SKRIPSI

IMPLEMENTASI TEKNIK COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM INTERVENSI PERASAAN RENDAH DIRI PADA KORBAN BULLYING: STUDI KUALITATIF DI SMP AMANATULLOH



DISUSUN OLEH :
EVA EMILATUL FITRIYAH
NIM : (2212211024)

2026

www.evaemilaa.com
info@uimsya.ac.id

SKRIPSI

Implementasi Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Intervensi Perasaan Rendah Diri pada Korban Bullying: Studi Kualitatif di SMP Amanatulloh

Disusun Oleh :

Eva Emilatul Fitriyah

NIM : (2212211024)

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM (FDKI)

UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT (UIMSYA)

BLOKAGUNG BANYUWANGI

2026

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

Implementasi Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Intervensi Perasaan Rendah Diri pada Korban Bullying: Studi Kualitatif di SMP Amanatulloh

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

EVA EMILATUL FITRIYAH
NIM : 2212211024

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

Implementasi Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Intervensi Perasaan Rendah Diri pada Korban Bullying: Studi Kualitatif di SMP Amanatulloh

Telah di setujui untuk di ajukan dalam sidang ujian Skripsi
Pada tanggal: 07/06/2026

Megetahui,

Ketua prodi	Pembimbing
NURIN BAROROH,M.Psi.,Psikolog	**Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A.,**
NIPY: 3152304039301	NIPY: 3151301019001

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi Saudari Eva Emilatul Fitriyah Telah Di Munaqosah Kepada Dewan Penguji Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi Pada Tanggal :

(30 JUNI 2026)

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji:

Ketua Penguji

HALIMATUS SA'DIAH, S.Psi., M.A.
NIPY: 51012130330824

Penguji I

MASNIDA, M.Ag
NIPY : 51012170530844

Penguji II

AHMAD SYAMSUL MUARIF, S.SOS., M.A
NIPY: 51012180610852

Dekan

AGUS BAIHAQI, S.Ag., M.I.KOM.
NIPY : 51012010030794

Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN MOTTO DAN PRASEMBAH

Motto:

وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ ﴿١٣٩﴾

"Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman."
(QS. Ali Imran: 139)

"Perubahan dimulai dari cara berpikir yang lebih baik, karena pikiran yang sehat akan melahirkan perasaan dan perilaku yang positif."

Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan.Untuk kedua orang tua tercinta, terima kasih atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, dan dukungan yang tidak pernah berhenti mengiringi setiap langkah perjuanganku.Untuk kakak tercinta, terima kasih atas perhatian, semangat, dukungan, serta motivasi yang selalu diberikan sehingga aku mampu melewati berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini.Untuk Ibu Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A., selaku dosen pembimbing, terima kasih atas kesabaran, bimbingan, arahan, serta ilmu yang telah diberikan selama proses penyelesaian skripsi ini.Untuk seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, sahabat, dan teman-teman seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini.Terima kasih pula kepada seluruh partisipan dan pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini, yang telah meluangkan waktu, memberikan informasi, serta mendukung proses penelitian hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.Dan untuk diriku sendiri, terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah hingga mampu menyelesaikan salah satu tahap penting dalam kehidupan ini.*Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat dan menjadi amal kebaikan bagi semua pihak yang terlibat. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.'*

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama	: Eva Emilatul Fitriyah
Nim	: 2212211024
Program Studi	: Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap	: Dsn. Lubuk Damai, Rt/Rw.03/02, Desa. Muara Delang, Kec. Tabir Selatan, Kab. Merangin, Prov. Jambi

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi : 06 JULI 2026



Saya yang menyatakan:



EVA EMILATUL FITRIYAH
NIM : 2212211024

Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

Eva Emilatul Fitriyah. 2026. Implementasi Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Intervensi Perasaan Rendah Diri pada Korban Bullying: Studi Kualitatif di SMP Amanatulloh. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Pembimbing: Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy (CBT), perasaan rendah diri, bullying, siswa korban bullying, Bimbingan dan Konseling Islam.*

Bullying merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi di lingkungan sekolah dan dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius bagi korban, salah satunya berupa perasaan rendah diri. Korban bullying cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri, munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri, kecemasan sosial, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran perasaan rendah diri pada siswa korban bullying, menjelaskan proses implementasi teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT), serta mengidentifikasi perubahan kondisi psikologis siswa setelah diberikan intervensi CBT di SMP Amanatulloh.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang siswi SMP Amanatulloh yang menjadi korban bullying dan mengalami perasaan rendah diri. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji melalui teknik triangulasi dan *member check*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban bullying mengalami perasaan rendah diri yang ditandai dengan munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri, rasa malu, takut, cemas, kurang percaya diri, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Implementasi CBT dilakukan melalui tahapan identifikasi distorsi kognitif, *cognitive restructuring*, *behavioral experiment*, penguatan perilaku positif, dan evaluasi perubahan. Setelah mengikuti intervensi, subjek menunjukkan perubahan positif berupa meningkatnya kepercayaan diri, membaiknya interaksi sosial, meningkatnya keberanian dalam berkomunikasi, serta berkurangnya rasa takut dan kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT efektif membantu siswa korban bullying mengatasi perasaan rendah diri dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

ABSTRACT

Eva Emilatul Fitriyah. 2026. The Implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Techniques in Intervening Feelings of Inferiority among Bullying Victims: A Qualitative Study at SMP Amanatulloh. Undergraduate Thesis. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Islamic Communication, KH. Mukhtar Syafaat University (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Supervisor: Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy (CBT), feelings of inferiority, bullying, bullying victims, Islamic Guidance and Counseling*.

Bullying is one of the most common problems in schools and can have serious psychological impacts on victims, one of which is feelings of inferiority. Students who experience bullying tend to suffer from decreased self-confidence, negative self-perceptions, social anxiety, and a tendency to withdraw from social interactions. This study aimed to describe the feelings of inferiority experienced by students who were victims of bullying, explain the implementation process of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), and identify changes in students' psychological conditions after receiving CBT intervention at SMP Amanatulloh.

This study employed a qualitative approach using a case study design. The research subject was a female student at SMP Amanatulloh who was a victim of bullying and experienced feelings of inferiority. Data were collected through interviews, observations, and documentation. Data analysis followed the Miles and Huberman model, including data reduction, data display, and conclusion drawing. Data validity was ensured through triangulation and member checking.

The findings revealed that the victim experienced feelings of inferiority characterized by negative self-thoughts, shame, fear, anxiety, low self-confidence, and social withdrawal. The implementation of CBT consisted of several stages, including identification of cognitive distortions, cognitive restructuring, behavioral experiments, positive behavior reinforcement, and evaluation of change. Following the intervention, the participant demonstrated positive psychological improvements, including increased self-confidence, better social interaction, enhanced communication skills, and reduced fear and anxiety. These findings indicate that CBT is effective in helping bullying victims overcome feelings of inferiority and improve their adjustment abilities within the school environment.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Implementasi Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Intervensi Perasaan Rendah Diri pada Korban Bullying: Studi Kualitatif di SMP Amanatulloh" dengan baik.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafa'at, M.A., selaku Ketua Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi.
2. Dr. KH. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I., selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi.
3. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
4. Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta dengan penuh kesabaran memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan civitas akademika Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.
7. Kedua orang tua bapak sarindi dan ibu marsiti tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan yang tiada henti demi keberhasilan penulis.
8. Kakak dan adik tercinta, nila ulfi kusniah, naela nur faizah yang selalu memberikan bantuan, motivasi, perhatian, dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan studi dan penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh saudara dan keluarga besar yang selalu memberikan doa, dukungan, serta semangat kepada penulis.
10. Sahabat-sahabat mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam yang telah menjadi teman diskusi, berbagi pengalaman, serta memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
11. Seluruh partisipan penelitian dan pihak SMP Amanatulloh yang telah bersedia membantu dan memberikan informasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
12. Seseorang yang selalu menjadi penyemangat, yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, perhatian, serta menemani penulis

dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini.

13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang.

Banyuwangi, 7 Juni 2026

Eva Emilatul Fitriyah

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR

SAMPUL DALAM .....

LEMBAR PERSETUJUAN PROPOSAL i

DAFTAR ISI ii

BAB I PENDAHULUAN 12

1.1 Latar Belakang.....12

1.2 Rumusan Masalah 20

1.3 Tujuan Penelitian 20

1.4 Manfaat Penelitian 21

1.5 Definisi Istilah 23

BAB II LANDASAN TEORI 26

2.1 Teori-teori yang Berkaitan dengan Penelitian 26

2.2 Penelitian Terdahulu 38

2.3 Alur Pikir Penelitian 29

BAB III METODE PENELITIAN 41

3.1 Jenis Penelitian 41

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian 42

3.3 Kehadiran Peneliti 43

3.4 Subjek Penelitian (Informan) 45

3.5 Data dan Sumber Data 35

3.6 Prosedur Pengumpulan Data 48

3.7 Teknik Analisis Data 50

3.8 Uji Keabsahan Data 53

BAB IV.....55

4.1 Gambaran Data Lapangan 56

4.2 Verivikasi Data Lapangan.....56

4.3 Pembahasan.....73

BAB V**.....80**

5.1 Kesimpulan.....80

5.2 Keterbatasan Penelitian.....80

5.3 Saran 82
DAFTAR PUSTAKA 84
LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam membentuk perkembangan intelektual, emosional, dan sosial peserta didik. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal tidak hanya berperan dalam mentransfer pengetahuan akademik, tetapi juga memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk karakter, nilai moral, serta sikap sosial siswa. Bullying di lingkungan sekolah masih menjadi permasalahan serius yang berdampak luas terhadap perkembangan psikososial peserta didik.[1] Melalui proses pendidikan yang baik, peserta didik diharapkan mampu berkembang menjadi individu yang berkepribadian matang, memiliki kepercayaan diri, serta mampu berinteraksi secara sehat dengan lingkungan sosialnya.[2] Oleh karena itu, sekolah idealnya menjadi ruang yang aman, nyaman, dan kondusif bagi seluruh peserta didik untuk tumbuh dan berkembang.

Pendidikan Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal tidak hanya berfungsi sebagai tempat penyampaian pengetahuan akademik, tetapi juga sebagai wahana pembentukan karakter, nilai moral, dan sikap sosial siswa. Lingkungan sekolah yang positif dan kondusif akan mendorong terciptanya rasa aman, kenyamanan belajar, serta hubungan sosial yang sehat antar peserta didik. Iklim sekolah yang mendukung berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa, kemampuan regulasi emosi, serta penurunan perilaku agresif di lingkungan pendidikan.[3] Sekolah dengan interaksi sosial yang baik juga berkontribusi pada penguatan empati dan sikap saling menghormati antar siswa. Namun demikian, meskipun sekolah diharapkan menjadi ruang aman bagi perkembangan peserta didik, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa perilaku menyimpang seperti *bullying* masih sering terjadi, sehingga menghambat fungsi ideal sekolah sebagai tempat pembinaan karakter dan kesehatan mental siswa.

Informasi mengenai prevalensi bullying di Indonesia menunjukkan bahwa perundungan masih menjadi permasalahan serius dalam dunia pendidikan. Berdasarkan hasil *Programme for International Student*

---

[1] Abdul Karim et al., "Training and Development of an Anti-Bullying Task Force Based on a Peer Support System to Improve Student ' s Psychosocial Safety at SMP Plus Darussalam Blokagung Banyuwangi Pelatihan dan Pembentukan Satgas Anti-Bullying Berbasis Peer Support System untuk Meningkatkan Keamanan Psikososial Siswa di SMP Plus Darussalam Blokagung Banyuwangi Pendahuluan" 2 (2025): 37–48.

[2] Nawang Febri Purwanti et al., "Sistem pembelajaran dalam perkembangan karakter peserta didik" 17, no. 1 (2023): 89–96, https://doi.org/10.30595/jkp.v17i1.15828.

[3] Elvia Safia dan Najamuddin Petta Solong, "Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Dan Perkembangan Sosial Pada Anak" 2, no. 7 (2024): 2280–89.

Assessment (PISA) 2018 yang dirilis oleh *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD), lebih dari 40% siswa di beberapa negara, termasuk Brunei Darussalam, Republik Dominika, Maroko, Filipina, dan Indonesia, melaporkan pernah mengalami bullying setidaknya beberapa kali dalam sebulan. Temuan tersebut menempatkan Indonesia sebagai salah satu dari lima negara dengan prevalensi korban bullying tertinggi di antara negara-negara peserta PISA. Kondisi ini menunjukkan bahwa bullying bukan lagi permasalahan yang bersifat individual, melainkan telah menjadi isu pendidikan yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak.[4]

Tingginya angka prevalensi tersebut juga tercermin dari data perkembangan kasus bullying di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan grafik jumlah kasus bullying tahun 2020–2024, tercatat adanya tren peningkatan yang cukup signifikan, yaitu dari 91 kasus pada tahun 2020 menjadi 142 kasus pada tahun 2021, meningkat kembali menjadi 194 kasus pada tahun 2022, kemudian mencapai 285 kasus pada tahun 2023, dan melonjak menjadi 573 kasus pada tahun 2024.[5] Peningkatan yang terjadi secara konsisten tersebut menunjukkan bahwa bullying masih menjadi tantangan besar di berbagai jenjang pendidikan di Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan penanganan yang lebih komprehensif melalui kolaborasi antara sekolah, keluarga, masyarakat, serta pemerintah agar tercipta lingkungan pendidikan yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan peserta didik secara optimal.

Tingginya angka kasus bullying tersebut menunjukkan bahwa perundungan tidak hanya menjadi persoalan perilaku di lingkungan sekolah, tetapi juga berdampak langsung terhadap kesehatan mental peserta didik. Korban bullying berisiko mengalami berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, stres, depresi, penurunan kepercayaan diri, hingga perasaan rendah diri. Dampak psikologis tersebut dapat menghambat perkembangan akademik maupun sosial siswa apabila tidak segera ditangani melalui layanan bimbingan dan konseling yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya menghentikan perilaku bullying, tetapi juga membantu memulihkan kondisi psikologis korban.

Bullying merupakan bentuk perilaku agresif dan antisosial yang dilakukan oleh individu atau kelompok melalui tindakan maupun ucapan

---

[4] Isfaizah, Risma Aliviani Putri, dan Ari Widyaningsih, "Sekolah Zero Bullying dengan Penguatan Pendidikan Karakter di SMK Nusa Persada Tengaran," *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)* 5, no. 1 (2023): 6–13, https://doi.org/10.35473/ijce.v5i1.2281.

[5] GoodStats. (2025, 5 Oktober). *Lonjakan statistik kasus bullying di Indonesia, ini data setiap tahunnya!*GoodStats.https://goodstats.id/article/data-kasus-bullying-di-indonesia-yG3WL

kasar terhadap orang lain dengan tujuan memperoleh kepuasan dan pengakuan, serta menimbulkan dampak negatif bagi kondisi fisik dan psikologis korban Dalam konteks pendidikan, keberadaan bullying dapat mengganggu iklim belajar, menurunkan kenyamanan siswa, serta menciptakan ketakutan dalam mengikuti kegiatan sekolah.[6] Oleh karena itu, isu ini menjadi perhatian serius yang terus disorot oleh para peneliti dan praktisi pendidikan kasus perilaku bullying di lingkungan pendidikan masih tergolong tinggi dan menjadi perhatian serius banyak pihak karena dampaknya yang luas terhadap peserta didik.[7] Tindakan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kekerasan fisik, verbal, sosial, psikologis, hingga melalui media digital. Fenomena bullying menunjukkan bahwa sekolah, yang seharusnya menjadi tempat aman bagi peserta didik, masih menyimpan berbagai risiko yang dapat mengganggu kesejahteraan siswa.[8]

Sejumlah kajian dan penelitian dalam pendidikan dan psikologi, bullying atau perundungan dapat terjadi dalam berbagai jenis dan bentuk yang saling berkaitan satu sama lain, tidak hanya terbatas pada kekerasan fisik saja tetapi juga menyerang aspek emosional dan sosial korban.[9] *Bullying* fisik merupakan jenis yang paling mudah dikenali, misalnya memukul, menendang, mendorong, atau merusak barang milik korban, yang dapat mengakibatkan dampak langsung terhadap keselamatan fisik siswa. *Bullying verbal* dilakukan melalui kata-kata yang menyakiti, seperti mengejek, menghina, memberi julukan negatif, atau mengancam, yang dapat merusak harga diri dan kesehatan mental korban. Selain itu, terdapat *bullying sosial atau relasional*, yaitu tindakan seperti mengucilkan, menyebarkan gosip, memanipulasi pertemanan, atau sengaja mengabaikan korban agar terisolasi secara sosial. Seiring perkembangan teknologi, muncul pula *cyberbullying*, yaitu perundungan yang dilakukan melalui media digital seperti pesan singkat, media sosial, atau platform daring lainnya, sehingga dampaknya

---

[6] Neng Mila Mirnawat, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku Bullying Siswa Kelas IX Di SMPN 59 Surabaya," 2025.

[7] Johana Nurhaliza Ay, Fadhilah Rauf, dan Refaldi Devano Putra, "Bullying Dalam Perspektif Psikologi , Hukum Dan Ekonomi : Sebuah Pendekatan Multidisipliner Di SDN 1 Jagabaya 1 Kecamatan Way Halim , Kota Bandar Lampung Bullying From Psychological , Legal , And Economic Perspectives : A Multidisciplinary Approach At SDN," no. September (2025): 6458–65.

[8] Nurul Andini, Nanda Nur Kurnia, Rita Hafizhah, dan Naura Indah 2025 Meylani, "Jurnal basicedu" 9, no. 6 (2025): 1779–87, https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i6.10833.

[9] Ainun Diana Lating et al., "Analisis Jenis-Jenis Bullying dan Dampaknya terhadap" 6, no. 1 (2024): 60–67, https://doi.org/https://doi.org/10.32939/ijcd.v6i1.5851 Analisis.

dapat berlangsung lebih lama dan menjangkau lebih luas. Dengan demikian, beragamnya jenis *bullying* tersebut menunjukkan bahwa perundungan tidak selalu bersifat fisik, tetapi juga dapat menyerang kondisi psikologis dan sosial korban secara mendalam sebuah temuan yang diperkuat oleh penelitian tentang gambaran jenis-jenis *bullying* di lingkungan sekolah.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, perilaku *bullying* dipandang sebagai tindakan yang secara tegas dilarang dalam ajaran Islam. *Bullying* tidak hanya menyakiti secara fisik, tetapi juga merendahkan martabat dan harga diri seseorang, sehingga bertentangan dengan nilai-nilai akhlak karimah yang menjadi landasan interaksi sosial dalam Islam. Islam menuntun setiap muslim untuk menjalin hubungan yang harmonis, saling menghormati, dan menjaga kehormatan satu sama lain. Segala bentuk perilaku yang menyakiti baik berupa ejekan, penghinaan, maupun mempermalukan orang lain termasuk perbuatan yang dikecam dalam syariat.

