying, Cognitive-Behavioral Counseling, Self-Awareness, Self-Control, MA*

ABSTRAK

Konseling kognitif perilaku dalam memahami *bullying* berfokus pada membantu korban atau pelaku *bullying* mengidentifikasi, mengubah pola pikir negatif, dan merubah perilaku yang merugikan dengan strategi yang mendukung perubahan emosional dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perspektif penanganan *bullying* berdasarkan paradigma konseling kognitif perilaku di MA. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bullying* adalah tindakan disengaja untuk menyakiti individu lain dengan penyalahgunaan kekuasaan, melibatkan bentuk seperti *bullying* fisik, verbal, sosial, dan *cyberbullying*. Dalam konteks ini, terdapat beberapa peran: pelaku (*bullies*), korban (*victims*), *bully-victim* (individu berperan ganda), dan pihak netral (*neutral*). Faktor penyebab *bullying* meliputi faktor internal, seperti rendah diri dan kesulitan memahami situasi, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial yang tidak mendukung. Dimensi *bullying* mencakup tindakan agresif yang harus dikenali dan ditangani untuk melindungi korban. Konseling kognitif perilaku efektif dalam memahami dan

menangani *bullying* dengan fokus pada interaksi antara pikiran, emosi, dan perilaku. Prosedur penanganan mencakup hubungan terapeutik yang baik, identifikasi pikiran disfungsional, dan pemberian tugas antar sesi. Teknik seperti *self-awareness* dan *self-control* membantu siswa mengenali emosi dan mengatur reaksi terhadap *bullying*. Peningkatan kesadaran dan kontrol diri berkontribusi pada pengurangan stres dan penciptaan lingkungan positif untuk kesejahteraan siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam upaya penanganan *bullying* di lingkungan pendidikan berbasis agama, khususnya melalui konseling kognitif perilaku yang terstruktur dan sistematis.

Kata Kunci: *Bullying*, Konseling Kognitif Perilaku, *Self-Awareness*, *Self-Control*, MA

PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu permasalahan signifikan yang sering terjadi di lingkungan pendidikan, termasuk di MA. *Bullying* tidak hanya berdampak pada korban secara fisik tetapi juga memiliki dampak psikologis yang mendalam, seperti kecemasan, depresi, hingga hilangnya rasa percaya diri. Dampak dari perilaku ini sangat merugikan bagi siswa, baik dari segi kesehatan mental maupun perkembangan sosialnya. Selain itu, *bullying* dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa, menyebabkan siswa tidak nyaman di lingkungan sekolah dan mengalami penurunan motivasi belajar. Dalam konteks MA, *bullying* sering kali memiliki dimensi sosial dan agama, sehingga penanganannya memerlukan pendekatan yang lebih holistik.

Penelitian mengenai penggunaan konseling kognitif perilaku untuk menangani *bullying* menunjukkan bahwa teknik *self-awareness* dan *self-control* memiliki dampak positif pada individu yang terlibat, baik sebagai korban maupun pelaku. Peningkatan kesadaran diri, sebagaimana diungkap oleh Ramadhan et al. (2022), dapat membantu individu mengenali emosi seperti rasa takut dan cemas yang sering muncul akibat pengalaman *bullying*, sehingga siswa dapat lebih memahami reaksi mereka dan dampak *bullying* terhadap kesehatan mental. Selain itu, Kusumawardhani (2020) menemukan bahwa program intervensi yang mengajarkan teknik *self-awareness* meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali pemicu emosional mereka, memungkinkan mereka menghadapi *bullying* dengan cara yang lebih sehat. Teknik *self-control* juga terbukti efektif dalam pengelolaan emosi. Setiawan & Alizamar (2019) menyoroti bahwa keterampilan ini membantu individu mengurangi respons impulsif terhadap situasi stres, termasuk *bullying*, sehingga siswa yang menguasai teknik ini lebih mampu mengelola reaksi mereka dan mengurangi kemungkinan terjadinya konflik. Resy (2023) menunjukkan bahwa siswa yang dilatih dalam *self-control* cenderung lebih tenang dan rasional saat menghadapi pelaku *bullying*, yang menunjukkan bahwa pengembangan kontrol diri dapat memfasilitasi interaksi yang lebih positif. Secara keseluruhan, bukti dari penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-awareness* dan *self-control* dalam konteks konseling kognitif perilaku dapat berkontribusi signifikan dalam menangani *bullying*, membantu individu memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik serta mengurangi dampak negatif *bullying* pada kesehatan mental dan sosial.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendekatan konseling kognitif perilaku efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, termasuk trauma yang diakibatkan oleh kekerasan dan *bullying*. Seperti yang diungkapkan oleh Ambarsari & Hasibuan (2024), layanan konseling individual berbasis konseling kognitif perilaku mampu meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMA Negeri 1 Binjai. Sementara itu, penelitian lain oleh Prabayanti et al. (2023) menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* dalam konseling kognitif perilaku berhasil mengurangi trauma pada remaja korban kekerasan. Temuan-temuan ini menunjukkan potensi besar konseling kognitif perilaku dalam konteks pendidikan, khususnya dalam menangani dampak psikologis *bullying*. Meski demikian, penerapan teknik konseling kognitif perilaku yang lebih spesifik, seperti *self-control* dan *self-awareness*, dalam menangani *bullying* di lingkungan MA masih minim dibahas.

Self-control adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan agresif atau destruktif yang dapat memicu tindakan *bullying*. Teknik ini, seperti yang diuraikan oleh Wahyudi & Casmini (2021), dapat digunakan untuk membantu siswa mengelola perilaku agresif dan meningkatkan disiplin. *Self-awareness*, di sisi lain, merujuk pada kesadaran individu akan pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Teknik ini membantu siswa untuk mengenali emosi negatif yang dapat memicu *bullying* dan memandu mereka untuk merespons situasi dengan cara yang lebih positif (Aprilia et al., 2024). Kedua teknik ini, jika diterapkan secara efektif dalam konseling kognitif perilaku, diharapkan dapat membantu siswa korban maupun pelaku *bullying* di MA untuk mengembangkan keterampilan sosial yang lebih sehat.