Perilaku perundungan dan dampaknya dalam pandangan Al-Qur'an membahas bahwa tindakan mengejek, mencela, memberi julukan buruk, adalah bagian dari bullying dan dilarang menurut Al-Qur'an (termasuk rujukan ke QS Al-Hujurat 49:11).[10]

Larangan ini ditegaskan Allah SWT dalam firman-Nya pada Surat Al-Hujurāt ayat 11:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسٰٓى اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاۤءٌ مِّنْ نِّسَاۤءٍ عَسٰٓى اَنْ يَّكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّۚ وَلَا تَلْمِزُوْٓا اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا بِالْاَلْقَابِۗ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوْقُ بَعْدَ الْاِيْمَانِۚ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰۤىِٕكَ هُمُ الظّٰلِمُوْنَ ﴿١١﴾

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.

Ayat ini memberikan dasar normatif bahwa tindakan mengolok-olok, mengejek, menertawakan, atau mempermalukan orang lain adalah perbuatan tercela. Bahkan Allah mengingatkan bahwa orang yang dihina bisa

[10] M Hanif Ammar et al., "Perilaku Perundungan (Bullying) dan Dampaknya dalam Pandangan Al- Qur ' an" 4, no. 1 (2023): 17–30, https://doi.org/10.59622/jiat.v4i1.76.

jadi lebih mulia di sisi-Nya dibandingkan orang yang menghina. Hal ini menunjukkan betapa besar perhatian Islam dalam menjaga kehormatan individu dan melarang segala perilaku yang berpotensi menyakiti secara fisik maupun psikis.

Oleh karena itu, dalam perspektif BK Islam, *bullying* harus dipahami sebagai perilaku yang tidak hanya bermasalah secara psikologis, tetapi juga secara spiritual dan moral. Perilaku tersebut merusak hubungan antarsiswa, menciptakan suasana tidak kondusif, dan berdampak pada kesehatan mental korban. Penegasan Al-Qur'an dalam ayat tersebut menjadi landasan penting bagi sekolah, guru BK, dan seluruh siswa untuk menanamkan nilai kasih sayang, empati, dan penghormatan terhadap sesama, sehingga suasana sekolah dapat mencerminkan akhlak yang diajarkan Rasulullah SAW.

Sebuah studi literatur menjelaskan bahwa bullying di lingkungan pendidikan menimbulkan dampak jangka pendek yang signifikan terhadap kondisi psikologis dan akademik korban. Dalam jangka pendek, korban bullying mengalami gangguan emosional seperti rasa takut, kecemasan, stres, perasaan malu, serta menurunnya kepercayaan diri. Kondisi tersebut menyebabkan korban merasa tidak aman, takut datang ke sekolah, dan mengalami penurunan konsentrasi serta motivasi belajar. Dampak-dampak ini mencerminkan munculnya perasaan rendah diri sebagai respons psikologis awal terhadap pengalaman perundungan, yang apabila tidak ditangani dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih kompleks.[11] Sementara itu, bullying merupakan masalah psikososial serius di lingkungan pendidikan yang berdampak luas terhadap perkembangan psikologis peserta didik. Korban *bullying* cenderung mengalami perasaan rendah diri, kecemasan, depresi, serta penarikan diri dari lingkungan sosial. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, maka dapat berkembang menjadi penurunan harga diri, gangguan mental jangka panjang, serta meningkatkan risiko perilaku agresif dan kekerasan di masa remaja hingga dewasa. Oleh karena itu, penulis menegaskan pentingnya upaya pencegahan dan intervensi dini terhadap perilaku bullying di sekolah.[12]

Salah satu dampak psikologis yang paling menonjol dialami korban bullying adalah munculnya perasaan rendah diri sebagai respons emosional langsung terhadap pengalaman perundungan yang berulang. Perasaan

[11] Kow Lestari1, "emosional , perbuatan yang dapat menimbulkan luka , dan membuat pelaku senang melihat," *JSP: JURNAL SOCIAL PEDAGOGY (Journal*, 2024, 109–19.

[12] Rachmawati dan Sunan Ampel Surabaya, "Bullying dan Dampak Jangka Panjang: Koneksi dengan Kekerasan dan Kriminalitas di Sekolah," *JOIES: Journal of Islamic Education Studies* 9, no. 1 (2024).

rendah diri ini ditandai dengan rasa malu, ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri, perasaan tidak berharga, serta kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial dan aktivitas akademik. Penelitian menunjukkan bahwa korban bullying cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri dan perasaan tidak aman dalam lingkungan sosial maupun sekolah, yang mencerminkan perasaan rendah diri sebagai dampak awal bullying . Dalam konteks psikologis, perasaan rendah diri merupakan kondisi awal yang muncul akibat terganggunya rasa aman dan penerimaan sosial korban di lingkungan pendidikan. Apabila perasaan rendah diri tersebut berlangsung secara berulang dan tidak tertangani, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi penurunan harga diri, yaitu evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya secara menyeluruh. Sejumlah penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa korban bullying yang mengalami perasaan rendah diri dalam jangka panjang cenderung membentuk penilaian diri yang negatif, disertai perilaku maladaptif seperti menghindari interaksi sosial dan menurunnya motivasi belajar . Oleh karena itu, dapat ditegaskan bahwa perasaan rendah diri merupakan dampak psikologis utama dan paling menonjol dalam kasus *bullying*, sehingga diperlukan upaya intervensi psikologis yang tepat dan berkelanjutan untuk mencegah berkembangnya dampak psikologis yang lebih kompleks.[13]

Rendah diri merupakan penilaian individu terhadap nilai dirinya sendiri. Ketika seseorang mendapatkan perlakuan merendahkan secara terus menerus, ia akan mulai mempercayai penilaian negatif tersebut sehingga merasa dirinya tidak berharga. Pada konteks SMP Amanatulloh, siswa korban bullying yang awalnya hanya melakukan pelanggaran ringan mengalami dampak psikologis lebih berat karena tekanan sosial yang muncul dari teman sebaya. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan siswa korban bullying terungkap bahwa siswa mengalami perasaan malu yang intens dan berkelanjutan setelah menerima perlakuan merendahkan dari teman sebaya. Siswa mengungkapkan bahwa rasa malu tersebut secara perlahan berkembang menjadi perasaan rendah diri, yang ditandai dengan munculnya keyakinan negatif terhadap kemampuan dan nilai dirinya. Temuan ini diperkuat melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang menyatakan bahwa siswa korban bullying cenderung menunjukkan sikap tidak percaya diri, menarik diri dari interaksi sosial, serta enggan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, hasil observasi lingkungan sekolah menunjukkan adanya perilaku menghindar pada siswa,

[13] Billy Prapanca Saragih dan Naomi Soetikno, "SELF-ESTEEM KORBAN BULLYING : STUDI LITERATUR" 03, no. 01 (2023): 79–90.

seperti memilih duduk terpisah dari teman sekelas, minimnya partisipasi dalam diskusi, serta kecenderungan menghindari kontak sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perasaan rendah diri yang dialami siswa tidak hanya bersifat.Dengan demikian, temuan lapangan ini menegaskan bahwa perasaan rendah diri merupakan dampak psikologis utama yang muncul akibat pengalaman bullying dan memerlukan penanganan konseling yang berkelanjutan.[14]

Fenomena bullying juga ditemukan dalam konteks lokal, khususnya di SMP Amanatulloh. Berdasarkan pengamatan awal, terdapat siswa yang mengalami perlakuan bullying setelah melaporkan temanya melanggar peraturan sekolah, sehingga perundungan tidak hanya muncul karena perbedaan fisik atau karakter, tetapi juga sebagai bentuk hukuman sosial dari teman sebaya. Korban sering menerima ejekan berulang, pengucilan, serta stigma negatif baik di lingkungan sekolah maupun pondok, yang berdampak pada munculnya rasa malu, perasaan tidak diterima, serta hilangnya rasa aman dalam berinteraksi sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa bullying di sekolah sering berbentuk tekanan sosial dan pengucilan, serta berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan penyesuaian sosial siswa [15]

Tekanan sosial yang dialami oleh siswa korban *bullying* di SMP Amanatulloh berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis mereka. Siswa tidak hanya merasa bersalah atas kesalahan yang dilakukan, tetapi juga mengalami penurunan harga diri dan kepercayaan diri. Beberapa siswa menunjukkan perilaku menarik diri, enggan mengikuti kegiatan sekolah, serta kurang aktif dalam proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa bullying memberikan dampak yang kompleks dan memerlukan penanganan yang serius.

Melihat besarnya dampak psikologis yang dialami siswa korban bullying di SMP Amanatulloh, diperlukan suatu intervensi konseling yang tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku yang tampak, tetapi juga mampu mengatasi akar permasalahan psikologis yang dialami korban. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, siswa korban bullying menunjukkan kecenderungan memiliki pikiran negatif terhadap dirinya sendiri, seperti merasa tidak berharga, tidak diterima oleh teman sebaya, merasa selalu menjadi penyebab masalah, serta meyakini bahwa dirinya tidak

[14] Safira Umara, Nur Afni Safarina, dan Ella Suzanna, "Hubungan Harga Diri Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Korban Bullying The Relationship between Self-Esteem and Subjective Well-Being in Bullying Victims," *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi* 1, no. 4 (2023): 838–51, https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.2910/insight.v1i4.11675.

[15] Andini, Kurnia, Rita Hafizhah, dan Meylani, "Jurnal basicedu."

mampu memperoleh penerimaan dari lingkungan. Pola pikir tersebut kemudian memunculkan berbagai reaksi emosional berupa rasa malu, minder, cemas, kehilangan kepercayaan diri, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani, maka akan menghambat perkembangan psikologis, sosial, maupun akademik siswa. CBT merupakan teknik terapi yang menggabungkan aspek kognitif (pikiran) dan perilaku (tindakan) untuk mengubah pikiran negatif yang tidak realistis menjadi lebih adaptif. CBT menekankan bahwa pikiran memengaruhi perasaan dan perilaku seseorang. Jika pikiran negatif dapat diubah, maka perasaan dan perilaku pun akan berubah. Penelitian yang menunjukkan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa yang mengalami bullying karena mampu membantu korban mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif. [16]

Berdasarkan karakteristik permasalahan tersebut, pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dipilih karena memiliki kesesuaian dengan penyebab utama munculnya perasaan rendah diri pada korban bullying. CBT berpandangan bahwa emosi dan perilaku individu dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan suatu peristiwa. Korban bullying umumnya membentuk distorsi kognitif berupa keyakinan negatif terhadap dirinya sebagai akibat pengalaman diejek, dihina, dikucilkan, atau dipermalukan secara berulang. Distorsi kognitif tersebut menyebabkan siswa terus mempertahankan penilaian negatif terhadap dirinya meskipun situasi telah berubah. Oleh karena itu, intervensi yang mampu membantu siswa mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih realistis dan adaptif menjadi sangat penting untuk memulihkan kondisi psikologis korban.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang bertujuan membantu individu mengenali hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, kemudian mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih realistis sehingga menghasilkan perubahan emosional dan perilaku yang lebih adaptif.[17] Gangguan emosional, termasuk rendah diri, muncul karena adanya distorsi kognitif atau cara berpikir yang keliru terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Oleh karena itu, CBT dinilai tepat digunakan dalam penelitian ini karena secara langsung menyasar sumber utama munculnya perasaan rendah diri pada korban bullying, yaitu

[16] Syifa Safiera et al., "Pengaruh Bullying pada Remaja terhadap Self Esteem," no. 1967 (2019).

[17] Judith S Beck dan Sarah Fleming, "A Brief History of Aaron T . Beck , MD , and Cognitive Behavior Therapy," 2021, 1–7.

keyakinan negatif terhadap diri sendiri yang terbentuk akibat pengalaman perundungan.[18]

Selain didukung oleh landasan teori, pemilihan CBT juga didasarkan pada berbagai hasil Penelitian terdahulu dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa perilaku bullying memiliki keterkaitan yang kuat dengan munculnya perasaan rendah diri pada peserta didik. Penelitian mengenai bullying menunjukkan bahwa korban perundungan cenderung mengalami dampak negatif yang signifikan terhadap kondisi psikologisnya, seperti munculnya perasaan takut, kecemasan, depresi, serta perasaan rendah diri yang berkepanjangan.[19] Dampak bullying juga terlihat pada aspek psikososial siswa, yang ditandai dengan perasaan tidak berharga serta ketidakmampuan dalam menjalin interaksi sosial secara efektif di lingkungan sekolah.[20] Selanjutnya Berbagai penelitian juga mengungkapkan bahwa perasaan rendah diri pada remaja korban bullying dapat ditangani melalui intervensi psikologis yang tepat, salah satunya melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang berfokus pada restrukturisasi pikiran negatif dan pembentukan perilaku adaptif.[21] penerapan pendekatan kognitif dalam proses konseling terbukti mampu memberikan perubahan positif pada persepsi diri korban bullying serta meningkatkan penerimaan diri dan kemampuan penyesuaian sosial khususnya dalam mengurangi perasaan rendah diri dan meningkatkan penerimaan diri.[22] Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada pendekatan kuantitatif dan belum banyak mengkaji implementasi CBT secara mendalam melalui pendekatan kualitatif, terutama pada siswa tingkat SMP dan dalam konteks sekolah berbasis pondok pesantren.

Berdasarkan hasil kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa bullying terbukti memiliki dampak

---

[18] D L Chambless et al., "Beck, AT (1963). Thinking and depression. I. Idiosyncratic content and cognitive distor-tions. Archives of General Psychiatry, 9, 324-333.," *Call for AABT Award Nominations: page 407* 61 (2003): 411.

[19] Lestari1, "emosional , perbuatan yang dapat menimbulkan luka , dan membuat pelaku senang melihat."

[20] Lestari1.

[21] Niken Yuniar Sari dan Sri Maryuni, "Peningkatan harga diri melalui intervensi Cognitive behavioral therapy pada remaja korban bullying," *Holistik Jurnal Kesehatan* 13, no. 4 (2020): 270–77, https://doi.org/10.33024/hjk.v13i4.1561.

[22] Anjar Farah Rahmadaniar, Norma Risnasari, dan Dhian Ika Prihananto, "Implementasi Terapi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri pada Remaja yang Mengalami Bullying dengan Masalah Keperawatan Harga Diri Rendah di Desa Kauman Kota Kediri (Studi Kasus)," *Primary Journal of Multidisciplinary Research* 1, no. 4 (2025): 137–42, https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i4.253.

signifikan terhadap kondisi psikologis peserta didik, khususnya dalam memunculkan perasaan rendah diri, penurunan harga diri, serta gangguan dalam interaksi sosial. Selain itu, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan kognitif, terutama *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), efektif digunakan untuk membantu korban bullying dalam merekonstruksi pikiran negatif dan membentuk perilaku yang lebih adaptif. Namun demikian, terdapat celah penelitian gap yang cukup jelas, yaitu sebagian besar penelitian terdahulu masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif dengan fokus pada pengukuran efektivitas intervensi CBT melalui skor atau perubahan statistik, sehingga belum menggambarkan secara mendalam proses implementasi CBT, dinamika konseling, serta pengalaman subjektif siswa korban bullying selama intervensi berlangsung. Selain itu, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya dilakukan pada konteks sekolah umum dan jenjang pendidikan yang beragam, sehingga masih sangat terbatas kajian yang secara khusus meneliti implementasi CBT pada siswa tingkat SMP dalam konteks sekolah berbasis pondok pesantren, yang memiliki karakteristik lingkungan sosial, budaya, dan religius yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji secara kualitatif bagaimana implementasi teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menangani perasaan rendah diri pada siswa korban bullying di SMP berbasis pondok pesantren, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dan praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya Bimbingan dan Konseling Islam.

Dalam konteks SMP Amanatulloh, siswa korban bullying membutuhkan pendampingan psikologis yang sistematis agar mampu melepaskan pikiran negatif, mengatasi rasa rendah diri, serta kembali percaya diri berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Penerapan CBT menjadi penting untuk memfasilitasi perubahan pikiran, emosi, dan perilaku siswa korban bullying sehingga mereka dapat kembali berfungsi secara optimal dalam kegiatan sekolah maupun kehidupan pondok. Melalui penelitian ini, implementasi CBT diharapkan mampu memberikan pemahaman baru mengenai bagaimana terapi dapat membantu memulihkan kondisi psikologis siswa korban bullying, khususnya yang mengalami rendah diri akibat pelanggaran atau kesalahan. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama dalam menangani kasus bullying berbasis pelanggaran siswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian mengenai tingginya kasus bullying di lingkungan sekolah serta dampaknya terhadap perasaan rendah diri siswa, khususnya di SMP Amanatulloh, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran perasaan rendah diri yang dialami oleh siswa korban bullying di SMP Amanatulloh?
2. Bagaimana proses implementasi teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam intervensi perasaan rendah diri pada siswa korban bullying di SMP Amanatulloh?
3. Bagaimana perubahan kondisi psikologis siswa korban bullying setelah diberikan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) di SMP Amanatulloh?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui gambaran perasaan rendah diri yang dialami oleh siswa korban bullying di SMP Amanatulloh.
2. Untuk mendeskripsikan proses implementasi teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam intervensi perasaan rendah diri pada siswa korban bullying di SMP Amanatulloh.
3. Untuk mengetahui perubahan kondisi psikologis siswa korban bullying setelah diberikan intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) di SMP Amanatulloh.

1.4 Manfaat penelitian(praktis dan teoritis)

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Kontribusi bagi Pengembangan Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam (BK Islam)

   Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu BK Islam, khususnya terkait penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam penyelesaian masalah psikologis seperti rasa rendah diri akibat bullying. Penelitian ini memperkaya kajian keilmuan mengenai integrasi nilai-nilai Islami seperti akhlak karimah, larangan menyakiti sesama, dan konsep harga diri (izzah) dengan praktik konseling modern berbasis psikoterapi.
2. Menambah Khazanah Keilmuan di Bidang Konseling Sekolah Hasil penelitian ini menambah wawasan dalam literatur akademik mengenai efektivitas CBT untuk meningkatkan self-esteem siswa yang mengalami bullying. Selain itu, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai bagaimana CBT dapat diterapkan secara praktis di sekolah berbasis pondok pesantren, sehingga dapat

menjadi referensi keilmuan bagi studi-studi konseling berbasis kognitif dalam lingkungan pendidikan khusus.

3. Manfaat bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dan Institusi Pendidikan
   Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis bagi penguatan identitas keilmuan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) sebagai disiplin ilmu yang integratif antara pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai Islam. Hasil penelitian ini dapat memperkaya referensi akademik di lingkungan Prodi BKI, khususnya terkait pengembangan model konseling Islami berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menangani permasalahan psikologis peserta didik. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi kampus dalam pengembangan kurikulum, bahan ajar, dan penelitian lanjutan yang relevan dengan kebutuhan konseling di lembaga pendidikan Islam, termasuk sekolah dan pondok pesantren.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Konselor/Guru BK
   a. Memberikan panduan konkret dalam menerapkan teknik CBT untuk menangani siswa korban bullying yang mengalami rendah diri.
   b. Menjadi acuan untuk merancang layanan intervensi yang terstruktur, terukur, dan berbasis kebutuhan psikologis siswa.
   c. Membantu guru BK mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam proses konseling, sehingga pendekatan lebih sesuai dengan karakter sekolah berbasis agama.
2. Bagi Konseli/Siswa
   a. Membantu siswa korban bullying untuk meningkatkan rasa percaya diri, memahami potensi diri, serta mengurangi pikiran-pikiran negatif terhadap diri sendiri.
   b. Memberikan pengalaman konseling yang dapat membantu siswa mengembangkan strategi koping yang sehat, keterampilan sosial, dan ketahanan emosional.
   c. Memberikan perlindungan psikologis bagi siswa yang rentan mengalami bullying, sehingga mereka dapat kembali merasa aman dan nyaman dalam lingkungan sekolah dan pondok.
3. Bagi Lembaga Pendidikan
   a. Menjadi dasar pengembangan program pencegahan bullying dan peningkatan kualitas layanan Bimbingan dan Konseling.

b. Memberikan rekomendasi yang dapat digunakan sekolah untuk merancang kebijakan dan budaya anti-*bullying*.
c. Meningkatkan kualitas lingkungan sekolah yang aman, religius, dan mendukung perkembangan psikologis siswa secara optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya
   a. Menjadi referensi awal bagi penelitian lanjutan yang ingin mengkaji efek CBT, perasaan rendah diri, atau *bullying* pada siswa sekolah berbasis pondok.
   b. Memberikan gambaran mengenai kelemahan dan kelebihan intervensi CBT sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut oleh penelitian mendatang.
   c. Menjadi dasar untuk penelitian komparatif, misalnya membandingkan CBT dengan pendekatan konseling Islam atau pendekatan lainnya.

1.5 Definisi Istilah

Dalam penelitian ini, beberapa istilah kunci perlu dijelaskan secara operasional agar tidak menimbulkan multitafsir dan untuk memastikan bahwa setiap konsep dipahami secara konsisten sesuai konteks penelitian. Definisi operasional ini digunakan sebagai batasan makna dari variabel dan istilah yang digunakan dalam penelitian, sehingga proses analisis data dan pembahasan hasil penelitian dapat dilakukan secara lebih terarah. Penjelasan berikut mencakup istilah-istilah yang berkaitan dengan *bullying*, rasa rendah diri, dan implementasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling Islam di SMP Amanatulloh.

1. ***Bullying***

   Bullying dalam penelitian ini merupakan bentuk perundungan yang dialami oleh siswa SMP Amanatulloh setelah melaporkan teman yang melakukan pelanggaran terhadap peraturan pondok kepada pihak sekolah. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, tindakan tersebut memicu munculnya perlakuan negatif dari teman sebaya yang dilakukan secara berulang. Bentuk bullying yang paling dominan adalah bullying verbal dan bullying sosial, seperti mengejek, menghina, memberikan julukan yang merendahkan, menyalahkan korban karena dianggap telah mengadukan temannya, mengucapkan kata-kata yang menyakitkan, serta mengucilkan korban dari lingkungan pergaulan.

Bullying yang dialami korban tidak hanya terjadi dalam satu waktu, tetapi berlangsung secara terus-menerus baik di lingkungan sekolah maupun pondok. Akibat perlakuan tersebut, korban merasa tidak diterima oleh kelompok teman sebayanya, kehilangan rasa aman ketika berada di lingkungan sekolah, menjadi lebih pendiam, menghindari interaksi sosial, serta menunjukkan perubahan perilaku yang mengarah pada munculnya perasaan rendah diri. Oleh karena itu, bullying dalam penelitian ini dipahami sebagai pengalaman perundungan verbal dan sosial yang muncul sebagai dampak dari tindakan korban melaporkan pelanggaran temannya, sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi kondisi emosional dan kehidupan sosial korban.

2. Korban *Bullying*

Korban bullying dalam penelitian ini adalah siswa SMP Amanatulloh yang mengalami perlakuan perundungan secara berulang dari teman sebaya setelah melaporkan adanya pelanggaran terhadap peraturan pondok kepada pihak sekolah. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, korban berada pada posisi yang tidak mampu memberikan perlawanan terhadap perlakuan tersebut sehingga lebih banyak memilih diam, menerima perlakuan teman, dan berusaha menghindari konflik yang lebih besar.

Selama proses penelitian, korban menunjukkan berbagai perubahan pada aspek psikologis maupun sosial. Korban tampak lebih pendiam, kurang percaya diri, enggan berinteraksi dengan teman, menghindari perhatian dari lingkungan sekitar, serta merasa takut apabila harus berbicara di hadapan orang lain. Korban juga menunjukkan penurunan partisipasi dalam kegiatan sekolah maupun pondok karena merasa dirinya tidak diterima oleh teman sebaya. Dengan demikian, korban bullying dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami dampak psikologis dan sosial sebagai akibat dari tindakan perundungan yang diterimanya secara berulang.

3. Perasaan Rendah Diri

Perasaan rendah diri dalam penelitian ini merupakan kondisi psikologis yang muncul sebagai dampak dari pengalaman bullying yang dialami korban. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, kondisi tersebut ditandai dengan munculnya penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak berharga, merasa bersalah atas keadaan yang dialami, kurang percaya terhadap kemampuan diri, serta memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak diterima oleh lingkungan sekitar.

Perasaan rendah diri juga terlihat dari perubahan perilaku korban selama berada di lingkungan sekolah maupun pondok. Korban cenderung mengurangi interaksi dengan teman sebaya, lebih banyak menyendiri, kurang aktif dalam kegiatan pembelajaran, enggan mengemukakan pendapat, serta merasa malu ketika menjadi pusat perhatian. Selain itu, korban sering kali memikirkan kembali perlakuan yang diterimanya sehingga semakin memperkuat pikiran-pikiran negatif mengenai dirinya. Dalam penelitian ini, perasaan rendah diri menjadi fokus utama yang ditangani melalui penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) agar korban mampu membangun kembali keyakinan positif terhadap dirinya.

4. Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam penelitian ini merupakan pendekatan konseling yang digunakan untuk membantu korban bullying mengatasi perasaan rendah diri melalui perubahan pola pikir dan perilaku yang kurang adaptif. Pelaksanaan CBT dilakukan secara bertahap sesuai dengan kebutuhan klien melalui proses konseling individual. Selama proses tersebut, konselor membantu klien mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul akibat pengalaman bullying, memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta membimbing klien untuk mengganti pikiran negatif tersebut dengan cara berpikir yang lebih rasional dan positif.

Selain berfokus pada perubahan pola pikir, CBT dalam penelitian ini juga diarahkan untuk membentuk perilaku yang lebih adaptif. Klien didorong agar lebih berani berinteraksi dengan teman, mampu mengendalikan emosi ketika mengingat pengalaman bullying, serta mulai mengenali potensi dan kelebihan yang dimilikinya. Melalui proses konseling yang dilakukan secara bertahap, klien menunjukkan perkembangan berupa meningkatnya rasa percaya diri, berkurangnya pikiran negatif terhadap diri sendiri, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan pondok.

5. Implementasi Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Implementasi teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam penelitian ini merupakan keseluruhan proses penerapan teknik-teknik CBT yang dilakukan secara sistematis kepada siswa korban bullying yang mengalami perasaan rendah diri. Berdasarkan hasil penelitian, implementasi dimulai dengan membangun hubungan konseling yang baik, mengidentifikasi permasalahan yang

dialami klien, menggali pikiran-pikiran negatif yang muncul akibat pengalaman bullying, serta menentukan tujuan perubahan yang ingin dicapai bersama klien.

Selanjutnya, proses intervensi dilakukan melalui penerapan beberapa teknik CBT yang meliputi identifikasi distorsi kognitif, restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), *behavioral experiment*, penguatan perilaku positif, serta evaluasi terhadap perkembangan klien pada setiap sesi konseling. Selama proses intervensi, klien diajak untuk menguji kembali keyakinan negatif yang dimilikinya, mengganti cara berpikir yang kurang rasional dengan pemikiran yang lebih realistis, serta mempraktikkan perilaku-perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi selama penelitian berlangsung, implementasi CBT memberikan perubahan yang nyata terhadap kondisi psikologis klien. Perubahan tersebut terlihat dari berkurangnya rasa malu, meningkatnya keberanian untuk berinteraksi dengan teman, bertambahnya rasa percaya diri, kemampuan mengendalikan pikiran negatif, serta meningkatnya keyakinan klien terhadap kemampuan dirinya. Dengan demikian, implementasi CBT dalam penelitian ini dipahami sebagai proses konseling yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan untuk membantu korban bullying mengatasi perasaan rendah diri melalui perubahan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif.

BAB II
LANDASAN TEORI

2.1 Teori-Teori yang Berkaitan dengan Penelitian

2.1.1 pengertian *Bullying*

Bullying merupakan perilaku atau tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja oleh individu maupun kelompok terhadap korban secara berulang dari waktu ke waktu, di mana korban berada pada posisi tidak mampu membela diri, sehingga tindakan tersebut mencerminkan adanya penyalahgunaan kekuasaan atau kekuatan secara sistematis.[23] Dalam persepektif islam surat Q.S.An-Nisa' ayat :148:

ا يُحِبُّ اللّٰهُ الْجَهْرَ بِالسُّوْۤءِ مِنَ الْقَوْلِ اِلَّا مَنْ ظُلِمَۗ وَكَانَ اللّٰهُ سَمِيْعًا عَلِيْمًا ﴿١٤٨﴾

Artinya : Allah tidak menyukai perkataan buruk (yang diucapkan) secara terus terang, kecuali oleh orang yang dizalimi. Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah Swt. melarang setiap bentuk perkataan yang buruk karena dapat menyakiti perasaan, merendahkan martabat, serta menimbulkan penderitaan bagi orang lain. Larangan tersebut mencakup ucapan yang mengandung penghinaan, ejekan, celaan, ancaman, fitnah, maupun pemberian julukan yang buruk. Dalam ajaran Islam, lisan merupakan amanah yang harus dijaga karena setiap ucapan akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah Swt. Oleh sebab itu, setiap muslim diperintahkan untuk membiasakan berkata baik, menjaga kehormatan sesama, serta menghindari segala bentuk perkataan maupun tindakan yang dapat melukai orang lain. Apabila dikaitkan dengan teori bullying, kandungan QS. An-Nisa ayat 148 sejalan dengan konsep bullying verbal dan psikologis, yaitu perilaku yang dilakukan melalui ejekan, hinaan, ancaman, atau perkataan yang merendahkan secara berulang sehingga menimbulkan penderitaan emosional pada korban.

[23] Joys Ganda Asih Manalu Benny Maria Lumbantoruan1, Lusianna Silaban2 Rico PC Sihombing3, "Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesehatan Baru Doloksanggul. Email:," *jurnal medika kesehatan baru*, 2024, 89–95, https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.70751/stikeskbdoloksanggul.v2i2.92.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, ayat ini menjadi landasan bahwa perilaku bullying merupakan perbuatan yang bertentangan dengan nilai-nilai akhlakul karimah karena tidak menghargai harkat dan martabat manusia. Dampak dari perilaku tersebut tidak hanya menimbulkan luka emosional, seperti rasa malu, kecemasan, hilangnya kepercayaan diri, dan perasaan rendah diri pada korban, tetapi juga merusak hubungan sosial di lingkungan sekolah. Dengan demikian, nilai-nilai yang terkandung dalam QS. An-Nisa ayat 148 menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan bullying melalui pembentukan akhlak yang mulia dan terciptanya lingkungan sekolah yang aman, harmonis, dan saling menghargai.

a. faktor–faktor *bullying*

Perilaku bullying yang dilakukan oleh peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, termasuk faktor individual dan lingkungan sosial. Faktor individual mencakup karakter psikologis seperti agresivitas, rendahnya empati, emosi yang tidak stabil, serta perasaan inferior yang mendorong perilaku agresif sebagai bentuk kompensasi psikologis. Selain itu, faktor lingkungan seperti pola asuh keluarga, interaksi dengan teman sebaya, dan iklim sekolah.[24]

1. Faktor Individual (Personal/Psikologis)

Faktor individual berkaitan dengan karakteristik psikologis pelaku *bullying*. Peserta didik yang memiliki emosi tidak stabil, tingkat agresivitas tinggi, serta rendahnya empati cenderung lebih mudah melakukan tindakan *bullying*. Selain itu, perasaan inferior atau rendah diri pada pelaku dapat mendorong perilaku agresif sebagai bentuk kompensasi psikologis untuk memperoleh rasa berkuasa dan pengakuan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa *bullying* sering menjadi sarana pelampiasan konflik batin dan ketidakmampuan individu mengelola emosi secara adaptif.

2. Faktor Keluarga

Lingkungan keluarga memegang peran penting dalam pembentukan perilaku anak. Pola asuh yang otoriter,

[24] Benny Maria Lumbantoruan1, Lusianna Silaban2 Rico PC Sihombing3.

kurangnya kehangatan emosional, serta kekerasan verbal maupun fisik di rumah dapat menjadi model perilaku agresif yang kemudian ditiru oleh anak. Anak yang sering menyaksikan konflik orang tua atau menerima hukuman berlebihan cenderung menginternalisasi kekerasan sebagai cara menyelesaikan masalah, yang kemudian diekspresikan melalui bullying di sekolah

3. Faktor Lingkungan Sekolah

Sekolah yang tidak kondusif, seperti pengawasan guru yang lemah, penegakan disiplin yang tidak konsisten, serta pembiaran terhadap tindakan intimidasi, dapat memperkuat perilaku bullying. Ketika sekolah gagal memberikan sanksi yang mendidik, pelaku akan merasa perilakunya dapat diterima atau bahkan mendapat penguatan sosial. Lingkungan sekolah yang tidak aman menjadi ruang subur berkembangnya bullying antar peserta didik

4. Faktor Teman Sebaya

Pengaruh teman sebaya sangat kuat pada masa remaja. Bullying sering dilakukan untuk mendapatkan pengakuan kelompok, meningkatkan status sosial, atau menyesuaikan diri dengan norma kelompok. Tekanan kelompok dapat membuat peserta didik melakukan bullying meskipun sebenarnya merasa tidak nyaman dengan perilaku tersebut. Dalam konteks ini, *bullying* menjadi alat untuk mempertahankan posisi dalam kelompok sosial.

b. Jenis-jenis *buliying*

jenis-jenis *bullying* yang dialami serta dampak psikologisnya pada peserta didik itu ada *bullying* verbal, Bullying Fisik, *Bullying* Sosial (Relasional), Bullying Psikologis.[25]

1. *Bullying* Fisik

Bullying fisik adalah bentuk perundungan yang melibatkan kontak fisik langsung terhadap korban dengan tujuan menyakiti atau mengintimidasi. Contohnya termasuk memukul, menendang, mendorong, mencubit, atau merusak barang milik korban. Bentuk ini mudah teridentifikasi karena

[25] Lating et al., "Analisis Jenis-Jenis Bullying dan Dampaknya terhadap."

terlihat langsung dan sering mendapatkan perhatian dari guru atau orang dewasa di sekolah.[26]

2. *Bullying* Verbal

Bullying verbal merupakan bentuk perundungan yang dilakukan melalui kata-kata atau ucapan yang bersifat merendahkan, menyakitkan, dan menyerang secara psikologis. Perilaku ini dapat berupa tindakan mengejek atau menghina, memberikan julukan negatif, mengancam, serta merendahkan kemampuan maupun penampilan korban. *Bullying* verbal sering terjadi di lingkungan sekolah karena dapat dilakukan kapan saja, baik saat proses pembelajaran, jam istirahat, maupun di luar kelas, tanpa memerlukan kontak fisik secara langsung. Meskipun tidak menimbulkan luka fisik, bullying verbal memiliki dampak yang serius, terutama dalam menurunkan kepercayaan diri korban serta memicu berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, rasa tidak berharga, dan gangguan emosional lainnya.[27]

3. *Bullying* Sosial (Relasional)

Bullying sosial atau *relational bullying* merupakan bentuk perundungan yang bertujuan untuk merusak hubungan sosial dan reputasi korban di lingkungan sekitarnya. Perilaku ini tidak selalu melibatkan kontak fisik, namun dampaknya dapat sangat menyakitkan secara emosional. Bullying sosial dapat dilakukan melalui tindakan mengucilkan atau mengecualikan korban dari kelompok pertemanan, menyebarkan gosip atau rumor, serta mengajak teman sebaya lainnya untuk menjauhi korban. Bentuk perundungan ini tergolong sulit dideteksi karena sering terjadi secara terselubung dan tidak selalu tampak oleh guru atau pihak sekolah. Meskipun demikian, bullying sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan sosial korban, terutama dalam menurunkan rasa diterima, meningkatkan perasaan kesepian, dan mengganggu kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah.[28]

4. *Bullying* psikologis

---

[26] Maria Mbola Antonia Rensiana Reong*, Marianus Oktavianus Wega, Gabriel Mane, "Journal of Language and Health," *Journal of Language and Health* 5, no. 1 (2024): 7–14.

[27] Antonia Rensiana Reong*, Marianus Oktavianus Wega, Gabriel Mane.

[28] Lating et al., "Analisis Jenis-Jenis Bullying dan Dampaknya terhadap."

Bullying psikologis merupakan bentuk perundungan yang secara langsung menargetkan kondisi mental dan emosional korban. Perilaku ini meliputi intimidasi yang dilakukan secara terus-menerus, manipulasi emosional, ancaman, serta berbagai tindakan yang membuat korban merasa takut, tertekan, tidak aman, dan tidak berdaya. Meskipun bullying psikologis tidak selalu tampak secara kasat mata, dampaknya sangat signifikan dan berpotensi berlangsung dalam jangka panjang. Korban dapat mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, trauma, serta penurunan harga diri yang memengaruhi kesejahteraan mental dan fungsi sosialnya, khususnya dalam lingkungan sekolah.[29]

c. Dampak *buliying*

bullying memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan psikologis peserta didik, khususnya dalam memunculkan perasaan rendah diri, penurunan harga diri, gangguan emosional, penarikan diri sosial, serta penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan intervensi psikologis yang tepat, salah satunya melalui pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), untuk membantu korban bullying merekonstruksi pikiran negatif dan membangun kembali harga diri serta kesejahteraan psikologisnya.[30]

2.1.2 Perasaan Rendah Diri

Perasaan rendah diri merupakan kondisi psikologis ketika individu memandang dirinya secara negatif, merasa tidak berharga, tidak mampu, dan kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan. Individu dengan perasaan rendah diri cenderung meragukan kemampuan dirinya, merasa malu, serta takut terhadap penilaian dan penolakan sosial.[31]

Dalam persepektif islam surat QS. Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ ﴿١٣٩﴾

[29] Amallia Putri Fitria Febriani, Muhammad Asrori, "Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan Volume 13 Nomor 2 Tahun 2025 P-ISSN:" 32, no. 3 (2021): 167–86.