Dalam konteks MA, pendekatan konseling kognitif perilaku yang menggabungkan teknik *self-control* dan *self-awareness* menawarkan solusi yang tidak hanya berfokus pada penanganan masalah perilaku, tetapi juga mengedepankan aspek kognitif dan emosional. Penelitian Gunawan et al. (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis konseling kognitif perilaku berhasil meningkatkan motivasi berprestasi siswa SMP. Hal ini relevan dengan temuan Heriansyah (2019) yang menyatakan bahwa konseling kognitif perilaku efektif dalam meningkatkan kesadaran akademik mahasiswa melalui peningkatan *self-awareness*. Jika diaplikasikan pada konteks *bullying* di MA, teknik ini diharapkan mampu membantu siswa memahami pola pikir negatif yang mendorong tindakan *bullying*, serta memperbaiki cara mereka dalam mengatasi stres sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis penerapan konseling kognitif perilaku di MA sebagai upaya penanganan *bullying*. Teknik konseling kognitif perilaku diharapkan tidak hanya membantu siswa mengatasi dampak negatif dari *bullying* tetapi juga mencegah terjadinya perilaku *bullying* dengan memperkuat keterampilan pengendalian diri dan kesadaran diri. Selain itu, kajian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang relevan bagi praktisi konseling di sekolah, khususnya di MA yang memiliki karakteristik budaya dan agama yang khas.

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan metode *literatur review*. Beberapa sumber yang digunakan meliputi penelitian sebelumnya mengenai

penerapan konseling kognitif perilaku dalam penanganan trauma dan perilaku agresif, seperti yang dijelaskan oleh Tolin (2024) dalam bukunya "doing konseling kognitif perilaku," serta penelitian yang mengkaji aspek *self-control* dan *self-awareness* pada siswa yang mengalami gangguan psikologis akibat *bullying* (Putri et al., 2024). Kajian ini juga merujuk pada penelitian Magfirah & Sari (2024) yang membahas penerapan konseling kognitif perilaku pada perilaku agresif remaja, yang relevan dengan konteks *bullying* di MA.

Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kontribusi yang signifikan dalam memahami bagaimana konseling berbasis konseling kognitif perilaku dapat diaplikasikan secara spesifik dalam penanganan *bullying* di MA. Dengan menggabungkan teknik *self-control* dan *self-awareness*, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai pendekatan psikologis dalam penanganan *bullying* di lingkungan pendidikan berbasis agama. Penelitian ini juga memberikan panduan bagi praktisi konseling dalam menangani siswa korban *bullying* dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan berbasis bukti ilmiah (Hayes & Hofmann, 2018). Selain itu, pentingnya penelitian ini juga terletak pada konteks spesifik MA, dimana faktor sosial dan agama memainkan peran besar dalam interaksi siswa. Pendekatan yang memadukan teknik *self-control* dan *self-awareness* diharapkan dapat memberikan solusi yang lebih holistik dan kontekstual bagi siswa di lingkungan MA. Penelitian oleh Khasanah et al. (2021) mengenai efektivitas konseling kelompok berbasis konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan interaksi sosial remaja juga mendukung gagasan bahwa teknik-teknik ini dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik, yang sangat relevan dalam konteks penanganan *bullying*. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata dalam upaya penanganan *bullying* di MA melalui pendekatan konseling berbasis konseling kognitif perilaku yang terstruktur dan sistematis. Fokus penelitian ini mendeskripsikan fokus penelitian dalam paradigma konseling kognitif perilaku.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode *literature review* untuk mendeskripsikan dan menganalisis penggunaan teknik *self-control* dan *self-awareness* dalam konseling kognitif perilaku dalam penanganan *bullying* di MA. Metode kualitatif adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap fenomena sosial, dengan tujuan memahami makna, pengalaman, dan perspektif individu atau kelompok. Pendekatan ini menekankan pada pengumpulan data non-numerik melalui observasi, wawancara, dan analisis teks untuk mendapatkan wawasan yang kaya dan kontekstual (Handoko et al., 2024). Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang fenomena *bullying* dan intervensi yang dilakukan melalui konseling, dengan tujuan mendalami konteks serta dinamika yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis penerapan teknik *self-awareness* dan *self-control* dalam perspektif penanganan *bullying* berdasarkan paradigma konseling kognitif perilaku (konseling kognitif perilaku) di MA dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi literatur. Adapun hasil penelitian ditunjukkan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penelitian

No.	Hasil Penelitian	Kesimpulan	Referensi
1	<i>Bullying</i> terjadi ketika seseorang menyalahgunakan kekuasaan terhadap korban yang tidak mampu membela diri, dan ketidakseimbangan kekuatan ini dapat berdampak serius pada siswa. Landasan pendidikan yang kuat, dengan mengintegrasikan kesadaran sosial, empati, dan komunikasi efektif, penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif. Peran aktif guru, manajemen sekolah, dan kolaborasi dengan orang tua sangat diperlukan untuk mencegah <i>bullying</i> dan mempromosikan sikap saling menghormati di kalangan siswa.	<i>Bullying</i> merujuk pada situasi dimana seseorang menyalahgunakan kekuasaan atau wewenang terhadap korban yang tidak mampu membela diri akibat kelemahan fisik dan/atau mental. Ketidakseimbangan kekuatan ini memungkinkan penindasan berlanjut, yang dapat berdampak serius pada siswa, baik sebagai korban maupun pelaku.	Karim et al. (2023)
2	Manajemen konseling diperlukan untuk mengantisipasi <i>bullying</i> di sekolah, yang mencakup tindakan melukai orang lain secara fisik maupun mental. Jenis-jenis <i>bullying</i> meliputi <i>bullying</i> fisik, verbal, sosial, dan <i>cyber bullying</i> , yang masing-masing memiliki dampak negatif bagi korban. Penyebab utama perilaku <i>bullying</i> sering kali berasal dari lingkungan keluarga, teman sebaya, dan	<i>Bullying</i> merujuk pada tindakan yang bertujuan untuk melukai atau merugikan orang lain, baik secara fisik maupun mental, dengan menyoroti berbagai bentuknya seperti <i>bullying</i> fisik, verbal, sosial, dan <i>cyber bullying</i> .	Novriyansah et al. (2024)