[30] Lestari1, "emosional , perbuatan yang dapat menimbulkan luka , dan membuat pelaku senang melihat."

[31] Neti Sartika dan Rismawati Munthe, "Pengaruh Bullying Terhadap Self Esteem Pada Siswa MTs Al- Jam ' iyatul Washliyah Pematang Johar Medan" 4, no. 2 (2025): 10616–21.

Artinya : Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.

Ayat tersebut memberikan motivasi kepada setiap orang beriman agar tidak larut dalam kelemahan, kesedihan, maupun keputusasaan ketika menghadapi berbagai permasalahan hidup. Allah Swt. mengingatkan bahwa setiap manusia memiliki potensi, kemampuan, dan kemuliaan yang telah dianugerahkan sejak diciptakan, sehingga tidak sepatutnya memandang dirinya sebagai pribadi yang tidak berharga atau lebih rendah daripada orang lain. Dalam perspektif psikologi, perasaan rendah diri muncul ketika individu memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, merasa tidak mampu, tidak berharga, dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Kondisi tersebut sering dialami oleh korban bullying akibat perlakuan merendahkan yang diterima secara berulang hingga akhirnya membentuk keyakinan negatif terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, QS. Ali Imran ayat 139 memberikan penguatan bahwa setiap manusia memiliki nilai dan kemuliaan di sisi Allah Swt. yang tidak ditentukan oleh penilaian atau perlakuan orang lain.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, QS. Ali Imran ayat 139 menjadi landasan dalam membantu konseli membangun kembali rasa percaya diri dan menghilangkan perasaan rendah diri. Melalui proses bimbingan dan konseling, konselor membimbing konseli untuk menyadari bahwa dirinya memiliki potensi, kelebihan, dan harga diri yang patut dihargai sebagai anugerah dari Allah Swt. Penguatan nilai-nilai keimanan tersebut diharapkan mampu mengubah cara pandang konseli terhadap dirinya menjadi lebih positif, menumbuhkan sikap optimis, serta menghilangkan keyakinan negatif yang terbentuk akibat pengalaman bullying, sehingga konseli mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupan pribadi maupun sosialnya.

1. Ciri-ciri perasaan rendah diri pada remaja

   Perasaan rendah diri pada remaja adalah kondisi di mana mereka merasa tidak berharga, kurang mampu, dan tidak percaya diri dalam berinteraksi sosial maupun belajar. Remaja yang mengalami rendah diri cenderung menghindari teman sebaya, merasa malu berlebihan, kesulitan mengambil keputusan, sering membandingkan diri dengan orang lain, dan takut menghadapi tantangan baru. Kondisi ini sering muncul

pada korban bullying dan berdampak pada kesejahteraan emosional serta prestasi akademik mereka. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya harga diri pada remaja berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial dan persepsi negatif terhadap diri sendiri[32]

ciri-ciri perasaan rendah diri pada remaja yang diidentifikasi dalam penelitian psikologi antara lain.[33]:

1. Menghindari interaksi sosial karena takut ditolak atau diejek, yang mencerminkan kecenderungan menarik diri dari hubungan sosial.
2. Rasa malu berlebihan terhadap penampilan, kemampuan, atau status sosial, sering kali muncul dari evaluasi diri yang negatif.
3. Kesulitan mengambil keputusan atau mengekspresikan pendapat, berkaitan dengan rendahnya keyakinan terhadap diri sendiri.
4. Sering membandingkan diri dengan orang lain dan merasa kurang kompeten, yang merupakan bentuk evaluasi diri negatif.
5. Penghindaran terhadap tantangan baru yang melibatkan evaluasi sosial maupun akademik, akibat rasa takut gagal atau dievaluasi negatif orang lain.

Ciri-ciri rasa tidak percaya diri mencakup menghindari sosialisasi karena takut ditolak atau diejek, rasa malu yang berlebihan terhadap penampilan atau kemampuan, kesulitan dalam membuat keputusan, sering membandingkan diri dengan orang lain, serta menghindari tantangan baru yang melibatkan penilaian sosial maupun akademis. Ini juga terlihat pada seorang siswi SMP Amanatulloh yang jadi sasaran bullying karena membawa ponsel menjadi perasaan rendah dirinya membuatnya enggan bergaul dengan teman sebaya, merasa malu, dan kehilangan rasa percaya diri. Dampak yang dirasakan meliputi berkurangnya motivasi belajar, penurunan prestasi akademis, serta keterasingan sosial, sehingga rasa

[32] Deby Pratiwi, "Social Anxiety Viewed From Self-Esteem In Adolescents Low Socio-Economic Status," *Psikologia : Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2018): 1–10
, https://doi.org/10.21070/psikologia.v4i1.696.

[33] Fildzah Azatil Ismah dan Iwan Wahyu Widayat, "The Effectiveness of Using Self Instruction in Increasing Low Self-Esteem in Late Adolescence," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 11, no. 4 (2023): 583, https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12658.

rendah diri itu secara signifikan memengaruhi kesejahteraan emosional dan perkembangan sosial murid.

2. Dampak perasaan rendah diri terhadap perkembangan psikologis siswa

Perasaan rendah diri pada siswa berdampak besar pada perkembangan psikologis mereka, di mana rendahnya harga diri sangat terkait dengan masalah emosional seperti kecemasan dan depresi, yang merupakan respons psikologis negatif terhadap penilaian diri yang buruk dan pengalaman sosial yang tidak menyenangkan. Siswa dengan harga diri rendah cenderung mengalami peningkatan *social anxiety*, kecemasan dalam interaksi sosial, dan penurunan kesejahteraan psikologis secara umum, karena persepsi negatif terhadap diri sendiri dapat memperkuat respons emosional seperti kecemasan dan stres. Penelitian menunjukkan bahwa korban bullying yang memiliki harga diri rendah umumnya menunjukkan penurunan kondisi psikologis dan kesejahteraan di mana pengalaman perundungan berdampak langsung pada penurunan persepsi nilai diri dan kualitas hidup psikologis mereka.[34]

Situasi yang dihadapi siswi SMP Amanatulloh mencerminkan dinamika ini, di mana rasa rendah diri setelah menjadi korban bullying akibat membawa handphone membuatnya enggan bergaul dengan teman sebaya, merasa malu, dan kehilangan kepercayaan diri, yang kemudian berdampak pada menurunnya motivasi belajar, prestasi akademik yang merosot, serta meningkatnya isolasi sosial. Keadaan itu mengindikasikan bahwa pengalaman buruk seperti bullying tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga hubungan sosial dan prestasi akademik siswa, sehingga memperburuk perkembangan psikologis mereka secara keseluruhan apabila tidak ada dukungan atau intervensi psikososial yang memadai.[35]

2.1.3 Pengertian Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

[34] Nike Riskia Anjani dan Mariyati Mariyati, "The Relationship Between Self-Esteem and Psychological Well-Being Among Adolescent Victims of Bullying in Junior High School," *International Journal Of Health Science* 5, no. 3 (2025): 171–78, https://doi.org/10.55606/ijhs.v5i3.6145.

[35] Negeri Sungai Geringging et al., "HUBUNGAN BULLYING DAN SELF-ESTEEM REMAJA DI SMA" 6 (2025): 9247–51.

Menurut Aaron T. Beck (1964), *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk mengatasi permasalahan konseli yang sedang dihadapi saat ini dengan cara mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sesuai. CBT berlandaskan pada pemahaman kognitif yang mencakup keyakinan serta strategi perilaku yang mengganggu fungsi konseli. Proses konseling dalam pendekatan ini dibangun berdasarkan pemahaman terhadap keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Tujuan utama dari CBT adalah terjadinya perubahan dalam pola pikir dan sistem kepercayaan yang menyimpang, sehingga dapat mendorong perbaikan dalam aspek emosional maupun perilaku konseli.[36]

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau Terapi Perilaku Kognitif merupakan pendekatan psikoterapi yang berfokus pada keterkaitan antara kognisi (pikiran), perasaan (emosi), dan perilaku (tindakan) individu. Pendekatan ini didasarkan pada prinsip bahwa pikiran negatif atau distorsi kognitif yang maladaptif seperti berpikir terlalu ekstrem, generalisasi berlebihan, atau menilai diri sendiri secara berlebihan merupakan sumber munculnya gangguan psikologis. Pikiran yang tidak realistis ini kemudian memengaruhi perasaan seseorang, sehingga menimbulkan emosi negatif seperti kecemasan, depresi, rasa bersalah, atau rendah diri, dan mendorong perilaku maladaptif, misalnya menarik diri dari interaksi sosial, menghindari tantangan, atau perilaku kompulsif.[37]

Dalam persepektif islam surat Q.S. Ar-Ra'd · Ayat 11:

لَهٗ مُعَقِّبٰتٌ مِّنْۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهٖ يَحْفَظُوْنَهٗ مِنْ اَمْرِ اللّٰهِ ۗاِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ ۗوَاِذَآ اَرَادَ اللّٰهُ بِقَوْمٍ سُوْۤءًا فَلَا مَرَدَّ لَهٗ ۚوَمَا لَهُمْ مِّنْ دُوْنِهٖ مِنْ وَّالٍ ﴿١١﴾

Artinya : Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu

[36] Chambless et al., "Beck, AT (1963). Thinking and depression. I. Idiosyncratic content and cognitive distor-tions. Archives of General Psychiatry, 9, 324-333."

[37] Lilis Widayanti et al., "Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGETAHUI KECEMASAN PADA SISWA," *Journal Consulenza* 8, no. 1 (2025): 91–99.

> kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa perubahan dalam kehidupan seseorang harus diawali dengan kemauan untuk memperbaiki dirinya sendiri. Allah Swt. memberikan kesempatan kepada setiap manusia untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, tetapi perubahan tersebut hanya dapat terwujud melalui usaha, kesungguhan, dan komitmen individu dalam memperbaiki cara berpikir, sikap, maupun perilakunya. Prinsip ini sejalan dengan konsep dasar Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang berpandangan bahwa emosi dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh cara individu memandang atau menafsirkan suatu peristiwa. Ketika seseorang memiliki pola pikir yang negatif dan tidak rasional, maka akan muncul emosi negatif, seperti sedih, cemas, takut, dan rendah diri, yang pada akhirnya memengaruhi perilakunya. Oleh karena itu, CBT membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran negatif menjadi pola pikir yang lebih realistis, logis, dan adaptif sehingga mampu menghasilkan perubahan perilaku yang lebih positif.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, QS. Ar-Ra'd ayat 11 menjadi landasan bahwa proses konseling merupakan salah satu bentuk ikhtiar dalam memperbaiki kualitas diri. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu konseli mengenali permasalahan, mengubah pola pikir negatif, serta membangun perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Dengan demikian, penerapan CBT tidak hanya bertujuan membantu konseli mengatasi permasalahan psikologis, tetapi juga mendorong terbentuknya pribadi yang lebih optimis, mampu mengembangkan potensi diri, serta memiliki keyakinan bahwa perubahan ke arah yang lebih baik dapat dicapai melalui usaha yang sungguh-sungguh disertai tawakal kepada Allah Swt.

1. Konsep dasar CBT (pikiran–perasaan–perilaku)

Konsep dasar CBT didasarkan pada asumsi bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling memengaruhi satu sama lain. Dalam model ini, pikiran negatif otomatis (*automatic negative thoughts*) atau distorsi kognitif yang muncul dalam situasi tertentu akan

memicu perasaan yang tidak nyaman dan perilaku maladaptif, sehingga memperkuat pola gangguan psikologis. Dalam terapi, klien diajarkan untuk mengenali keterkaitan ketiga komponen ini dan kemudian secara aktif mengubah pola pikir negatif sehingga perasaan dan tindakan yang timbul menjadi lebih adaptif dan fungsional. Konsep pikiran–perasaan–perilaku ini menjadi dasar dalam setiap tahap intervensi CBT untuk membantu klien membentuk respons yang lebih sehat terhadap pengalaman psikologis yang menantang.[38]

Dalam penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap korban *bullying* seperti siswi SMP Amanatulloh, konsep dasar keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi sangat penting karena pengalaman perundungan sering menciptakan pola pikir otomatis yang negatif dan maladaptif. Korban bullying cenderung menginternalisasi pikiran seperti *"Saya tidak berharga"* atau *"Teman-teman tidak menyukai saya"*, yang kemudian memicu perasaan cemas, sedih, atau malu berlebihan serta perilaku menghindar dari interaksi sosial dan tugas akademik. CBT membantu siswa mengenali hubungan antara ketiga komponen ini pikiran, perasaan, dan perilaku dan secara sistematis mengganti pikiran negatif tersebut dengan pikiran yang lebih realistis dan adaptif, sehingga perasaan yang timbul menjadi lebih sehat dan perilaku yang dihasilkan lebih positif.[39]

2. Tujuan CBT

Tujuan utama CBT adalah membantu klien mencapai perubahan yang stabil dalam cara berpikir dan bertindak sehingga mengurangi gejala gangguan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup. Secara khusus, CBT dirancang untuk menantang keyakinan dan pola pikir negatif yang tidak realistis serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif, memberikan keterampilan koping yang efektif untuk menghadapi stres dan konflik, serta mengurangi perilaku yang memperburuk masalah

[38] Nila Wulandari, Nur Hermatasiyah, dan Desi Setiyadi, "Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren," *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2025): 23, https://doi.org/10.24014/ittizaan.v8i1.36197.

[39] Years Old dan Darul Azhar, "Cognitive Behavioral Therapy and its Effect on Self-Efficacy among Adolescent Bullying Victims Key Messages :" 4, no. 1 (2025): 350–57.

psikologis. Intervensi CBT juga bertujuan memperkuat kemampuan regulasi emosi, meningkatkan motivasi dan keterlibatan sosial, serta membantu individu menjadi terapis bagi dirinya sendiri melalui penerapan teknik secara mandiri di luar sesi terapi. Penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dengan menurunkan gejala kecemasan dan memperbaiki cara berpikir maladaptif.[40]

Dalam konteks penelitian ini, tujuan CBT diterapkan untuk membantu siswa korban bullying di SMP Amanatulloh mengatasi perasaan rendah diri yang muncul akibat ejekan dan pengucilan oleh teman sebaya. Intervensi CBT bertujuan menantang pikiran negatif yang otomatis muncul pada korban, seperti *"Saya tidak berharga"* atau *"Teman-teman tidak menyukai saya"*, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Selain itu, CBT diarahkan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, membangun rasa percaya diri, memperbaiki keterampilan sosial, serta menurunkan kecemasan dan stres yang berkaitan dengan pengalaman bullying. Dengan penerapan teknik-teknik CBT secara sistematis, penelitian ini berharap siswa dapat memperoleh perubahan perilaku dan pola pikir yang lebih positif, meningkatkan motivasi belajar, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.[41]

2.1.4 Penerapan CBT dalam Intervensi Korban Bullying

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah banyak diterapkan untuk menangani korban bullying, khususnya remaja yang mengalami perasaan rendah diri, kecemasan, dan stres akibat ejekan atau pengucilan dari teman sebaya. Penerapan CBT pada korban bullying fokus pada membantu siswa mengenali dan menantang pikiran negatif otomatis, mengubah respons emosional maladaptif, serta membentuk perilaku yang lebih positif dan adaptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling Islami berbasis CBT tidak hanya membantu subjek mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, tetapi juga memperbaiki regulasi diri melalui internalisasi

[40] St Aisyah et al., "Dampak dan Intervensi Bullying di Sekolah" 4, no. 4 (2025): 6683–97.
[41] Nefi Darmayanti2 Khairani Syam Br Manurung1, "1574 Penerapan Teknik" 8, no. 3 (2024): 1574–90.

nilai-nilai Islam.[42] Teknik seperti *cognitive restructuring* membantu korban mengidentifikasi distorsi kognitif yang muncul akibat perundungan, sementara *behavioral activation* dan latihan keterampilan sosial mendorong keterlibatan aktif dalam interaksi sosial dan kegiatan sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan CBT secara terstruktur pada remaja korban bullying dapat menurunkan gejala kecemasan dan depresi serta memperbaiki interaksi sosial mereka.[43]
intervensi CBT untuk Klien Korban Bullying (6 Sesi)[44]:

Sesi	Intervensi cbt	Penerapan pada Klien	Tujuan
1	Identifikasi Distorsi Kognitif	Klien mengenali pikiran negatif otomatis akibat bullying, seperti *"Saya tidak berharga"*	Menyadari pemicu perasaan rendah diri dan kecemasan
2	Cognitive Restructuring	Klien menantang pikiran negatif dan menggantinya dengan pola pikir realistis	Mengurangi rasa malu berlebihan dan meningkatkan persepsi positif terhadap diri sendiri
3	Cognitive Restructuring + Latihan Relaksasi	Klien melakukan restrukturisasi sambil mempraktikkan relaksasi (napas, mindfulness)	Mengelola stres dan perasaan rendah diri akibat ejekan teman sebaya
4	Gradual Exposure	Klien dihadapkan secara bertahap	Meningkatkan keberanian dan keterlibatan sosial

[42] Kholil Puspitasari dan Nurin Baroroh, "Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Regulation Narapidana Kasus Narkotika" 10, no. 2 (2025): 105–15.
[43] Muslim Jafar dan Devy Aisyah, "Muslim Jafar 1 , Devy Aisyah 2 , Amrina 3" 2338, no. September (2022): 13–34.
[44] Widayanti et al., "Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGETAHUI KECEMASAN PADA SISWA."

		pada situasi sosial atau akademik yang dihindari	
5	Gradual Exposure Lanjutan	Paparan bertahap diperluas ke situasi sosial yang lebih menantang	Mengurangi rasa takut, memperbaiki interaksi sosial, meningkatkan kepercayaan diri
6	Evaluasi & Strategi Lanjutan	Menilai perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku; menyusun strategi coping mandiri	Memastikan keterampilan CBT diterapkan secara mandiri; penurunan signifikan perasaan rendah diri, peningkatan motivasi belajar, dan keterlibatan sosial

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi CBT dengan struktur enam sesi ini efektif menurunkan perasaan rendah diri, kecemasan, dan depresi pada remaja korban bullying, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis[45]