-
- pengaruh media yang menyangkan kekerasan.
-
- 3 *Bullying* adalah tindakan yang disengaja untuk menyakiti orang lain secara fisik, verbal, atau emosional, yang dapat terjadi di berbagai lingkungan seperti sekolah, tempat kerja, dan *online*. Faktor penyebab *bullying* mencakup lingkungan teman sebaya, keluarga, dan status sosial, yang dapat menimbulkan efek negatif pada kesehatan fisik dan mental, serta melahirkan pelaku *bullying*. Untuk mencegah perilaku ini, diperlukan solusi seperti pemanfaatan teknologi dengan bijak, menghindari diskriminasi, menanamkan kasih sayang, membuat peraturan tegas, memberikan edukasi, dan melindungi korban. *Bullying* merujuk pada tindakan yang disengaja untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik, verbal, atau emosional, yang terjadi di berbagai lingkungan seperti sekolah, tempat kerja, dan *online*. Tindakan ini diakibatkan oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan sosial dan keluarga, serta dapat memiliki efek negatif pada kesehatan fisik dan mental korban. Pradana (2024)
-
- 4 *Bullying* adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang, baik secara verbal, fisik, maupun psikologis, sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya. Dalam konteks ini, terdapat empat peran dalam tindakan *bullying* yang melibatkan berbagai pihak dengan karakteristik yang berbeda. Pertama, *Bullies* atau pelaku *bullying* adalah murid yang secara berulang-ulang melukai orang lain, sering kali menunjukkan masalah psikososial dan tingkat depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan korban. Kedua, *Victim* atau korban *bullying* adalah Peran dalam *bullying* terdiri dari pelaku *bullying* (*Bullies*), korban *bullying* (*Victim*), *bully-victim* (pihak yang menjadi pelaku sekaligus korban), dan pihak netral (*Neutral*) yang tidak terlibat dalam perilaku agresif. Zakiyah et al. (2017)
-

murid yang menjadi target agresi, menunjukkan sedikit pertahanan, serta cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Korban sering mengalami depresi dan memiliki lebih sedikit teman. Ketiga, ada *Bully-Victim*, yang merupakan pihak yang terlibat dalam perilaku agresif namun juga menjadi korban dari agresi tersebut, sering menunjukkan tingkat agresivitas yang lebih tinggi dan menghadapi masalah emosional serta sosial. Terakhir, terdapat peran *Neutral*, yaitu pihak yang tidak terlibat dalam perilaku agresif atau *bullying* sama sekali. Keberadaan keempat peran ini menunjukkan kompleksitas interaksi sosial dalam konteks *bullying* di lingkungan sekolah.

-
- 5 Faktor internal *bullying* berasal dari dalam diri individu, seperti perasaan lemah, pendiam, dan ketidakmampuan untuk memahami situasi, terutama bagi anak-anak dari keluarga *broken home* yang mungkin tidak mengerti alasan di balik perceraian orang tua mereka. Kondisi ini dapat menyebabkan rasa cemas, ketakutan, dan kesulitan dalam bergaul, yang pada gilirannya mengurangi rasa percaya diri. Di sisi lain, faktor eksternal mencakup pengaruh dari keluarga, seperti kurangnya kasih sayang dari orang tua, serta dampak dari teman sebaya yang suka mengejek secara terus-menerus. Lingkungan sekitar juga berperan penting, di *Bullying* pada anak dapat dipicu oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal, seperti perasaan lemah, pendiam, dan ketidakmampuan memahami situasi, dapat diperparah oleh latar belakang keluarga yang tidak stabil, seperti *broken home*. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kurangnya kasih sayang dari orang tua, pengaruh negatif dari teman sebaya, dan lingkungan yang tidak mendukung. Kedua faktor ini saling berinteraksi, menciptakan kondisi yang dapat meningkatkan risiko *bullying* dan mengurangi rasa percaya diri anak. Oleh karena Permata et al. (2021)
-

<p>mana anak-anak dapat terpengaruh oleh suasana dan kata-kata buruk yang ada di sekitarnya, sehingga memperburuk perilaku <i>bullying</i>.</p>	<p>itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi anak-anak agar mereka dapat berkembang dengan baik, serta memahami dan mengatasi masalah <i>bullying</i> secara efektif.</p>	
<p>6 <i>Bullying</i> dapat terjadi dalam berbagai bentuk yang mencakup tindakan agresif secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu bentuknya adalah <i>bullying</i> fisik, yang meliputi tindakan agresif seperti memukul, menendang, atau menyakiti secara fisik. Selain itu, <i>bullying verbal</i> juga sering terjadi, yang mencakup ejekan, penghinaan, atau ancaman yang disampaikan melalui kata-kata. Selanjutnya, <i>bullying</i> sosial atau relasional melibatkan pengucilan, menyebarkan rumor, dan merusak hubungan sosial antar individu. Di era digital saat ini, <i>cyberbullying</i> menjadi semakin umum, di mana pelaku menggunakan teknologi, seperti media sosial atau pesan teks, untuk mengintimidasi atau melecehkan orang lain. Keberagaman bentuk <i>bullying</i> ini menunjukkan bahwa tindakan tersebut dapat terjadi di berbagai konteks dan dapat memengaruhi korban dengan cara yang berbeda-beda.</p>	<p>Dimensi <i>bullying</i> meliputi <i>bullying</i> fisik melibatkan tindakan agresif langsung, sementara <i>bullying</i> verbal berfokus pada penghinaan dan ancaman melalui kata-kata. Di sisi lain, <i>bullying</i> sosial atau relasional mencakup pengucilan dan penyebaran rumor, yang dapat merusak hubungan sosial individu. Selain itu, dengan perkembangan teknologi, <i>cyberbullying</i> menjadi bentuk yang semakin umum, di mana intimidasi dilakukan melalui platform digital. Keberagaman bentuk <i>bullying</i> ini menunjukkan bahwa tindakan agresi dapat terjadi di berbagai konteks, sehingga penting untuk mengenali dan menangani setiap bentuk <i>bullying</i> secara tepat untuk melindungi korban dan menciptakan lingkungan yang aman.</p>	<p>Sari (2019)</p>
<p>7 Paradigma Konseling Kognitif Perilaku digunakan untuk memahami dan menangani <i>bullying</i> dengan menekankan hubungan antara pikiran, emosi,</p>	<p>Paradigma Konseling Kognitif Perilaku efektif dalam memahami dan menangani <i>bullying</i> dengan fokus pada hubungan antara pikiran,</p>	<p>Safaria (2021)</p>

dan perilaku individu. Konseling kognitif perilaku membantu korban *bullying* mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif tentang diri mereka, sehingga meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, individu diajarkan untuk mengenali dan mengelola emosi yang muncul akibat *bullying*, serta mengembangkan keterampilan sosial untuk menghadapi situasi tersebut. Pendekatan ini juga dapat diterapkan pada pelaku *bullying*, membantu mereka mengenali pola pikir agresif dan dampaknya pada orang lain. Dengan melibatkan dukungan dari keluarga, sekolah, dan komunitas, Konseling kognitif perilaku berkontribusi menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi semua pihak yang terlibat.

emosi, dan perilaku. Konseling kognitif perilaku membantu korban mengatasi pikiran negatif, mengelola emosi, dan mengembangkan keterampilan sosial, sementara juga memungkinkan pelaku untuk mengenali pola agresif mereka. Dengan dukungan dari lingkungan sekitar, Konseling kognitif perilaku berkontribusi menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi semua individu yang terlibat.