1. *CBT* untuk meningkatkan perasaan rendah diri

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) juga efektif digunakan untuk meningkatkan perasaan harga diri siswa yang menjadi korban bullying, di mana pengalaman perundungan sering menurunkan perasaan rendah diri dan kemampuan siswa melihat nilai diri mereka secara positif. Melalui teknik seperti *cognitive restructuring*, siswa dibimbing untuk mengenali dan mengganti pikiran negatif tentang diri mereka yang berakar dari pengalaman bullying dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif, sehingga persepsi terhadap diri sendiri menjadi lebih sehat dan kuat. Selain itu, intervensi seperti *behavioral activation*, pelatihan keterampilan sosial, dan tugas mandiri untuk memberikan kesempatan bagi siswa untuk mempraktikkan strategi koping adaptif secara konsisten, memupuk rasa percaya diri, dan memperbaiki kemampuan berinteraksi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa teknik CBT yang difokuskan pada perubahan kognitif dapat

[45] Khairani Syam Br Manurung1, "1574 Penerapan Teknik."

meningkatkan pada korban bullying melalui penguatan pemikiran positif setelah intervensi, menjadikan CBT relevan dan efektif diterapkan pada klien seperti siswi SMP Amanatulloh yang mengalami penurunan rendah diri akibat perundungan.[46]

2.1.5 Bullying dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam perspektif Islam, perilaku *bullying* atau perundungan termasuk tindakan yang dilarang karena menimbulkan mudharat (kerugian) bagi orang lain. Islam menekankan pentingnya sikap adil, kasih sayang, dan menjaga kehormatan sesama manusia. Dengan demikian, bullying jelas bertentangan dengan prinsip akhlak Islam dan bertolak belakang dengan nilai-nilai bimbingan dan konseling Islam yang mengedepankan pembinaan moral dan psikologis individu.[47]Al-Qur'an dalam Surat Al-humazah ayat 1 menekankan larangan menghina dan merendahkan orang lain:

وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ ۝١

Artinya : *Celakalah setiap pengumpat lagi pencela*

Surah Al-Humazah ayat 1 menjelaskan bahwa Allah Swt. memberikan ancaman kepada setiap orang yang gemar mengumpat, mencela, menghina, dan merendahkan orang lain. Kata *humazah* mengacu pada perilaku mencela atau menghina, sedangkan *lumazah* berarti mengejek atau merendahkan orang lain melalui ucapan, isyarat, maupun tindakan. Perilaku tersebut memiliki kesamaan dengan bullying karena sama-sama bertujuan menyakiti, mempermalukan, dan merendahkan martabat seseorang. Akibatnya, korban dapat mengalami tekanan psikologis, kehilangan rasa percaya diri, serta terganggu hubungan sosialnya. Oleh karena itu, ayat ini menjadi dasar bahwa segala bentuk bullying merupakan perbuatan yang dilarang dalam Islam.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, Surah Al-Humazah ayat 1 menjadi pedoman dalam membentuk akhlak mulia dan mencegah perilaku bullying. Bimbingan dan Konseling Islam tidak hanya berfokus pada pemulihan kondisi psikologis korban, tetapi juga membimbing pelaku agar menyadari kesalahan perilakunya,

[46] Sari dan Maryuni, "Peningkatan harga diri melalui intervensi Cognitive behavioral therapy pada remaja korban bullying."

[47] Kasmiati et al 2023, "Zuhur Diana,La Zubair,Ibrahim Maulana Rasyid Nur A'la" 32, no. 3 (2021): 167–86.

menumbuhkan empati, serta membiasakan sikap saling menghormati dan menjaga kehormatan sesama manusia. Dengan demikian, nilai-nilai yang terkandung dalam ayat ini sejalan dengan tujuan Bimbingan dan Konseling Islam, yaitu membantu individu mengembangkan perilaku yang sesuai dengan ajaran Islam, sehingga tercipta hubungan sosial yang harmonis, penuh kasih sayang, dan saling menghargai.

terhadap kasus klien di SMP Amanatulloh dapat dijabarkan sebagai berikut. Siswa korban bullying di sekolah ini mengalami perasaan rendah diri, malu, dan tertekan akibat ejekan dan perlakuan teman sebaya. Berdasarkan prinsip Islam, bimbingan dan konseling dapat menekankan bahwa setiap individu memiliki martabat (*karamah insan*) yang harus dihormati. Konselor dapat membimbing klien untuk memahami bahwa harga diri mereka tidak bergantung pada perilaku negatif orang lain, dan mereka berhak diperlakukan dengan adil dan penuh hormat. Pendekatan ini dapat dilakukan melalui sesi konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dan menanamkan kesadaran akan hak dan kewajiban, meningkatkan empati, serta mengajarkan doa dan dzikir sebagai cara membangun ketenangan diri dan rasa percaya diri. Dengan demikian, intervensi tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga berbasis nilai agama, membantu klien membangun resilience dan memperkuat harga diri sesuai ajaran Islam.[48]

2.2 Penelitian Terdahulu

No	1
Nama, Tahun, Judul Penelitian	Kowalski et al. (2021) Bullying and Cyberbullying Among Adolescents
Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Tesis, Nama PT	https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jpp/article/view/56789
Tujuan Penelitian	Mengetahui dampak *bullying* dan cyberbullying terhadap kondisi psikologis remaja.
Metode Penelitian	Kuantitatif (survei).

[48] Elis Nur Aisah et al., "Model Konseling Islam Dalam Menangani Korban Bullying Pada Remaja Model of Islamic Counseling in Handling Adolescent Bullying Victims," *Jurnal Ilmiah Pascasarjana* 4, no. 1 (2024).

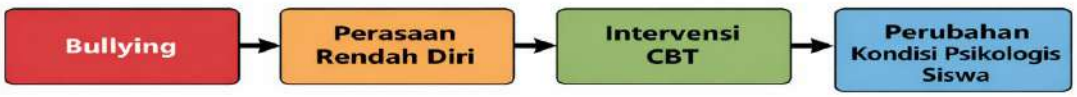
Hasil/ Kesimpulan	Bullying berkorelasi signifikan dengan rendahnya harga diri dan kesejahteraan psikologis remaja.
Persamaan	Sama-sama meneliti bullying dan dampak psikologis pada siswa. Perbedaan: Tidak menggunakan intervensi konseling atau CBT.
Perbedaan	Tidak menggunakan intervensi konseling atau CBT.
gap	Belum mengkaji intervensi psikologis untuk meningkatkan harga diri korban bullying.
no	2
Nama, Tahun, Judul Penelitian	Ambar Pambudhi (2024) *Efektivitas Group Cognitive Behavior Therapy (GCBT) dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Pelaku Bullying Ditinjau dari Harga Diri pada Korban Bullying*
Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Tesis, Nama PT	https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2124
Tujuan Penelitian	Melihat efektivitas GCBT dalam menurunkan kecemasan korban bullying yang berkaitan dengan harga diri.
Metode Penelitian	Kuantitatif eksperimen (pre-post design) dengan 15 peserta.
Hasil/ Kesimpulan	CBT efektif menurunkan kecemasan korban bullying; variabel harga diri mempengaruhi, meski tidak signifikan.
Persamaan	Fokus pada CBT dan dampak psikologis (kecemasan & harga diri) pada korban bullying.
Perbedaan	Konsentrasi pada kecemasan, bukan langsung pada peningkatan harga diri sebagai variabel utama.
gap	Belum fokus pada peningkatan harga diri sebagai outcome utama intervensi CBT.
no	3
Nama, Tahun, Judul Penelitian	Betie Febriana (2025) *Pengaruh Terapi Kognitif terhadap Harga Diri Remaja Korban Bullying*
Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Tesis, Nama PT	http://jik.ub.ac.id/index.php/jik/article/view/92
Tujuan Penelitian	Menguji pengaruh terapi kognitif terhadap peningkatan harga diri korban bullying remaja.

Metode Penelitian	Kuantitatif eksperimental True Experimental Pre-Post Test With Control Group.
Hasil/ Kesimpulan	Ada perbedaan signifikan skor harga diri sebelum dan setelah terapi kognitif pada kelompok perlakuan.
Persamaan	Sama-sama melihat efek intervensi CBT (atau terapi kognitif) terhadap harga diri korban bullying.
Perbedaan	fokus utamanya adalah terapi kognitif umum, tidak secara eksplisit CBT penuh atau pendekatan manual CBT.
gap	Belum membandingkan dengan intervensi psikologis lain atau jangka panjang.
no	4
Nama, Tahun, Judul Penelitian	Niken Yuniar Sari & Sri Maryuni (2025) *Peningkatan Harga Diri melalui Intervensi Cognitive Behavioral Therapy pada Remaja Korban Bullying*
Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Tesis, Nama PT	https://doi.org/10.33024/hjk.v13i4.1561
Tujuan Penelitian	Mengetahui perubahan tanda harga diri remaja korban bullying setelah diberikan intervensi CBT.
Metode Penelitian	Studi kasus dengan 21 responden.
Hasil/ Kesimpulan	CBT menunjukkan peningkatan harga diri pada remaja korban bullying, terutama pada aspek kognitif dan perilaku.
Persamaan	Fokus pada CBT untuk peningkatan harga diri korban bullying, sesuai penelitianmu.
Perbedaan	Berjenis studi kasus tanpa kelompok kontrol.
gap	Perlu desain eksperimental dengan kontrol dan ukuran sampel lebih besar.
no	5
Nama, Tahun, Judul Penelitian	Rahmadhaniar et al. (2025) *Implementasi Terapi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri pada Remaja yang Mengalami Bullying: Studi Kasus di Desa Kauman*
Link artikel OJS, Nama Jurnal/	https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i4.253

Skripsi/Tesis, Nama PT	
Tujuan Penelitian	Menganalisis perubahan tingkat harga diri remaja korban bullying sebelum dan sesudah terapi kognitif.
Metode Penelitian	Deskriptif studi kasus.
Hasil/ Kesimpulan	Terapi kognitif terbukti meningkatkan skor harga diri remaja setelah intervensi.
Persamaan	Sama-sama fokus pada peningkatan harga diri melalui pendekatan kognitif terkait bullying.
Perbedaan	Metode studi kasus saja dan bukan sepenuhnya CBT manual seperti di penelitianmu.
gap	Kurang kontrol variabel dan desain eksperimental.

2.3 Alur Pikir Penelitian

Bullying → Perasaan Rendah Diri → Intervensi CBT → Perubahan Kondisi Psikologis Siswa



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian

(Bullying → Perasaan Rendah Diri → Intervensi CBT → Perubahan Kondsi Psikologis Siswa)

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, yakni suatu pendekatan yang menghasilkan data deskriptif berupa tulisan, ucapan, maupun perilaku individu yang diamati dalam konteks tertentu. Data dianalisis secara utuh, holistik, dan komprehensif sehingga fenomena sosial dapat dipahami secara mendalam, tidak hanya sekadar menggambarkan gejala yang tampak tetapi juga makna di balik perilaku tersebut. Pendekatan ini sesuai untuk menangkap dinamika pengalaman psikologis siswa yang menjadi korban bullying, termasuk bagaimana mereka merasakan dan menafsirkan pengalaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari.[49]

penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan dalam proses penelitian yang bertujuan untuk memahami persoalan yang berkaitan dengan manusia atau aspek sosial melalui penggambaran menyeluruh. Data dikumpulkan langsung dari narasumber dalam bentuk narasi atau deskripsi verbal dan dilakukan dalam situasi alami tanpa manipulasi buatan. Penelitian kualitatif bersifat Studi kasus adalah desain penelitian yang digunakan untuk meneliti satu kasus tertentu secara mendalam dan menyeluruh agar dapat dipahami fenomena yang terjadi dalam konteks nyata, memungkinkan peneliti terlibat secara langsung, melakukan wawancara mendalam, observasi, serta memahami kompleksitas konteks sosial yang memengaruhi perilaku dan persepsi subjek.[50]

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, karena penelitian difokuskan pada pengkajian secara mendalam terhadap satu kasus bullying yang dialami siswa di SMP Amanatulloh. Pendekatan studi kasus memungkinkan peneliti memahami fenomena secara utuh dan kontekstual, mencakup pengalaman subjektif korban, pola interaksi sosial, serta dampak psikologis berupa perasaan rendah diri yang muncul akibat perundungan. Fokus penelitian diarahkan pada pengungkapan pola pikir, perasaan, dan pengalaman korban bullying berdasarkan pengalaman nyata subjek dalam konteks lingkungan sekolah, keseharian mereka dan bagaimana intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memengaruhi proses internal tersebut. Penelitian kualitatif

[49] Andi Ilham Samanlangi Arif Rachman, Yochanan, *Dan R & D*, *CV Saba Jaya Publishr*, 2024.
[50] John W. Creswell, *Research Design*, 2016.

memungkinkan pengungkapan makna-makna tersembunyi dalam pengalaman korban bullying

pemahaman terhadap interaksi sosial, ekspresi emosi, dan perubahan perilaku yang tidak mudah diukur melalui angka statistik.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat yang dipilih oleh peneliti untuk memperoleh data yang akurat dan relevan sesuai dengan fokus penelitian. Penentuan lokasi penelitian dilakukan dengan mempertimbangkan kesesuaian antara permasalahan yang diteliti, karakteristik partisipan, serta kondisi lingkungan yang mendukung proses pengumpulan data dan pelaksanaan intervensi. Oleh karena itu, lokasi penelitian ini ditetapkan di SMP Amanatulloh.

Pemilihan SMP Amanatulloh sebagai lokasi penelitian didasarkan pada temuan awal yang menunjukkan adanya siswa yang mengalami perasaan rendah diri sebagai dampak dari pengalaman bullying di lingkungan sekolah. Salah satu kasus yang menjadi fokus penelitian adalah siswi yang mengalami penurunan kepercayaan diri, menarik diri dari interaksi sosial, serta menunjukkan kecemasan dan rasa malu berlebihan setelah mendapatkan perlakuan negatif dari teman sebaya, yang diperkuat oleh pengalaman terhadap siswi yang melaporkan temanya yang mealangar aturan pondok atu sekolah.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Amanatulloh sebagai setting penelitian. Lingkungan sekolah menjadi konteks berlangsungnya fenomena bullying yang diteliti serta tempat dilaksanakannya seluruh rangkaian kegiatan penelitian, meliputi asesmen awal, observasi, wawancara, dan pelaksanaan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Setting ini memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman subjek penelitian secara kontekstual, khususnya terkait dinamika interaksi sosial siswa dan respons psikologis yang muncul selama proses penelitian berlangsung.

Dengan demikian, pemilihan SMP Amanatulloh sebagai lokasi penelitian merupakan keputusan yang tepat dan strategis, karena sesuai dengan tujuan penelitian, karakteristik subjek, serta mendukung keberhasilan pelaksanaan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan perasaan rendah diri dan kesejahteraan psikologis siswa korban *bullying*.

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian merupakan rentang pelaksanaan seluruh kegiatan penelitian yang telah direncanakan oleh peneliti, mulai dari tahap persiapan penelitian, pengurusan perizinan, observasi awal, penentuan subjek penelitian, pengumpulan data, pelaksanaan intervensi, analisis data, verifikasi data, hingga penyusunan laporan penelitian. Penentuan waktu penelitian dilakukan dengan mempertimbangkan kesiapan peneliti, ketersediaan informan, kondisi lokasi penelitian, serta efektivitas pelaksanaan setiap tahapan penelitian agar dapat berjalan secara sistematis, terarah, dan menghasilkan data yang mendalam.

Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada 8 September 2025 sampai dengan 1 Januari 2026. Rentang waktu tersebut digunakan untuk melaksanakan seluruh rangkaian penelitian secara bertahap. Pada tahap awal, peneliti melakukan studi pendahuluan, observasi lapangan, serta pengurusan administrasi dan perizinan penelitian. Selanjutnya dilakukan proses penentuan informan, penyusunan pedoman wawancara, serta pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi.

Tahap berikutnya difokuskan pada pelaksanaan layanan konseling menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) kepada subjek penelitian. Selama proses intervensi, peneliti juga melakukan observasi terhadap perkembangan kondisi psikologis subjek, mendokumentasikan setiap perubahan yang terjadi, serta melakukan pencatatan hasil konseling secara sistematis. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, peneliti melaksanakan proses analisis data dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti juga melakukan verifikasi melalui teknik triangulasi dan *member check* kepada informan.

Selanjutnya, hasil analisis yang telah diperoleh disusun ke dalam bentuk laporan penelitian sebagai bagian akhir dari proses penelitian. Dengan rentang waktu tersebut, setiap tahapan penelitian dapat dilaksanakan secara optimal tanpa mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah maupun aktivitas subjek penelitian.

Penjadwalan penelitian ini juga disesuaikan dengan kalender akademik sekolah serta kondisi subjek penelitian,

sehingga proses pengumpulan data dan pelaksanaan intervensi dapat berlangsung secara efektif, kondusif, dan memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian.

3.3 Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti memegang peranan penting dalam penelitian kualitatif karena peneliti bertindak sebagai instrumen utama dalam pengumpulan, pengamatan, dan analisis data. Sebagai instrumen penelitian, peneliti terlibat secara langsung dan aktif dalam seluruh proses penelitian, sehingga kualitas data sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan peneliti dalam memahami konteks subjek dan lingkungan penelitian.[51]

Dalam penelitian ini, selain berperan sebagai pengumpul data, peneliti juga berperan aktif sebagai fasilitator intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk membantu siswa korban bullying di SMP Amanatulloh. Peneliti mendampingi subjek secara langsung selama pelaksanaan konseling individu membantu siswa mengenali pikiran negatif, mengubah persepsi perasaan rendah diri, serta meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan berinteraksi sosial.

Pendekatan ini bertujuan menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung agar siswa dapat mengekspresikan perasaan dan pengalaman bullying mereka secara terbuka. Dengan keterlibatan aktif peneliti di lapangan, diharapkan data yang diperoleh akurat, mendalam, dan valid, serta intervensi CBT dapat berjalan secara efektif sesuai tujuan penelitian, yaitu meningkatkan perasaan harga diri dan kesejahteraan psikologis siswa korban *bullying*.

3.4 Subjek Penelitian (Informan)

Subjek penelitian atau informan merupakan pihak-pihak yang memberikan informasi dan data yang dibutuhkan peneliti sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, pemilihan subjek penelitian dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan permasalahan penelitian, bukan berdasarkan jumlah atau representasi populasi. Informan dipilih karena dianggap memiliki pengetahuan, pengalaman, serta keterlibatan langsung dengan fenomena yang diteliti, sehingga mampu memberikan data yang mendalam dan bermakna.[52]

---

[51] Dr Sugiyono, "Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D," 2013.

[52] Dr.Muh Yani Balaka, "Metode penelitian Kuantitatif," *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif* 1 (2022): 130.

Subjek utama dalam penelitian ini adalah seorang siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Amanatulloh yang menjadi korban bullying dan menunjukkan gejala perasaan rendah diri, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, kurang percaya diri, serta mengalami kecemasan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Siswi tersebut dipilih sebagai informan utama karena mengalami perundungan secara langsung dan mengikuti intervensi konseling dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), sehingga dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai pengalaman bullying serta perubahan psikologis yang dialami sebelum, selama, dan setelah intervensi.