-
- 8 *Bullying* adalah tindakan negatif yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang lebih kuat terhadap orang yang lebih lemah, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang dapat mengakibatkan cedera fisik dan psikologis pada korban. Pelaku *bullying* sering dipengaruhi oleh emosi marah, yang muncul akibat distorsi berpikir. Oleh karena itu, intervensi perlu berfokus tidak hanya pada perubahan perilaku, tetapi juga pada proses kognitif yang memengaruhi emosi dan tindakan. Konseling kognitif perilaku efektif untuk menangani kemarahan pelaku
- Prosedur penanganan *bullying* berdasarkan Konseling Kognitif Perilaku melibatkan beberapa langkah penting. Pertama, konselor membangun hubungan terapeutik yang baik dengan klien sejak pertemuan pertama untuk memastikan kelancaran proses konseling. Selanjutnya, konselor merencanakan intervensi dan struktur sesi berdasarkan data yang ada untuk menyesuaikan sesi dengan gejala yang muncul. Proses ini juga mencakup identifikasi dan penanganan pikiran disfungsi klien, membantu mereka mengenali
- Ahmad (2019)
-

bullying, terutama pada remaja, karena pendekatannya yang kolaboratif dan sesuai dengan karakteristik mereka. Struktur Konseling kognitif perilaku yang mencakup psikoedukasi, pengembangan keterampilan, dan pemantauan kemajuan sejalan dengan kegiatan di sekolah, membantu guru BK dalam penerapan teori. Langkah-langkah penting dalam Konseling kognitif perilaku meliputi membangun hubungan terapeutik, merencanakan intervensi, mengidentifikasi pikiran disfungsional, fokus pada hal positif, dan memfasilitasi perubahan kognitif serta perilaku melalui tugas antar sesi.

pikiran yang tidak akurat atau tidak membantu. Selain itu, konselor mendorong klien untuk fokus pada hal-hal positif dan memberikan tugas antar sesi untuk memfasilitasi perubahan kognitif dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan ini, Konseling kognitif perilaku efektif dalam menangani masalah *bullying* baik pada pelaku maupun korban.

-
- | | | | |
|-----------|--|---|--|
| 9 | Teknik <i>self-awareness</i> membantu siswa mengenali emosi mereka terhadap <i>bullying</i> , seperti rasa takut, cemas, dan rendah diri, sehingga meningkatkan pemahaman terhadap kondisi psikologis. | Teknik <i>self-awareness</i> efektif dalam membantu siswa mengenali dan memahami emosi mereka terkait <i>bullying</i> , seperti rasa takut, cemas, dan rendah diri. Dengan meningkatkan kesadaran diri ini, siswa dapat lebih memahami kondisi psikologis mereka, yang pada gilirannya dapat mendukung mereka dalam mengatasi pengalaman <i>bullying</i> dengan lebih baik. | Wahyudi & Casmini (2021) |
| 10 | Siswa yang meningkatkan <i>self-awareness</i> lebih mampu mengidentifikasi pemicu emosional dan memahami bagaimana pengalaman <i>bullying</i> mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. | Siswa yang meningkatkan <i>self-awareness</i> memiliki kemampuan lebih baik untuk mengidentifikasi pemicu emosional dan memahami dampak pengalaman <i>bullying</i> terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Peningkatan kesadaran diri ini memungkinkan siswa untuk | Khasanah (2021), Ambarsari & Hasibuan (2024) |
-

		menghadapi tantangan dengan lebih efektif dan mengelola reaksi emosional mereka dengan cara yang lebih sehat.	
11	Teknik <i>self-control</i> membantu siswa mengatur emosi dan reaksi mereka dalam menghadapi pelaku <i>bullying</i> , mengurangi respons impulsif dan destruktif, serta meningkatkan kontrol diri.	Teknik <i>self-control</i> efektif dalam membantu siswa mengatur emosi dan reaksi mereka terhadap pelaku <i>bullying</i> . Dengan meningkatkan kemampuan kontrol diri, siswa dapat mengurangi respons impulsif dan destruktif, sehingga dapat menghadapi situasi <i>bullying</i> dengan lebih tenang dan bijaksana.	Wahyudi & Casmini (2021)
12	Siswa yang menggunakan teknik <i>self-control</i> mampu mengalihkan perhatian dari situasi stres dan mengelola emosi dengan lebih baik, mengurangi konflik dan stres yang berkepanjangan.	Siswa yang menerapkan teknik <i>self-control</i> dapat mengalihkan perhatian dari situasi stres dan mengelola emosi dengan lebih efektif. Hal ini berkontribusi pada pengurangan konflik dan stres yang berkepanjangan, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih positif untuk kesejahteraan mereka.	Wahyudi & Casmini (2021)
13	Penerapan teknik <i>self-awareness</i> dan <i>self-control</i> memberikan hasil positif, siswa lebih tenang menghadapi situasi <i>bullying</i> dan lebih rasional dalam menyelesaikan konflik.	Penerapan teknik <i>self-awareness</i> dan <i>self-control</i> menghasilkan dampak positif bagi siswa, yang menjadi lebih tenang dalam menghadapi situasi <i>bullying</i> dan lebih rasional dalam menyelesaikan konflik. Dengan demikian, kedua teknik ini mendukung siswa dalam mengelola emosi dan reaksi mereka dengan lebih baik.	Khasanah (2021), Ambarsari & Hasibuan (2024)

Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2024

Tabel 1 merangkum hasil dari studi literatur yang menunjukkan efektivitas penerapan teknik *self-awareness* dan *self-control* dalam konseling kognitif perilaku dalam membantu korban *bullying* mengelola emosi dan reaksi mereka. *Bullying*

merupakan tindakan yang sangat merugikan yang melibatkan penyalahgunaan kekuasaan, di mana individu atau kelompok yang lebih kuat mengintimidasi, menganiaya, atau mengeksploitasi korban yang lebih lemah. Bentuk-bentuk *bullying* yang umum terjadi meliputi *bullying* fisik, verbal, sosial, dan *cyberbullying*, masing-masing memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan emosional anak. *Bullying* sering kali dipicu oleh berbagai faktor, baik internal (misalnya, masalah kepercayaan diri, emosi yang tidak terkelola, dan pola pikir negatif) maupun eksternal (misalnya, lingkungan sosial, pengaruh teman sebaya, dan dinamika keluarga). Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi anak-anak agar mereka merasa terlindungi dari tindakan *bullying*. Konseling kognitif perilaku menawarkan pendekatan yang efektif untuk menangani masalah *bullying* dengan fokus pada interaksi antara pikiran, emosi, dan perilaku. Dalam konteks ini, konseling kognitif perilaku bertujuan untuk membantu korban *bullying* memahami dan merespons situasi *bullying* dengan cara yang lebih adaptif. Melalui teknik-teknik yang terstruktur, siswa diajarkan untuk mengenali pola pikir yang tidak sehat yang mungkin berkontribusi pada reaksi emosional mereka terhadap *bullying*.

Teknik *self-awareness* dan *self-control* menjadi kunci dalam proses konseling ini.

1. *Self-Awareness*. Teknik ini mendorong siswa untuk lebih menyadari pikiran dan perasaan mereka sendiri dalam situasi *bullying*. Dengan memahami emosi mereka, siswa dapat mengidentifikasi reaksi yang mungkin muncul dan meresponsnya dengan cara yang lebih positif. *Self-awareness* juga membantu siswa mengenali pemicu stres dan mengembangkan strategi untuk menghadapi situasi sulit dengan lebih baik.
2. *Self-Control*. Teknik *self-control* berfokus pada kemampuan siswa untuk mengelola reaksi emosional mereka ketika menghadapi *bullying*. Dengan latihan yang tepat, siswa dapat belajar untuk menahan diri dari reaksi impulsif, seperti kemarahan atau rasa sakit, dan menggantinya dengan respon yang lebih rasional dan tenang. Penerapan teknik *self-control* juga membantu siswa untuk mengurangi kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku *bullying* sebagai pelaku, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih positif di sekolah.

Dengan penerapan kedua teknik ini, siswa dapat: (1) Mengurangi tingkat stres yang dialami akibat *bullying*; (2) Meningkatkan kemampuan mereka untuk berkomunikasi dengan lebih efektif dalam situasi konflik; dan (3) Menciptakan suasana yang lebih positif di lingkungan sekolah, yang mendukung kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Secara keseluruhan, penerapan teknik *self-awareness* dan *self-control* dalam konseling kognitif perilaku terbukti memberikan hasil yang signifikan dalam membantu korban *bullying* mengelola emosi dan reaksi mereka. Dengan fokus pada pengembangan kesadaran diri dan pengelolaan emosi, siswa dapat menghadapi situasi *bullying* dengan lebih tenang dan rasional. Hal ini tidak

hanya bermanfaat bagi individu yang mengalami *bullying*, tetapi juga berkontribusi pada penciptaan lingkungan sekolah yang lebih aman dan mendukung bagi semua siswa. Pendekatan ini menekankan pentingnya dukungan psikologis yang berkelanjutan dalam upaya mencegah dan mengatasi *bullying* di sekolah.

Teknik *self-awareness*

Teknik *self-awareness* dalam konseling kognitif perilaku bertujuan untuk membantu individu mengenali dan memahami emosi, pikiran, dan perilaku mereka sendiri. Menurut berbagai literatur, *self-awareness* menjadi langkah awal dalam intervensi kognitif karena memungkinkan individu untuk menyadari pola pikir yang negatif atau tidak rasional yang mungkin timbul sebagai akibat dari pengalaman *bullying*. Penerapan teknik ini didasarkan pada gagasan bahwa individu harus terlebih dahulu memahami reaksi emosional mereka terhadap peristiwa tertentu sebelum dapat mengubah respons perilaku mereka.

Studi literatur menunjukkan bahwa *self-awareness* dapat membantu korban *bullying* mengidentifikasi pemicu emosional yang mereka alami ketika dihadapkan pada situasi yang memicu trauma atau ketidaknyamanan. Dengan menyadari bagaimana perasaan mereka berkembang dalam situasi tertentu, siswa yang menjadi korban *bullying* dapat mulai memahami akar dari masalah psikologis yang mereka alami, seperti kecemasan, ketidakpercayaan diri, atau perasaan rendah diri. Literatur yang ditinjau dari Wahyudi & Casmini (2021) menggarisbawahi bahwa teknik *self-awareness* mampu membantu siswa meningkatkan kesadaran diri atas pengalaman negatif yang mereka alami dan bagaimana mereka dapat mengatasinya dengan cara yang lebih sehat.

Pentingnya teknik ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2021) yang menemukan bahwa korban *bullying* yang memiliki tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan reaksi emosional mereka terhadap perlakuan tidak menyenangkan. Hal ini juga selaras dengan studi yang diterbitkan dalam jurnal *pedagogik*, di mana kesadaran diri dikaitkan dengan peningkatan kemampuan individu untuk mengelola emosi dan merespons situasi sosial dengan lebih baik.

Teknik *self-control*

Teknik *self-control* berfokus pada kemampuan individu untuk mengatur perilaku dan reaksi emosional mereka dalam menghadapi situasi yang sulit. Dalam konteks penanganan *bullying*, teknik ini melibatkan pengendalian diri terhadap dorongan untuk bereaksi secara impulsif atau destruktif ketika berhadapan dengan pelaku *bullying*. Teknik ini banyak digunakan dalam terapi perilaku kognitif untuk membantu individu mengganti perilaku yang maladaptif dengan respons yang lebih konstruktif.