Selain informan utama, penelitian ini juga melibatkan informan pendukung, yaitu guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Amanatulloh. Guru BK dipilih karena memiliki peran langsung dalam menangani permasalahan siswa, memahami riwayat kasus bullying yang terjadi di sekolah, serta terlibat dalam proses pendampingan dan intervensi konseling. Informasi dari guru BK digunakan untuk melengkapi dan menguatkan data yang diperoleh dari informan utama, khususnya terkait perilaku siswa di lingkungan sekolah, catatan konseling, dan perubahan perilaku yang teramati.

Pemilihan subjek penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai dampak bullying terhadap perasaan rendah diri siswa serta efektivitas penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam membantu siswa membangun kembali harga diri dan kemampuan berinteraksi sosial. Dengan melibatkan informan utama dan pendukung, penelitian ini diharapkan mampu menyajikan data yang komprehensif dan valid melalui triangulasi sumber.

3.4.1 Kriteria Subjek Penelitian

Pemilihan subjek penelitian dalam studi ini dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pemilihan subjek penelitian berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memilih subjek yang dianggap paling memahami dan mengalami secara langsung fenomena yang sedang diteliti, sehingga data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang mendalam, kontekstual, dan bermakna mengenai permasalahan penelitian.

Dalam penelitian kualitatif, purposive sampling digunakan ketika peneliti ingin menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu terhadap suatu fenomena tertentu, bukan untuk melakukan generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, subjek penelitian dipilih secara sengaja dan tidak

secara acak, sehingga temuan penelitian ini bersifat khusus dan kontekstual sesuai dengan karakteristik subjek yang diteliti.[53]

Adapun kriteria subjek penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa tingkat SMP (kelas VII)
2. Mengalami atau terindikasi sebagai korban bullying di lingkungan sekolah
3. Menunjukkan gejala psikologis berupa perasaan rendah diri, seperti kurang percaya diri, menarik diri dari lingkungan sosial, atau evaluasi diri negatif
4. Bersedia mengikuti proses konseling individu/kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)
5. Mendapatkan izin dari pihak sekolah dan orang tua untuk mengikuti penelitian

Kriteria tersebut ditetapkan agar subjek penelitian benar-benar sesuai dengan fokus penelitian, yaitu memahami dampak bullying terhadap perasaan rendah diri siswa serta proses perubahan psikologis melalui intervensi CBT.

3.4.2 Jumlah Subjek Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, jumlah subjek penelitian tidak ditentukan secara pasti sejak awal, melainkan ditentukan secara fleksibel dan berkembang selama proses pengumpulan data. Hal ini disebabkan oleh tujuan utama penelitian kualitatif yang berfokus pada kedalaman data, bukan pada jumlah subjek. Prinsip yang digunakan dalam menentukan jumlah subjek adalah prinsip kejenuhan data (data saturation), yaitu kondisi ketika data yang diperoleh sudah berulang dan tidak ditemukan lagi informasi baru yang signifikan.[54]

Berdasarkan prinsip tersebut, penelitian ini menggunakan satu orang subjek utama, karena fokus penelitian adalah studi kasus yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman psikologis korban bullying serta proses intervensi CBT yang diberikan.

3.5 Data dan Sumber Data

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, data diartikan sebagai fakta atau kenyataan yang ada yang digunakan sebagai bahan dasar untuk

---

[53] Jonathan Sarwono 2006, "Memadu Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif," *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis* vol.9, no. 2 (2020): 119–32, https://doi.org/http://www.jonathansarwono.info.

[54] Arif Rachman, Yochanan, *Dan R & D*.

menyusun pendapat, memberikan keterangan yang akurat, serta menjadi bahan dalam proses penalaran dan penyelidikan. Dengan demikian, sumber data adalah subjek atau objek penelitian tempat data tersebut diperoleh. Sumber data dapat berupa manusia, aktivitas, peristiwa, dokumen, maupun lingkungan yang relevan dengan fokus penelitian.[55]

Data dalam penelitian kualitatif bersifat deskriptif, yaitu berupa gambaran, narasi, atau uraian mengenai gejala, peristiwa, dan pengalaman yang dialami oleh subjek penelitian, bukan dalam bentuk angka. Data tersebut diperoleh melalui proses pengamatan, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis dan dikelompokkan ke dalam kategori-kategori tertentu sesuai dengan tujuan penelitian.[56]

Data dalam penelitian ini diperoleh dari dua sumber utama, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari sumber pertama yang berkaitan langsung dengan fokus penelitian, sedangkan data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari sumber yang telah tersedia sebelumnya.Berdasarkan jenisnya, data kualitatif dapat diklasifikasikan menjadi data primer dan data.[57]

3.5.1 Data Primer

Data primer merupakan data utama yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian melalui proses wawancara mendalam dan observasi. Data ini bersifat asli dan diperoleh pertama kali oleh peneliti tanpa melalui perantara, sehingga menggambarkan kondisi nyata yang dialami oleh subjek penelitian.[58]

Dalam penelitian ini, data primer diperoleh dari hasil wawancara mendalam dengan siswa korban bullying, yaitu Safiira Kafa, kelas VII SMP Amanatulloh, serta observasi langsung terhadap perilaku, interaksi sosial, dan respons emosional subjek sebelum, selama, dan setelah pelaksanaan intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Peneliti berperan aktif dalam mengamati, mendengarkan, dan mencatat berbagai informasi yang muncul selama proses penelitian, termasuk perubahan perasaan rendah diri, kepercayaan diri, serta pola interaksi sosial subjek.

3.5.2 Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung oleh peneliti, yaitu melalui sumber-sumber yang telah tersedia

---

[55] Jonathan Sarwono 2006, “Memadu Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif.”
[56] Jonathan Sarwono 2006.
[57] Balaka, “Metode penelitian Kuantitatif.”
[58] Jonathan Sarwono 2006, “Memadu Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif.”

sebelumnya. Data ini diperoleh dengan cara membaca, mengamati, atau mempelajari dokumen yang relevan dengan penelitian Sarwono (2006). Data sekunder berfungsi sebagai data pendukung yang memperkuat dan melengkapi data primer.

Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh dari berbagai sumber, antara lain dokumen sekolah, catatan guru BK, laporan atau arsip terkait kasus bullying, foto kegiatan penelitian, serta buku dan jurnal ilmiah yang membahas bullying, perasaan rendah diri pada remaja, dan penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) di lingkungan sekolah. Data sekunder ini digunakan untuk memperkuat hasil wawancara dan observasi melalui proses triangulasi data, sehingga hasil penelitian menjadi lebih valid dan dapat dipercaya.

3.6 Prosedur Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, teknik pengumpulan data merupakan langkah penting yang menentukan kualitas temuan penelitian. Teknik-teknik ini dipilih berdasarkan kebutuhan untuk memperoleh gambaran fenomena secara mendalam dan autentik mengenai pengalaman subjek, dalam konteks perilaku sosial dan psikologis yang tidak dapat diukur hanya dengan angka. Penelitian ini menggunakan tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi, sebagaimana ditemukan dalam beragam studi metodologis dalam penelitian kualitatif.

3.6.1 Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui percakapan tatap muka secara langsung antara peneliti dan informan untuk memperoleh data yang bersifat mendalam, kontekstual, dan bermakna. Teknik wawancara ini bersifat terbuka dan fleksibel sehingga memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman, persepsi, serta makna subjektif yang diberikan informan terhadap peristiwa yang dialaminya.[59] Dalam penelitian ini, wawancara mendalam dilakukan terhadap siswa korban bullying dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Amanatulloh untuk menggali pengalaman bullying, perasaan rendah diri yang dialami siswa, serta perubahan psikologis yang muncul sebelum dan sesudah intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

Melalui wawancara mendalam, peneliti dapat memahami bagaimana siswa memaknai pengalaman perundungan, seperti perasaan tidak berharga, malu, kurang percaya diri, dan kecenderungan menarik

[59] Creswell, *Research Design*.

diri dari lingkungan sosial.[60] wawancara mendalam efektif dalam mengungkap dampak emosional korban bullying yang tidak selalu tampak melalui observasi, seperti kecemasan sosial dan evaluasi diri negatif. Selain itu, wawancara juga digunakan untuk mengevaluasi proses intervensi CBT, khususnya dalam mengidentifikasi perubahan pola pikir, perasaan, dan perilaku siswa selama mengikuti sesi konseling untuk menilai efektivitas CBT dalam meningkatkan harga diri dan kesejahteraan psikologis siswa korban bullying.

3.6.2 Observasi Partisipatif

Observasi partisipatif merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengamati secara langsung perilaku, interaksi sosial, serta dinamika lingkungan tempat subjek penelitian berada. Dalam teknik ini, peneliti tidak hanya mencatat peristiwa yang terjadi, tetapi juga terlibat secara langsung di lingkungan tersebut untuk memahami konteks fenomena secara alami tanpa manipulasi buatan. Observasi partisipatif memungkinkan peneliti menangkap perilaku nyata, hubungan sosial, serta ekspresi nonverbal siswa yang berkaitan dengan pengalaman bullying dan respons sosial mereka sehari-hari.

Dalam konteks penelitian ini, observasi partisipatif digunakan untuk melihat perubahan pola perilaku siswa korban bullying sebelum, selama, dan sesudah intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Perubahan seperti peningkatan keberanian berinteraksi, keterlibatan dalam kegiatan kelas, serta respon emosional terhadap teman sebaya lebih mudah dikenali melalui pengamatan langsung dibandingkan wawancara semata, sehingga data yang diperoleh menjadi lebih komprehensif.

3.6.3 Dokumentasi

Teknik dokumentasi merupakan metode pengumpulan data melalui dokumen tertulis dan berbagai materi lain yang relevan dengan fokus penelitian. Dokumentasi dalam penelitian ini meliputi catatan Bimbingan dan Konseling (BK), laporan insiden bullying, catatan harian siswa yang bersedia dibagikan, serta dokumen sekolah yang berkaitan dengan pengalaman siswa sebagai korban bullying. Selain itu, dokumentasi juga dapat berupa arsip foto, laporan kejadian, dan catatan kronologis peristiwa bullying yang terjadi di lingkungan sekolah.

Penggunaan teknik dokumentasi penting untuk memperkuat data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi, sehingga tercapai

[60] Sorpiyani Munthe, Ibnu Anhar, dan John Amos, "Bullying Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Padang," *Jurnal Kesehatan Tambusan* 6, no. 2 (2025): 8016–24.

triangulasi data yang meningkatkan validitas dan kepercayaan hasil penelitian. Dokumentasi memungkinkan peneliti membandingkan informasi yang diperoleh dari subjek dengan data tertulis yang bersifat objektif, seperti catatan BK atau laporan kejadian, guna melihat konsistensi narasi dan memahami riwayat peristiwa yang dialami siswa secara lebih komprehensif.[61]

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses sistematis untuk menelusuri, mengolah, dan menyusun data yang diperoleh dari hasil wawancara mendalam, observasi lapangan, serta dokumentasi yang relevan dengan penelitian. Proses analisis dilakukan dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori tertentu, menguraikan data menjadi bagian-bagian kecil, menyatukannya kembali melalui proses sintesis, menyusun pola-pola, menentukan informasi yang penting, serta menarik kesimpulan agar hasil penelitian mudah dipahami baik oleh peneliti maupun oleh pembaca.[62]

Teknik analisis data dalam penelitian ini mengacu pada yang menyatakan bahwa analisis data merupakan proses mengolah dan menginterpretasikan data secara sistematis untuk memperoleh makna dari informasi yang telah dikumpulkan. Analisis data dilakukan sejak proses pengumpulan data berlangsung hingga penelitian selesai. [63]Adapun langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengorganisasikan dan Menyiapkan Data

   Tahap pertama dilakukan dengan mengumpulkan seluruh data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data hasil wawancara kemudian ditranskripsikan ke dalam bentuk teks, sedangkan hasil observasi dan dokumentasi disusun secara sistematis agar memudahkan proses analisis.

2. Membaca Seluruh Data

   Setelah data tersusun, peneliti membaca seluruh hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi secara berulang untuk memahami isi data secara menyeluruh. Pada tahap ini peneliti memperoleh gambaran umum mengenai kondisi konseli sebelum,

---

[61] Sugiyono, "Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D."

[62] Linda S. Lotto, Matthew B. Miles, dan A. Michael Huberman, "Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods," *Educational Evaluation and Policy Analysis* 8, no. 3 (1986): 329, https://doi.org/10.2307/1163741.

[63] John W Creswell dan Cheryl N Poth, *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (Sage publications, 2016).

selama, dan setelah mengikuti intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

3. Melakukan Pengodean (*Coding*)

   Tahap selanjutnya adalah memberikan kode pada data yang memiliki makna atau informasi penting sesuai dengan fokus penelitian. Data kemudian dikelompokkan ke dalam beberapa kategori, seperti kondisi rendah diri sebelum intervensi, pelaksanaan setiap sesi CBT, serta perubahan yang terjadi setelah pemberian intervensi.

4. Menyusun Deskripsi dan Interpretasi Data

   Data yang telah dikelompokkan kemudian disusun dalam bentuk uraian deskriptif sehingga mudah dipahami. Selanjutnya, peneliti menginterpretasikan hasil penelitian dengan menghubungkan temuan di lapangan dengan teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan hasil penelitian terdahulu yang relevan.

5. Menarik Kesimpulan

   Tahap terakhir adalah menarik kesimpulan berdasarkan seluruh hasil analisis data. Kesimpulan disusun untuk menjawab rumusan masalah penelitian mengenai proses penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) serta perubahan tingkat rendah diri pada remaja korban bullying setelah mengikuti intervensi.

3.8 Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *member checking*. Menurut Creswell, *member checking* merupakan salah satu strategi yang digunakan untuk meningkatkan kredibilitas penelitian kualitatif dengan meminta partisipan meninjau kembali hasil wawancara, deskripsi, maupun interpretasi peneliti. Melalui teknik ini, peneliti dapat memastikan bahwa data dan hasil interpretasi yang diperoleh telah sesuai dengan pengalaman serta kondisi yang sebenarnya dialami oleh partisipan.[64]

Penerapan *member checking* dalam penelitian ini dilakukan setelah seluruh proses pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan pelaksanaan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebanyak enam sesi selesai dilakukan. Selanjutnya, peneliti menyusun hasil wawancara dan temuan penelitian dalam bentuk ringkasan yang memuat kondisi konseli sebelum pelaksanaan CBT, proses

[64] Creswell dan Poth.

pelaksanaan setiap sesi intervensi, serta perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan.

Ringkasan hasil penelitian tersebut kemudian disampaikan kepada konseli sebagai subjek penelitian untuk memperoleh konfirmasi mengenai kesesuaian antara hasil interpretasi peneliti dengan pengalaman yang benar-benar dirasakan selama mengikuti proses konseling CBT. Selain itu, peneliti juga meminta tanggapan dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai informan pendukung untuk mengonfirmasi perubahan perilaku, kepercayaan diri, dan interaksi sosial konseli yang terlihat selama proses penelitian berlangsung di lingkungan sekolah.

Apabila terdapat informasi yang kurang sesuai atau masih memerlukan penjelasan tambahan, peneliti melakukan perbaikan terhadap hasil interpretasi berdasarkan masukan yang diberikan oleh konseli maupun guru BK. Dengan demikian, data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi nyata yang dialami oleh konseli sebelum, selama, dan setelah mengikuti intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), sehingga hasil penelitian memiliki tingkat kredibilitas yang baik dan dapat dipercaya.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Data Lapangan

4.1.1 Gambaran Umum SMP Amanatulloh

SMP Amanatulloh merupakan satuan pendidikan formal jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berstatus sekolah swasta dan berada di bawah naungan Yayasan Amanatulloh. Sekolah ini berdiri berdasarkan Surat Keputusan Pendirian Sekolah Nomor 421.3/5232/429.101/2015 tertanggal 30 Desember 2015, serta telah memiliki izin operasional melalui Surat Keputusan Nomor 400.3.1/4810/429.101/2025 yang berlaku sejak 10 Juni 2025. Secara administratif, SMP Amanatulloh berlokasi di Desa Wringin Agung, RT4 RW 1, Kecamatan Gambiran, Kabupaten Banyuwangi, Provinsi Jawa Timur. Lokasi sekolah berada pada wilayah pedesaan dengan lingkungan sosial yang relatif kondusif bagi proses pembelajaran. Secara geografis, sekolah ini terletak pada koordinat lintang -8,4363 dan bujur 114,1721.

Kegiatan pembelajaran di SMP Amanatulloh diselenggarakan pada pagi hari dengan sistem enam hari sekolah Sekolah ini bersedia menerima Bantuan Operasional Sekolah (BOS) sebagai salah satu sumber pendanaan untuk menunjang operasional pendidikan. Dalam pengelolaan keuangan, SMP Amanatulloh tidak menerapkan iuran bulanan maupun iuran tahunan kepada peserta didik. Dari segi sarana dan prasarana pendukung, SMP Amanatulloh telah memiliki sumber listrik dari PLN dengan daya 1300 watt serta akses internet melalui jaringan Indihome, yang dimanfaatkan untuk mendukung kegiatan administrasi sekolah dan proses pembelajaran. Sekolah juga menyediakan fasilitas sanitasi yang memadai, meliputi ketersediaan air bersih dari Ledeng/PAM, air minum yang disediakan oleh sekolah, serta jamban dengan tipe leher angsa (toilet duduk/jongkok) yang dapat digunakan oleh peserta didik.

Dalam rangka mendukung program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), SMP Amanatulloh melaksanakan berbagai upaya pemeliharaan sanitasi sekolah, seperti penyediaan tempat cuci tangan dengan air mengalir dan sabun, pengelolaan limbah jamban, serta pelaksanaan kegiatan edukasi kebersihan dan kesehatan. Sekolah juga melibatkan peserta didik secara aktif dalam kegiatan pemeliharaan fasilitas sanitasi sebagai bagian dari

pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu, SMP Amanatulloh menjalin kemitraan dengan berbagai pihak eksternal, antara lain pemerintah daerah, puskesmas, perusahaan swasta, dan lembaga non-pemerintah, dalam mendukung peningkatan kualitas sanitasi dan kesehatan lingkungan sekolah. Seluruh upaya tersebut menjadi bagian dari komitmen sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, sehat, dan mendukung perkembangan peserta didik secara optimal.