Studi literatur dari berbagai sumber menunjukkan bahwa teknik *self-control* dapat membantu korban *bullying* mengembangkan kemampuan untuk menunda reaksi emosional yang berlebihan, seperti kemarahan atau ketakutan, dan

mengarahkan energi tersebut ke dalam perilaku yang lebih produktif. Salah satu penelitian dari Wahyudi & Casmini (2021) mengungkapkan bahwa teknik *self-control* terbukti efektif dalam meningkatkan disiplin diri dan kemampuan siswa untuk menghadapi situasi sulit tanpa terpengaruh secara emosional. Dalam konteks *bullying*, siswa yang memiliki kontrol diri yang baik dapat lebih tenang dalam menghadapi situasi yang memprovokasi dan mengambil langkah-langkah yang lebih rasional dalam menyelesaikan masalah.

Penelitian yang dilakukan oleh Ambarsari & Hasibuan (2024) juga menunjukkan bahwa teknik *self-control* dapat memberikan manfaat jangka panjang dalam hal meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa korban *bullying*. Teknik ini membantu individu untuk memahami bahwa mereka memiliki kekuatan untuk mengendalikan reaksi mereka sendiri, meskipun situasi di sekitar mereka mungkin tidak sepenuhnya berada di bawah kendali mereka. Hal ini memberikan siswa rasa kekuatan dan kemampuan untuk mengatasi masalah mereka dengan cara yang lebih sehat, yang pada akhirnya dapat mengurangi dampak negatif *bullying* terhadap kesejahteraan emosional mereka.

Aplikasi teknik *self-awareness* dan *self-control* dalam penanganan *bullying*

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, teknik *self-awareness* dan *self-control* dalam konteks konseling kognitif perilaku dapat diterapkan secara efektif dalam penanganan kasus *bullying* di MA. Penggunaan teknik *self-awareness* membantu siswa korban *bullying* mengenali emosi negatif yang mereka rasakan, seperti rasa takut, cemas, atau rendah diri, sehingga mereka dapat lebih memahami kondisi psikologis mereka. Kesadaran ini penting karena tanpa pemahaman yang baik mengenai kondisi emosionalnya, sulit bagi siswa untuk membuat perubahan yang bermakna dalam cara mereka menghadapi situasi *bullying*.

Setelah siswa mampu meningkatkan *self-awareness*, teknik *self-control* digunakan untuk membantu mereka mengelola respons emosional yang muncul. Dalam beberapa studi yang diulas, intervensi *self-control* difokuskan pada pengembangan strategi *coping* yang lebih baik, seperti teknik pernapasan dalam, meditasi, atau penggunaan teknik kognitif untuk mengalihkan perhatian dari situasi yang menimbulkan stres. Penerapan teknik ini secara berulang kali dapat memperkuat kemampuan siswa untuk menghadapi pelaku *bullying* dengan cara yang lebih tenang dan terukur, sehingga mengurangi potensi eskalasi konflik atau stres yang berkepanjangan.

Kelebihan dan tantangan dalam penerapan teknik *self-awareness* dan *self-control*

Dari berbagai literatur yang ditinjau, teknik *self-awareness* dan *self-control* menunjukkan beberapa keunggulan yang signifikan dalam menangani *bullying* di lingkungan sekolah. Salah satu keunggulan utama adalah bahwa kedua teknik ini memberikan korban *bullying* kemampuan untuk memproses pengalaman mereka secara lebih rasional dan terkontrol, sehingga dapat mengurangi dampak psikologis

negatif dari *bullying*. Dengan meningkatkan kesadaran diri dan kontrol diri, siswa dapat merasa lebih *empowered* dalam menghadapi masalah yang mereka alami. Penerapan teknik ini tidak selalu mudah dan memerlukan waktu serta pendampingan yang konsisten. Tantangan yang dihadapi dalam penerapan teknik *self-awareness* dan *self-control* terutama terletak pada kemampuan siswa untuk tetap konsisten dalam mengelola emosi mereka di bawah tekanan. Literatur juga mencatat bahwa beberapa siswa mungkin memerlukan lebih banyak waktu untuk sepenuhnya memahami dan menerapkan teknik-teknik ini, terutama mereka yang telah mengalami *bullying* dalam jangka waktu yang lama dan memiliki trauma psikologis yang lebih dalam.

Dalam penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program konseling dengan fokus pada peningkatan *self-awareness* dan *self-control* mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka untuk menghadapi pelaku *bullying*. Mereka juga lebih mampu mengenali emosi mereka sendiri dan mengembangkan strategi yang lebih baik dalam mengatasi stres. Hal ini sesuai dengan temuan yang dipaparkan dalam penelitian oleh Khasanah (2021) dan penelitian lain yang menegaskan penerapan pendekatan konseling kognitif perilaku dalam menangani masalah *bullying*. Teknik *self-awareness* dan *self-control* memberikan kontribusi yang positif dalam penanganan *bullying* di ma, memberikan siswa alat yang mereka butuhkan untuk menghadapi tantangan emosional dan sosial yang timbul dari pengalaman *bullying*. Meskipun memerlukan pendampingan yang konsisten, teknik ini dapat membantu siswa mengembangkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan mendorong mereka untuk menghadapi situasi sulit dengan cara yang lebih sehat.

Pembahasan

Dalam bagian ini, akan dibahas lebih mendalam mengenai temuan penelitian terkait penerapan teknik *self-awareness* dan *self-control* dalam konseling berbasis *cognitive behavioral therapy* (konseling kognitif perilaku) untuk menangani kasus *bullying* di MA. Pembahasan ini juga akan mengaitkan hasil temuan penelitian saat ini dengan teori dan penelitian terdahulu, serta menempatkan penelitian ini dalam kerangka literatur yang ada.

Hubungan antara teknik *self-awareness* dan penurunan perilaku *bullying*

Penelitian ini menemukan bahwa penerapan teknik *self-awareness* atau kesadaran diri efektif dalam membantu siswa memahami dan mengubah perilaku *bullying*. Teknik ini memungkinkan siswa untuk mengenali pola pikir, emosi, dan perilaku mereka yang mungkin berkontribusi pada perilaku agresif. Dalam penelitian ini, korban dan pelaku *bullying* menunjukkan peningkatan kesadaran diri, yang secara langsung berhubungan dengan penurunan frekuensi perilaku *bullying*.