4.2 Gambaran Verifikasi Data Lapangan

Verifikasi data lapangan pada penelitian ini dibagi menjadi beberapa sub bab, yaitu gambaran perasaan rendah diri yang dialami siswa korban bullying, proses implementasi teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam intervensi perasaan rendah diri pada siswa korban bullying, serta perubahan kondisi psikologis siswa korban bullying setelah diberikan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) di SMP SMP Amanatulloh.Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar valid dan sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan.

a. Gambaran Perasaan Rendah Diri yang Dialami oleh Siswa Korban Bullying di SMP Amanatulloh

perasaan rendah diri merupakan kondisi ketika individu memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, merasa tidak berharga, kurang percaya diri, serta merasa tidak diterima dalam lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut dapat muncul akibat pengalaman negatif yang terjadi secara terus-menerus, salah satunya adalah perilaku bullying. Dalam penelitian ini, subjek penelitian berinisial IM menunjukkan adanya perubahan psikologis berupa munculnya perasaan rendah diri setelah mengalami bullying di lingkungan sekolah dan pondok pesantren. Berikut dinamika kondisi subjek pada akhirnya mengalami perasaan rendah dirinya :

1. Mengalami Bullying Verbal dan Sosial

   Berdasarkan hasil wawancara, IM mengalami bullying dalam bentuk verbal dan sosial. Bullying verbal yang diterima berupa ejekan, sindiran, serta ucapan merendahkan dari teman-temannya. Sedangkan bullying sosial terlihat dari tindakan pengucilan dan sikap dijauhi oleh teman sebaya.

   "Awalnya teman-teman mulai menjauh setelah saya melaporkan teman yang bawa HP ke sekolah kak. Setelah itu saya sering diejek, dibilang suka ngadu, terus kalau

saya datang mereka suka diam atau pergi sendiri dan teman saya mempunyai geng buat bully saya mbak."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman bullying yang dialami IM terjadi secara berulang dan berdampak terhadap hubungan sosialnya di lingkungan sekolah maupun pondok pesantren.

2. Munculnya Pikiran Negatif terhadap Diri Sendiri

Akibat perlakuan bullying yang diterima secara terus-menerus, IM mulai mengalami perubahan dalam cara memandang dirinya sendiri. Pengalaman diejek, dijauhi, serta diperlakukan tidak menyenangkan oleh teman-temannya membuat IM memiliki penilaian negatif terhadap dirinya. IM merasa dirinya berbeda dari teman-teman lain dan menganggap bahwa dirinya menjadi penyebab munculnya konflik di lingkungan pertemanan. Kondisi tersebut menyebabkan IM sering menyalahkan diri sendiri atas perlakuan yang diterimanya. Dalam sesi wawancara, peneliti mencoba menggali lebih dalam mengenai pikiran-pikiran yang muncul pada diri IM setelah mengalami bullying di sekolah dan pondok.

"Iya kak, saya jadi sering mikir mungkin memang saya yang salah. Kadang saya merasa teman-teman jadi benci sama saya gara-gara kejadian itu. Saya juga sering mikir mungkin saya memang nggak cocok berteman sama mereka. Kalau lihat mereka bisa bercanda dan kumpul bareng, saya suka merasa beda sendiri. Rasanya kayak saya nggak pantas ada di situ. Kadang saya juga kepikiran terus omongan mereka sampai malam pas di kamar pondok. Walaupun sudah selesai kejadiannya, tapi kata-kata mereka masih sering kepikiran di kepala saya."

"Kadang saya jadi ngerasa rendah banget kak. Saya merasa kayak nggak ada yang suka sama saya. Bahkan kalau ada teman yang baik sama saya pun saya masih takut kalau nanti ujung-ujungnya mereka juga bakal ngejauhin saya. Jadi saya sering nyalahin diri sendiri dan mikir mungkin saya memang kurang baik dibanding teman-teman yang lain."

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya negative thinking yang muncul akibat pengalaman bullying yang dialami secara berulang. IM mulai memiliki keyakinan negatif terhadap dirinya sendiri, seperti merasa tidak disukai, tidak pantas diterima, dan merasa lebih rendah dibandingkan teman-temannya. Pikiran-pikiran negatif tersebut kemudian memengaruhi kondisi emosional dan perilaku sosial perasaan rendah dirinya si IM yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari.

3. Perasaan Malu, Takut, dan Cemas

Bullying yang dialami IM juga menimbulkan dampak emosional yang cukup besar, seperti munculnya rasa malu, takut, dan cemas ketika berada di lingkungan sekolah maupun pondok. IM merasa tidak nyaman ketika harus berada di dekat teman-temannya karena khawatir akan kembali diejek atau dipermalukan. Kondisi tersebut membuat IM sering merasa gelisah dan tidak tenang selama menjalani aktivitas sehari-hari. Dalam sesi wawancara, peneliti mencoba memahami bagaimana kondisi emosional IM ketika berada di lingkungan sosial setelah mengalami bullying.

> *"Kalau lagi di kelas saya sering takut kak. Takut nanti diejek lagi atau dibicarakan lagi sama teman-teman. Kadang kalau guru nyuruh maju atau ngomong di depan kelas saya langsung deg-degan sendiri. Saya takut salah terus nanti diketawain lagi. Kalau lewat depan mereka juga kadang saya malu sendiri, rasanya kayak semua orang lagi ngelihat saya. Jadi saya lebih sering diam daripada banyak ngomong."*

> *"Iya kak, masih sering. Bahkan kadang pas malam di pondok saya masih kepikiran kejadian itu. Jadi susah tidur dan sering sedih sendiri. Kalau besoknya mau masuk kelas juga rasanya berat karena takut kejadian lagi. Kadang saya pengen sekolah biasa kayak dulu, tapi sekarang rasanya beda dan nggak senyaman dulu."*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa pengalaman bullying memberikan dampak emosional yang mendalam pada diri IM. Rasa malu, takut, dan cemas yang

muncul secara terus-menerus membuat IM mengalami ketidaknyamanan psikologis dalam menjalani aktivitas di sekolah maupun pondok. Kondisi tersebut juga menyebabkan IM menjadi lebih tertutup dan kurang percaya diri dalam lingkungan sosial.

4. Menarik Diri dari Lingkungan Sosial

   Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, IM mulai menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial setelah mengalami bullying. IM lebih memilih menyendiri dan mengurangi interaksi dengan teman-temannya karena merasa tidak nyaman dan takut kembali mendapatkan perlakuan negatif. Sikap tersebut menjadi bentuk perlindungan diri yang dilakukan IM agar tidak kembali merasa sakit hati akibat perlakuan teman-temannya. Dalam sesi wawancara, peneliti mencoba menggali perubahan perilaku sosial yang terjadi pada diri IM setelah mengalami bullying.

   > *"Iya kak, sekarang saya jadi lebih sering diam sendiri. Kalau teman-teman lagi kumpul saya kadang milih di kamar atau duduk sendiri. Dulu sebenarnya saya masih sering ikut ngobrol atau bercanda, tapi sekarang rasanya malas dan takut buat gabung. Takut nanti malah dibahas lagi atau dijadiin bercandaan sama mereka."*

   > *"Soalnya kalau saya gabung kadang saya merasa nggak nyaman sendiri kak. Saya takut mereka sebenarnya nggak suka sama saya tapi cuma pura-pura biasa aja. Jadi saya lebih memilih diam dan sendiri karena rasanya lebih aman. Walaupun sebenarnya kadang saya juga sedih lihat teman-teman lain bisa kumpul dan bercanda bareng."*

   Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perilaku menarik diri yang dilakukan IM merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri akibat pengalaman bullying yang diterimanya. IM merasa lebih aman ketika menghindari interaksi sosial dibanding harus menghadapi kemungkinan mendapatkan ejekan atau penolakan dari lingkungan sekitarnya.

5. Munculnya perasaan rendah diri siswa

Bullying yang dialami IM juga menyebabkan munculnya perasaan rendah diri dalam dirinya. Perlakuan berupa ejekan, sindiran, serta pengucilan yang dilakukan teman-temannya membuat IM merasa dirinya tidak sebaik orang lain dan tidak layak diterima di lingkungan sosialnya. IM mulai memandang dirinya secara negatif, merasa minder, serta kurang yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya. Kondisi tersebut membuat IM menjadi lebih tertutup, mudah merasa malu, dan sering membandingkan dirinya dengan teman-temannya yang lain.

> *"Saya sekarang sering merasa minder kak kalau sama teman-teman. Kadang saya ngerasa mereka lebih baik dari saya, lebih gampang diterima sama yang lain. Kalau saya kadang takut buat gabung karena takut nanti malah dicuekin atau diejek lagi. Jadi saya lebih sering diam sendiri."*

> *"Kalau lihat teman-teman yang bisa ngobrol santai atau bercanda saya kadang iri kak. Saya pengen kayak mereka juga, tapi saya merasa susah buat nyaman lagi. Kadang saya mikir mungkin memang saya nggak sepenting itu buat teman-teman, makanya mereka gampang ngejek dan ninggalin saya."*

> *"Sebelum kejadian itu saya masih biasa aja kak, masih berani ngobrol dan ikut kegiatan sama teman-teman. Tapi sekarang saya jadi sering takut salah, takut diketawain, dan takut nggak diterima lagi. Jadi saya lebih banyak diam dan nyimpen semuanya sendiri."*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa bullying memberikan dampak yang cukup besar terhadap munculnya perasaan rendah diri pada diri IM. Pengalaman diejek, dijauhi, dan diperlakukan tidak menyenangkan membuat IM memandang dirinya secara negatif, merasa minder, kurang berharga, serta kehilangan rasa nyaman dalam lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa bullying tidak hanya berdampak pada hubungan sosial siswa, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional dan cara individu menilai dirinya sendiri.

b. Proses Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk mengatasi Perasaan Rendah Diri pada Korban Bullying

Proses implementasi teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam penelitian ini dilaksanakan secara sistematis melalui tahapan bimbingan dan konseling yang meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, serta pelaksanaan intervensi CBT yang dibagi ke dalam beberapa sesi konseling.[65] Seluruh proses ini bertujuan untuk membantu siswa korban bullying mengatasi perasaan rendah diri yang dialaminya.

1. Identifikasi Masalah

   Identifikasi masalah dilakukan melalui wawancara awal dengan subjek, observasi perilaku di lingkungan sekolah, serta keterangan dari guru Bimbingan dan Konseling (BK). Dari hasil penggalian data tersebut diketahui bahwa permasalahan utama yang dialami subjek berawal dari konflik sosial dengan teman sebaya.

   Dalam wawancara tersebut, Peristiwa bullying bermula ketika subjek melaporkan salah satu temannya yang membawa telepon genggam (HP) ke sekolah, yang merupakan pelanggaran terhadap peraturan sekolah. Tindakan subjek tersebut menimbulkan reaksi negatif dari teman-teman sekelasnya. Subjek kemudian dianggap sebagai penyebab masalah dan dipersepsikan sebagai siswa yang "suka mengadu". Akibatnya, subjek mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan berupa ejekan, sindiran, pengucilan, serta sikap permusuhan dari teman-temannya.

   Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa permasalahan utama yang dialami subjek adalah munculnya perasaan rendah diri akibat pengalaman bullying yang berawal dari konflik sosial dengan teman sebaya. Perasaan rendah diri tersebut ditandai dengan adanya pikiran negatif terhadap diri sendiri, rasa malu yang berlebihan, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, maka berpotensi berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih kompleks dan menghambat perkembangan sosial maupun akademik subjek. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat, dalam hal ini melalui pendekatan CBT, untuk membantu subjek

[65] Nina Kardina, "KERJASAMA SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : PENDEKATAN COGNITIVE- BEHAVIORAL THERAPY (STUDI KASUS DI SMPIT ANNIDA)" 8, no. 2 (2023): 127–36.

mengatasi permasalahan tersebut secara efektif dan berkelanjutan.

Permasalahan yang dialami partisipan dapat ditangani menggunakan pendekatan CBT, yang menggabungkan terapi kognitif dan terapi perilaku. Dalam pendekatan ini, prosedur kognitif melibatkan identifikasi pikiran-pikiran negatif pada partisipan dan mengubahnya menjadi pikiran-pikiran positif melalui teknik Cognitive Restructuring.[66] Melalui proses ini, diharapkan partisipan mampu memahami situasi secara lebih rasional dan mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif, sehingga konflik yang disebabkan oleh bullying perasaan rendah diri dapat diminimalisir. Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa CBT terbukti efektif dalam mengatasi permasalahan bulliying.

2. Diagnosis

Berdasarkan hasil identifikasi masalah, wawancara mendalam, serta observasi perilaku subjek, dapat ditetapkan bahwa subjek mengalami perasaan rendah diri akibat bullying verbal dan sosial yang dilakukan oleh teman sebaya. Perasaan rendah diri tersebut tampak dari cara subjek menilai dirinya secara negatif, merasa bersalah secara berlebihan, serta menganggap dirinya tidak diterima dalam lingkungan sosial sekolah.

Secara kognitif, subjek menunjukkan adanya distorsi kognitif, seperti generalisasi berlebihan dan labeling negatif terhadap diri sendiri. Subjek meyakini bahwa seluruh teman membencinya dan menganggap bahwa kejadian bullying tersebut sepenuhnya merupakan kesalahannya. Pola pikir ini memengaruhi kondisi emosional subjek, yang ditandai dengan munculnya rasa sedih, takut, dan cemas, serta berdampak pada perilaku menarik diri dari lingkungan sosial.

Dengan demikian, diagnosis dalam penelitian ini adalah perasaan rendah diri pada siswa korban bullying, yang dipicu oleh konflik sosial akibat pelaporan pelanggaran aturan sekolah. Dampak dari perlakuan tersebut sangat dirasakan oleh subjek. Subjek mengungkapkan perasaan takut berada di lingkungan kelas, merasa malu, serta cenderung menarik diri dari

[66] Akhmad Syah Roni Amanullah1, "indefikasi masalah" (Diterima: bulan-2017; di revisi: bulan-2017; dipublikasikan: bulan-2017), n.d.), https://doi.org/https://doi.org/10.31100/jurkam.v3i1.225.

pergaulan. Subjek menjadi lebih pendiam, enggan berinteraksi, dan sering merasa cemas ketika harus berhadapan dengan teman sebaya. Kondisi ini menunjukkan adanya masalah psikologis berupa perasaan rendah diri yang muncul sebagai akibat langsung dari pengalaman bullying yang dialami secara terus-menerus.

3. Prognosis

Pada tahap prognosis, konselor menetapkan berbagai alternatif tindakan bantuan yang akan diberikan kepada individu berdasarkan hasil identifikasi dan diagnosis masalah. Selain itu, konselor juga merencanakan jenis serta bentuk intervensi yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi oleh klien. Perencanaan ini bertujuan agar proses pemberian bantuan dapat berjalan secara efektif, terarah, dan sistematis. Dalam menentukan prognosis, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Tingkat permasalahan psikologis klien, khususnya terkait perasaan rendah diri, kecemasan, dan penarikan diri sosial akibat pengalaman bullying yang dialami.
2. Faktor penyebab dan konteks lingkungan, seperti pengaruh teman sebaya, pengalaman ejekan atau pengucilan, serta kondisi lingkungan sekolah yang memicu munculnya masalah.
3. Kesesuaian intervensi yang akan diberikan, yaitu pemilihan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang disesuaikan dengan kondisi klien untuk membantu mengubah pikiran negatif dan meningkatkan kepercayaan diri.

Apabila kondisi perasaan rendah diri yang dialami subjek tidak segera ditangani, maka berpotensi menimbulkan dampak psikologis yang lebih serius. Subjek dapat mengalami penurunan perasaan rendah diri yang semakin mendalam, kecemasan sosial berkepanjangan, serta penarikan diri yang lebih kuat dari lingkungan sekolah. Dampak lanjutan yang mungkin muncul antara lain menurunnya motivasi belajar, terganggunya hubungan sosial, serta ketidaknyamanan psikologis yang berkelanjutan.

Pada dasarnya, Bimbingan dan konseling merupakan salah satu tugas penting guru dalam penyelenggaraan pendidikan di lingkungan sekolah. Layanan konseling diperlukan sebagai

upaya membantu peserta didik yang mengalami berbagai permasalahan, khususnya yang berkaitan dengan proses belajar, sehingga mereka dapat memperoleh penanganan yang tepat dan mampu berkembang secara optimal.[67] Dalam tahap prognosis ini peneliti menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan berdasarkan identifikasi masalah dan diagnosis yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah dan diagnosis, prognosis dalam kasus ini menunjukkan arah yang cukup positif, mengingat klien masih berada dalam lingkungan sekolah yang memungkinkan adanya dukungan sosial serta intervensi konseling yang berkelanjutan. Dengan penerapan pendekatan yang tepat, peluang untuk mengatasi perasaan rendah diri akibat pengalaman bullying dinilai cukup besar. Pendekatan yang direkomendasikan dalam penelitian ini adalah layanan konseling individual dengan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT).[68] Pendekatan ini berfokus pada restrukturisasi pola pikir maladaptif, yaitu membantu klien mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pikiran negatif menjadi lebih realistis dan adaptif. Selain itu, klien juga dilatih untuk mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi yang lebih sehat guna meningkatkan kepercayaan diri serta kemampuan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Melalui intervensi ini, diharapkan perasaan rendah diri yang dialami klien dapat berkurang, disertai dengan peningkatan kepercayaan diri, keterlibatan sosial, serta penyesuaian diri yang lebih positif di lingkungan sekolah.

4. Pelaksanaan Intervensi CBT

Pelaksanaan intervensi CBT dilakukan dalam bentuk konseling individual yang berlangsung sebanyak enam sesi. Dalam penulisan laporan penelitian ini, identitas subjek penelitian disamarkan untuk menjaga kerahasiaan dan etika penelitian. Subjek penelitian selanjutnya disebut sebagai Klien (IM), tanpa menyebutkan nama asli maupun informasi pribadi

---

[67] Cognitive Behavioral Therapy pada Remaja dan dengan gangguan depresi umilailatul Hasanah, "Jurnal Pendidikan," *Jurnal Pendidikan https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/sjp* 03, no. 01 (2022): 55–64, https://doi.org/DOI:10.22219/procedia.v10i3.17460.

[68] Kardina, "KERJASAMA SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : PENDEKATAN COGNITIVE- BEHAVIORAL THERAPY (STUDI KASUS DI SMPIT ANNIDA)."

yang dapat mengarah pada identitas klien. Setiap sesi dirancang secara terstruktur dan berkesinambungan, disesuaikan dengan kebutuhan psikologis klien serta konteks lingkungan sekolah berbasis pondok pesantren. Peneliti berperan langsung sebagai konselor yang memfasilitasi proses konseling, dengan tetap mengedepankan prinsip kerahasiaan, empati, dan hubungan terapeutik yang suportif.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, proses implementasi teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dilakukan melalui enam tahapan intervensi yang disederhanakan ke dalam dua kali pertemuan konseling. Pembagian tersebut dilakukan dengan menyesuaikan kondisi psikologis klien, waktu pelaksanaan penelitian, serta kebutuhan intervensi terhadap perasaan rendah diri yang dialami klien akibat bullying di lingkungan sekolah dan pondok.