Temuan ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Beck (1976), pencetus *cognitive behavioral therapy*, yang menekankan pentingnya restrukturisasi kognitif dalam mengubah perilaku. Beck mengajarkan bahwa dengan meningkatkan kesadaran diri, individu dapat mengevaluasi pola pikir negatif yang mengarah pada

tindakan destruktif, seperti *bullying*. Dalam konteks ini, hasil penelitian ini memperkuat teori Beck tentang pentingnya pengenalan pikiran negatif sebagai langkah pertama untuk perubahan perilaku. Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (2021), yang menemukan bahwa teknik *self-awareness* dalam konseling kognitif perilaku secara signifikan dapat meningkatkan disiplin diri siswa dan mengurangi perilaku agresif. Temuan ini menunjukkan bahwa kesadaran diri tidak hanya efektif dalam mengurangi perilaku *bullying*, tetapi juga mempromosikan peningkatan perilaku positif lainnya, seperti disiplin dan tanggung jawab.

Dari sudut pandang teoritis dan empiris, temuan penelitian ini mendukung hipotesis bahwa teknik *self-awareness* dapat menjadi intervensi yang efektif dalam menekan perilaku *bullying* di lingkungan sekolah, terutama di MA, yang memiliki latar belakang pendidikan berbasis agama. Ini juga mengindikasikan bahwa penerapan teknik ini bisa diintegrasikan dengan nilai-nilai moral dan agama yang diajarkan di MA, sehingga memudahkan siswa untuk memahami dampak perilaku mereka secara lebih mendalam.

Pengaruh teknik *self-control* terhadap pengelolaan perilaku *bullying*

Teknik *self-control* atau pengendalian diri juga terbukti efektif dalam menurunkan perilaku *bullying* di MA. Teknik ini membantu siswa, baik pelaku maupun korban, untuk lebih baik dalam mengendalikan impuls mereka. Pelaku *bullying* yang dilatih dengan teknik ini dilaporkan mampu menahan dorongan untuk bertindak agresif, sementara korban *bullying* dapat lebih efektif mengelola emosi mereka dalam menghadapi situasi intimidasi.

Penerapan teknik *self-control* ini mendukung teori Bandura (1977) tentang *social learning*, di mana perilaku agresif dan destruktif dapat dipelajari melalui pengamatan dan dapat dimodifikasi melalui pengendalian diri. Bandura berpendapat bahwa dengan memonitor dan mengevaluasi perilaku, individu dapat belajar untuk mengendalikan respons mereka terhadap situasi sosial. Dalam penelitian ini, pelaku *bullying* diajak untuk mencatat perilaku mereka, mengevaluasi situasi yang memicu perilaku tersebut, dan belajar untuk memberikan respons yang lebih konstruktif.

Penelitian sebelumnya oleh Khasanah (2021) juga mendukung temuan ini, di mana teknik *self-control* terbukti efektif dalam meningkatkan interaksi sosial remaja di lingkungan sekolah. Peningkatan kemampuan kontrol diri secara signifikan berhubungan dengan pengurangan perilaku *bullying* dan peningkatan kualitas interaksi antar siswa. Temuan ini memperkuat hasil penelitian saat ini, di mana teknik *self-control* membantu mengurangi frekuensi perilaku agresif di antara siswa. Namun, dibandingkan dengan penelitian lain yang lebih menekankan *self-control* dalam konteks agresi fisik (Ghufron & Risnawita, 2016), penelitian ini lebih menekankan pada pengendalian impuls emosional dan mental dalam konteks *bullying* verbal atau psikologis. Ini menunjukkan bahwa teknik *self-control* dapat

diterapkan pada berbagai jenis perilaku *bullying*, baik yang bersifat fisik maupun emosional, sehingga menjadikannya teknik yang lebih komprehensif.

Posisi penelitian saat ini terhadap penelitian sebelumnya

Penelitian ini mempertegas hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konseling kognitif perilaku dengan teknik *self-awareness* dan *self-control* efektif dalam mengubah perilaku siswa, terutama dalam konteks *bullying*. Dalam banyak penelitian sebelumnya, konseling kognitif perilaku telah diakui sebagai pendekatan yang efektif untuk mengatasi berbagai perilaku negatif di sekolah, termasuk perilaku agresif dan *bullying* (Corey, 2016). Namun, penelitian ini menambah nilai baru dengan mengkaji penerapan kedua teknik tersebut dalam konteks pendidikan di MA, yang memiliki karakteristik siswa dan lingkungan pendidikan yang berbeda.

Dengan menggabungkan aspek moral dan spiritual dari pendidikan di MA, teknik *self-awareness* dan *self-control* tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku secara psikologis, tetapi juga secara moral. Ini memperkaya pendekatan yang telah ada sebelumnya dengan memberikan dimensi moral yang lebih kuat dalam konseling berbasis konseling kognitif perilaku. Hasil ini memperluas cakupan penerapan konseling kognitif perilaku, menunjukkan bahwa teknik ini dapat diadaptasi dan diintegrasikan dengan nilai-nilai agama untuk penanganan *bullying* di lingkungan pendidikan yang berbasis agama.

Dalam beberapa penelitian terdahulu, fokus utama konseling kognitif perilaku sering kali terbatas pada aspek kognitif dan perilaku siswa tanpa mempertimbangkan konteks sosial atau budaya mereka. Penelitian ini, sebaliknya, menekankan pentingnya memasukkan nilai-nilai budaya dan agama dalam proses konseling, yang menjadikannya lebih relevan dan efektif di lingkungan MA. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mendukung, tetapi juga memperkaya hasil-hasil penelitian sebelumnya tentang penerapan konseling kognitif perilaku dalam konteks pendidikan.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengkaji perspektif penanganan *bullying* berdasarkan paradigma konseling kognitif perilaku di MA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling berbasis konseling kognitif perilaku, yang menggabungkan teknik *self-awareness* dan *self-control*, efektif dalam menangani perilaku *bullying* di lingkungan sekolah berbasis agama. Teknik *self-awareness* membantu siswa untuk mengenali pola pikir, emosi, dan perilaku yang mendorong atau mempengaruhi tindakan *bullying*, baik sebagai pelaku maupun korban. Sementara itu, teknik *self-control* memfasilitasi siswa dalam mengendalikan dorongan emosional negatif, seperti agresi atau rasa dendam, serta mengarahkan perilaku ke arah yang lebih konstruktif.

Konseling kognitif perilaku ini tidak hanya terbatas pada perbaikan perilaku siswa yang terlibat dalam *bullying*, tetapi juga berkontribusi dalam memperkuat nilai-nilai moral dan spiritual yang diajarkan di MA. Integrasi antara teknik konseling kognitif perilaku dengan pendekatan keagamaan memberikan fondasi yang kuat dalam membangun kesadaran diri dan pengendalian perilaku yang sesuai dengan norma sosial dan agama. Penelitian ini menegaskan bahwa konseling kognitif perilaku dapat diterapkan secara efektif di sekolah berbasis agama, yang memiliki konteks sosial dan budaya yang berbeda dari sekolah umum. Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya tentang penerapan konseling kognitif perilaku dalam modifikasi perilaku, khususnya dalam konteks penanganan perilaku *bullying*. Dengan penekanan pada pengendalian diri dan kesadaran diri, siswa diharapkan dapat terlibat lebih aktif dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan bebas dari perilaku intimidasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, E. H. (2019). Cognitive-behavioral therapy untuk menangani kemarahan pelaku *bullying* di sekolah. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(1), 14-18. <http://dx.doi.org/10.26737/jbki.v4i1.860>.
- Ambarsari, A. I., & Hasibuan, M. F. (2024). Efektivitas layanan konseling individual menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy (konseling kognitif perilaku) untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa kelas xi mia sma negeri 1 binjai. *Pedagogik: jurnal pendidikan dan riset*, 2(1), 30-42. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/pedagogik/article/view/503>
- Aprilia, N., Ramadhin, N., Wulandari, T., & Asbi, A. (2024). Self-awareness and self-reflection on the counselor's personal development. *Journal of psychology, counseling and education*, 2(2), 154-161. <https://doi.org/10.58355/psy.v2i2.38>
- Gunawan, I., Ahmad, H., & Helmi, S. (2024). Upaya meningkatkan motivasi berprestasi melalui konseling kelompok cognitive behavior therapy pada siswa kelas viii di smpn 15 mataram. *Jurnal ilmu pendidikan dan psikologi (jipp)*, 2(1), 16-24. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i1.299>
- Handoko, Y., Wijaya, H. A., & Lestari, A. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif Panduan Praktis untuk Penelitian Administrasi Pendidikan*. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2018). *Process-based konseling kognitif perilaku: the science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New harbinger publications.
- Heriansyah, M. (2019). Efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan kesadaran akademik mahasiswa. *Jurnal educatio: jurnal pendidikan indonesia*, 5(2), 96-101. <http://dx.doi.org/10.29210/120192343>
- Karim, A., Aunurrahman, A., Halida, H., & Ratnawati, R. E. (2023). Implementasi Landasan Pendidikan Dalam Mengoptimalkan Peran Guru Dan Manajemen Sekolah Dalam Mencegah Perilaku *Bullying*. *Academy Of Education Journal*, 14(2), 1515-1534. <https://doi.org/10.47200/aoej.v14i2.2130>.
- Khasanah, U., Japar, M., & Lianasari, D. (2021, may). Efektivitas konseling kelompok cognitive behavior therapy (konseling kognitif perilaku) dengan teknik pengelolaan diri dan kontrak perilaku untuk meningkatkan interaksi sosial remaja. In *prosiding university research colloquium* (pp. 249-255). <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1359>
- Magfirah, I., & Sari, R. M. (2024). Pandangan cognitive behavior therapy terhadap klitih pada remaja. *Innovative: journal of social science research*, 4(1), 7124-7131. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.7582>
- Novriyansah, M. A. D., Saputra, D. E., & Wigati, I. (2024). Manajemen Konseling Dalam Mengantisipasi *Bullying* Bagi Pelajar di Sekolah. *Dirasah: Jurnal Studi Ilmu dan*

As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga

Volume 7 Nomor 1 (2025) 1 - 20 E-ISSN 2656-8152 P-ISSN 2656-4807

DOI: 10.47476/assyari.v7i1.5585

- Manajemen Pendidikan Islam*, 7(1), 351-360.
<https://doi.org/10.58401/dirasah.v7i1.704>.
- Permata, N., Purbasari, I., & Fajrie, N. (2021). Analisa penyebab *bullying* dalam kasus pertumbuhan mental dan emosional anak. *Jurnal Prasasti Ilmu*, 1(2), 21-26.
<https://doi.org/10.24176/jpi.v1i2.6255>.
- Prabayanti, I. D. A. A., Suranata, K., & Dharmayanti, P. A. (2023). Pengembangan panduan model konseling cognitive behavioral therapy teknik mindfulness berbasis website si-konseling untuk mengatasi traumatik pada remaja korban kekerasan. *Jurnal educatio: jurnal pendidikan indonesia*, 9(2), 661-668.
<Http://dx.doi.org/10.29210/1202322873>
- Pradana, C. D. E. (2024). Pengertian Tindakan *Bullying*, Penyebab, Efek, Pencegahan dan Solusi. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(3), 884-898.
<https://doi.org/10.46799/jsa.v5i3.1071>.
- Putri, G. A., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2024). Hubungan antara self awareness dengan kecemasan pada penderita bipolar. *Jurnal ilmu sosial, humaniora dan seni*, 2(2), 153-160.
<Https://jurnal.minartis.com/index.php/jishs/article/view/1480>
- Rifa'i, Y. (2023). Analisis Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Pengumpulan Data di Penelitian Ilmiah pada Penyusunan Mini Riset. *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya*, 1(1), 31-37. <https://doi.org/10.59996/cendib.v1i1.155>.
- Safaria, T. (2021). *Terapi kognitif untuk anak*. UAD PRESS.
- Sari, N. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Reinforcement untuk Mengurangi Perilaku Bullying* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Tolin, D. F. (2024). *Doing konseling kognitif periaku*. Guilford publications.
- Wahyudi, N., & Casmini, C. (2021). Efektivitas kognitif behavioral therapy dengan teknik self-control untuk meningkatkan kedisiplinan siswa [the effectiveness of cognitive behavioral therapy with self-control techniques to improve student's discipline]. *Acta islamica counsenesia: counselling research and applications*, 1(1). <Http://dx.doi.org/10.59027/aiccra.v1i1.85>
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan. *Jurnal penelitian & PPM*, 4(2), 324-330.
<http://dx.doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>.