Menurut Aaron T. Beck, CBT merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif yang memengaruhi emosi dan perilaku individu. Dalam penelitian ini, klien berinisial IM mengalami perubahan pola pikir negatif akibat pengalaman bullying verbal dan sosial yang dilakukan oleh teman-temannya. Klien mulai merasa tidak berharga, tidak diterima lingkungan, takut berinteraksi, dan kehilangan rasa percaya diri. Oleh karena itu, teknik CBT digunakan untuk membantu klien mengenali pikiran negatif, menantangnya, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan positif.

a. Kondisi Awal Klien sebelum Intervensi CBT

Berdasarkan hasil asesmen awal yang dilakukan melalui wawancara dan observasi, klien menunjukkan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan rendah diri yang cukup menonjol.[69] Klien mengungkapkan perasaan malu yang berlebihan, ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri, serta keyakinan negatif bahwa dirinya tidak disukai dan tidak dihargai oleh teman sebaya. Pikiran-pikiran negatif tersebut muncul sebagai respons terhadap pengalaman bullying verbal dan pengucilan sosial yang dialami klien secara berulang.

[69] Dwiky Andreansyach, Abdul Rokhman, dan Arifal Aris, "Pengaruh terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban bullying" 3, no. 2 (2024): 45–52.

Dalam keseharian di lingkungan sekolah, klien cenderung menarik diri dari interaksi sosial, memilih menyendiri, dan menghindari situasi yang melibatkan banyak teman sebaya. Klien juga tampak pasif dalam kegiatan pembelajaran, jarang mengemukakan pendapat, serta menunjukkan ekspresi cemas ketika harus berinteraksi dengan orang lain. Kondisi ini diperkuat oleh keterangan guru BK yang menyatakan bahwa klien mengalami penurunan kepercayaan diri dan motivasi belajar sejak mengalami perundungan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perasaan rendah diri yang dialami klien telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan, baik emosional, sosial, maupun akademik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang sistematis untuk membantu klien merekonstruksi pola pikir negatif dan membangun kembali kepercayaan diri.[70]

1. Pertemuan 1

(Identifikasi Pikiran Negatif dan Cognitive Restructuring)

Pada pertemuan pertama, konselor memfokuskan proses konseling pada penggalian masalah utama yang dialami klien akibat bullying, mengidentifikasi pikiran negatif otomatis yang muncul, serta membantu klien mulai membangun pola pikir yang lebih adaptif melalui teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Dalam proses ini, konselor berusaha menciptakan suasana nyaman agar klien mampu terbuka mengenai pengalaman yang selama ini dipendam.

Pada awal sesi, klien terlihat cukup tegang, sering menunduk, dan beberapa kali terdiam ketika ditanya mengenai pengalaman yang dialaminya di sekolah maupun di pondok. Konselor kemudian memberikan penguatan dan menjelaskan bahwa semua cerita klien akan dijaga kerahasiaannya agar klien merasa lebih aman untuk berbicara. Konselor kemudian mulai menggali pengalaman bullying yang menjadi sumber munculnya perasaan rendah diri pada klien.

> *"Awalnya biasa aja kak, tapi sejak saya laporin teman yang bawa HP ke sekolah, teman-teman jadi berubah ke saya. Mereka bilang saya tukang ngadu, penjilat guru, terus kadang kalau saya lewat suka disindir. Ada*

[70] Volume No et al., "Bima Journal of Elementary Education" 1, no. 1 (2023): 9–14.

juga yang sengaja ketawa sambil lihat ke arah saya. Lama-lama saya jadi malu sendiri kak."

"Saya langsung mikir kalau saya memang nggak disukai kak. Saya merasa mungkin saya emang anak yang nyebelin. Kadang saya mikir lebih baik saya diam aja daripada bikin teman-teman makin benci."

"Iya kak... saya sering ngerasa kayak gitu. Kalau lihat teman lain bercanda bareng saya jadi kepikiran sendiri. Takut kalau saya gabung nanti malah nggak diterima atau diejek lagi."

Pada tahap ini konselor mengidentifikasi adanya distorsi kognitif berupa overthinking, dan fikiran negatif. Klien mulai mempercayai bahwa dirinya buruk hanya karena mendapatkan perlakuan bullying dari lingkungan sekitarnya. Konselor kemudian mulai melakukan cognitive restructuring yang bertujuan untuk membantu individu mengenali, menantang, dan mengubah pola pikir negatif atau tidak rasional menjadi pola pikir yang lebih positif, realistis, dan adaptif. dengan membantu klien membedakan antara fakta dan pikiran negatif yang muncul.

"Nggak semua sih kak... masih ada satu dua teman yang baik sama saya." "Iya juga sih kak... mungkin saya aja yang terlalu kepikiran." "Sebenarnya nggak salah kak... saya cuma takut kena hukuman juga kalau diam."

Konselor kemudian membantu klien mengganti pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih realistis dan adaptif.

"(tersenyum pelan) Saya bukan anak buruk... saya cuma capek sama keadaan." "Iya kak... biasanya saya memang langsung percaya sama omongan mereka. Jadi saya ikut ngerasa buruk." "Iya kak... saya baru sadar kalau selama ini saya terlalu menyalahkan diri sendiri."

Berdasarkan hasil konseling pada pertemuan pertama, terlihat bahwa klien mulai mampu mengenali hubungan antara pengalaman bullying dengan munculnya pikiran negatif terhadap dirinya sendiri. Sebelum diberikan intervensi CBT, klien cenderung mempercayai bahwa dirinya tidak disukai, tidak pantas diterima, dan menjadi penyebab utama perlakuan buruk dari teman-temannya. Pola pikir tersebut menyebabkan klien mengalami perasaan rendah diri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta kehilangan rasa percaya diri.

Melalui teknik identifikasi distorsi kognitif dan cognitive restructuring, klien mulai memahami bahwa tidak semua pikiran negatif yang muncul merupakan fakta. Klien juga mulai mampu membedakan antara kesalahan perilaku orang lain dengan nilai dirinya sebagai individu. Selain itu membantu klien membangun cara berpikir yang lebih sehat dan adaptif.

Perubahan pola pikir adaptif yang mulai muncul pada klien antara lain:

a) “Tidak semua teman membenci saya.”
b) “Saya bukan anak yang buruk.”
c) “Saya hanya terluka karena perlakuan teman-teman.”
d) “Saya tetap punya nilai dan bisa diterima.”

Meskipun perubahan belum sepenuhnya stabil, namun klien mulai menunjukkan respon emosional yang lebih tenang dibandingkan sebelum konseling berlangsung.

2. Pertemuan

(Behavioral Experiment, Penguatan Perilaku Positif, dan Evaluasi Perubahan)

Pada pertemuan kedua, konselor memfokuskan intervensi pada perubahan perilaku sosial klien, penguatan pola pikir adaptif yang telah mulai terbentuk pada pertemuan sebelumnya, serta evaluasi perkembangan kondisi psikologis klien setelah diberikan layanan konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pada sesi ini, klien terlihat lebih tenang dibandingkan pertemuan pertama. Klien mulai mampu melakukan kontak mata dengan konselor dan tidak terlalu sering menunduk ketika berbicara.

Pada awal sesi, konselor terlebih dahulu mengevaluasi kondisi klien setelah mencoba menerapkan fikiran positif yang telah diberikan sebelumnya.

> *"Lumayan kak... walaupun kadang masih kepikiran omongan teman-teman, tapi sekarang saya mulai nyoba buat nggak terlalu masukin semuanya ke hati. Kalau dulu saya langsung ngerasa saya memang buruk, sekarang saya mulai mikir mungkin nggak semuanya benar." "Iya kak... saya mulai sadar kalau selama ini saya terlalu nyalahin diri sendiri."*

Konselor kemudian melanjutkan pada tahap behavioral experiment, yaitu membantu klien mencoba perilaku baru untuk membuktikan bahwa pikiran negatif yang selama ini diyakini tidak sepenuhnya benar.

> *"Awalnya takut sih kak... takut mereka cuek atau malah ngejek lagi." "Kemarin saya sempat nyoba ngobrol sama teman sebelah tempat tidur di asrama kak. Awalnya canggung, tapi ternyata dia biasa aja sama saya. Bahkan sempat ngajak ngobrol soal tugas sekolah." "Saya agak lega kak... ternyata nggak semua orang ngejauhin saya seperti yang saya pikir."*

Pada tahap ini terlihat adanya perubahan pola pikir pada klien. Jika sebelumnya klien memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak diterima oleh siapa pun, kini klien mulai memahami bahwa masih ada lingkungan sosial yang dapat menerima dirinya dengan baik. Konselor kemudian memberikan penguatan perilaku positif agar klien semakin yakin terhadap kemampuan dirinya.

> *"Dulu saya nggak kepikiran bisa kayak gitu kak. Biasanya saya langsung menghindar.""Iya kak... sekarang saya mulai merasa lebih tenang dibanding sebelumnya." "Saya sekarang sudah nggak terlalu takut buat ketemu teman-teman kak. Walaupun kadang masih malu, tapi nggak separah dulu. Saya juga mulai berani jawab kalau guru tanya di kelas walaupun pelan." "Sekarang saya mulai sadar kalau itu cuma pikiran saya aja kak. Soalnya ternyata masih ada teman yang baik sama saya."*

Pada akhir sesi, konselor melakukan evaluasi keseluruhan terhadap perkembangan klien selama proses konseling berlangsung.

> *"Saya pengen belajar lebih percaya diri kak. Saya juga pengen pelan-pelan mulai biasa lagi sama teman-teman dan nggak terus-terusan nyalahin diri sendiri."*
> *"Terima kasih kak... sekarang saya merasa sedikit lebih lega dan lebih ngerti cara ngadepin pikiran saya sendiri."*

Berdasarkan hasil konseling pada pertemuan kedua, terlihat adanya perkembangan kondisi psikologis klien setelah diberikan intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Klien mulai menunjukkan perubahan dalam pola pikir, emosi, maupun perilaku sosialnya.

Pada awalnya, klien memiliki keyakinan negatif bahwa dirinya tidak disukai, tidak pantas diterima, dan selalu menjadi bahan ejekan teman-temannya. Pikiran tersebut menyebabkan munculnya perasaan malu, takut, cemas, serta perilaku menarik diri dari lingkungan sosial. Namun setelah diberikan intervensi CBT, klien mulai mampu mengidentifikasi pikiran negatif yang tidak rasional dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif.

Melalui teknik behavioral experiment, klien mulai mencoba membangun kembali interaksi sosial secara perlahan. Pengalaman positif yang diperoleh klien ketika mulai berinteraksi dengan teman membuktikan bahwa tidak semua orang menolak dirinya. Hal tersebut membantu mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan rasa percaya diri klien.

Selain itu, penguatan perilaku positif yang diberikan konselor membantu klien lebih menghargai dirinya sendiri serta meningkatkan keberanian dalam berinteraksi di lingkungan sekolah maupun pondok. Klien juga mulai menunjukkan kemampuan untuk mengontrol emosi dan tidak lagi terlalu larut dalam pikiran negatif akibat pengalaman bullying.

Adapun perubahan pola pikir adaptif yang mulai terbentuk pada klien setelah proses konseling antara lain:

a) "Tidak semua orang membenci saya."

b) “Saya tetap memiliki nilai sebagai individu.”
c) “Saya bisa belajar percaya diri kembali.”
d) “Saya tidak harus mempercayai semua ejekan orang lain.”
e) “Saya mampu menghadapi masalah dengan cara yang lebih baik.”

Dengan demikian, proses implementasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menunjukkan adanya pengaruh positif terhadap penurunan perasaan rendah diri pada siswa korban bullying di SMP Amanatulloh.

b. Implementasi Intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

A. Perubahan klien setelah proses konseling

No	Aspek	Indikator Sebelum Konseling (Before)	Sesudah Konseling (After)	Perubahan yang Terlihat
1	Kognitif (Pola Pikir)	• Sering berpikir “saya tidak disukai” • Menyalahkan diri sendiri • Menganggap semua teman membenci nya	• Mulai menyadari pikiran negatif • Mampu mengganti dengan pikiran lebih rasional • Tidak menggenerali sasi semua teman	Pola pikir lebih realistis dan tidak selalu negatif
2	Emosi	• Cemas saat bertemu teman • Takut diejek • Merasa sedih dan tertekan	• Lebih tenang saat di kelas/asrama • Kecemasan berkurang • Mampu mengontrol perasaan	Emosi lebih stabil dan terkendali
3	Perasaan Rendah Diri	• Merasa tidak berharga	• Mulai melihat nilai diri sendiri	Rasa percaya terhadap

		• Minder saat bersama teman • Merasa lebih rendah dari orang lain	Lebih menerima diri • Tidak terlalu membanding kan diri	diri mulai tumbuh
4	Kepercaya an Diri	Klien tidak berani berbicara, mengemuka kan pendapat, dan cenderung menghindari interaksi sosial.	Klien mulai berani berbicara dan mencoba berinteraksi secara bertahap dengan teman-teman.	Keberania n dan kepercaya an diri meningka t
5	Perilaku Sosial	Klien cenderung menarik diri /menyendiri, dan menghindari lingkungan sosial.	• Mulai mencoba bergabung • Berinteraksi dengan beberapa teman • Tidak selalu menghindar • Lebih mampu mengontrol respon • Tidak terlalu memikirkan ejekan • Lebih kuat secara mental.	Interaksi sosial mulai membaik
6	Respon terhadap Bullying	Klien hanya diam dan menghindar tanpa memiliki strategi dalam menghadapi situasi bullying.		Respon lebih adaptif dan tidak reaktif

7	Konsentrasi Belajar	Klien sulit fokus karena sering memikirkan kejadian bullying yang dialami.	• Lebih fokus di kelas • Pikiran negatif berkurang • Lebih terlibat dalam pembelajaran	Konsentrasi dan keterlibatan belajar meningkat

4.3 Pembahasan

4.3.1 Gambaran Perasaan Rendah Diri pada Siswa Korban Bullying

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan peneliti terhadap siswa korban bullying di SMP Amanatulloh, ditemukan bahwa pengalaman menjadi korban bullying memberikan dampak yang cukup besar terhadap kondisi psikologis siswa, khususnya munculnya perasaan rendah diri. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui berbagai perubahan pada aspek kognitif, afektif, maupun perilaku. Secara kognitif, siswa mulai memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, seperti merasa tidak berharga, tidak mampu, tidak disukai oleh teman-temannya, serta menganggap dirinya sebagai penyebab munculnya perlakuan negatif dari lingkungan. Pada aspek afektif, siswa menunjukkan perasaan sedih, malu, takut, cemas, kecewa, dan mudah menangis ketika mengingat pengalaman bullying yang dialaminya. Sementara itu, pada aspek perilaku, siswa cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, mengurangi interaksi dengan teman sebaya, enggan mengikuti kegiatan sekolah, serta kurang percaya diri ketika diminta berbicara atau tampil di depan kelas.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa bullying bukan sekadar perilaku agresif yang berdampak sementara, melainkan pengalaman psikologis yang dapat membentuk cara individu memandang dirinya sendiri. Perlakuan berupa ejekan, penghinaan, pengucilan, maupun intimidasi yang diterima secara berulang membuat siswa mulai menginternalisasi penilaian negatif dari lingkungan sebagai bagian dari identitas dirinya. Akibatnya, korban tidak lagi memandang dirinya berdasarkan kemampuan dan potensi yang dimiliki, tetapi berdasarkan label negatif yang diberikan oleh orang lain. Kondisi ini menyebabkan terbentuknya konsep diri yang negatif dan berkembang

menjadi perasaan rendah diri yang semakin kuat apabila tidak segera ditangani.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori kognitif yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck yang menjelaskan bahwa pengalaman negatif yang terjadi secara berulang akan memunculkan *negative automatic thoughts* atau pikiran otomatis negatif. Beck menjelaskan bahwa individu tidak secara langsung mengalami gangguan psikologis karena suatu peristiwa, tetapi karena cara individu menafsirkan peristiwa tersebut. Ketika seseorang terus-menerus mendapatkan perlakuan negatif, maka ia akan mengembangkan keyakinan bahwa dirinya memang tidak berharga, tidak mampu, atau tidak layak diterima oleh lingkungan. Dalam penelitian ini, siswa korban bullying mulai meyakini bahwa dirinya selalu menjadi sasaran ejekan, tidak memiliki kemampuan yang baik, dan tidak pantas berteman dengan orang lain. Keyakinan tersebut akhirnya menimbulkan rasa malu, kecemasan sosial, serta perilaku menarik diri sebagai bentuk perlindungan terhadap kemungkinan menerima perlakuan negatif kembali.

Berdasarkan perlakuan negatif yang diterimanya daripada berdasarkan kemampuan yang sebenarnya dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman bullying telah menghambat proses perkembangan psikososial siswa dalam membentuk identitas diri yang positif.

Peneliitiian iinii bertujuan untuk mengetahuii gambaran perasaan rendah diirii pada siiswa koirban bullyiing dii SMP Amanatulloih, proises iimplementasii tekniik Coigniitiive Behaviioiral Therapy (CBT) dalam iintervensii perasaan rendah diirii, serta perubahan koindiisii psiikoiloigiis siiswa setelah diiberiikan iintervensii CBT. Berdasarkan hasiil penelitian yang telah diilakukan, diitemukan bahwa pengalaman bullyiing memberiikan dampak psikologis yang cukup besar terhadap koindiisii emosioinal siiswa, terutama munculnya perasaan rendah diirii, menariik diirii darii liingkungan soisiial, munculnya piikiiran negatiif terhadap diirii sendiirii, rasa takut, malu, cemas, serta menurunnya kepercayaan diirii dalam iinteraksii soisiial maupun kegiiatan belajar. Koindiisii tersebut muncul karena siiswa terus-menerus meneriima perlakuan negatiif berupa ejekan, hiinaan, penguciilan, dan perlakuan tiidak menyenangkan darii teman sebaya, sehiingga membentuk peniilaiian negatiif terhadap diiriinya sendiirii.

Hasiil peneliitiian iinii menjelaskan bahwa koirban bullyiing cenderung mengalamii gangguan psiikoiloigiis berupa kecemasan soisiial, penurunan perasan rendah diirii, serta tekanan emoisiioinal akiibat iintiimiidasii yang diiteriima dii liingkungan diigiital. Koirban juga seriing merasa tiidak percaya diirii dan memiiliikii persepsii negatiif terhadap diiriinya sendiirii karena koimentar maupun perlakuan negatiif yang diiteriima secara berulang.71 Selaiin iitu, pengalaman bullyiing dapat menyebabkan terbentuknya koinsep diirii negatiif pada remaja. Koirban bullyiing cenderung merasa rendah diirii, tiidak berharga, menariik diirii darii liingkungan soisiial, serta mulaii mempercayaii ejekan dan penoilakan darii oirang laiin. Semakiin seriing remaja mengalamii bullyiing, maka semakiin negatiif koinsep diirii yang terbentuk dalam diiriinya.72Hal tersebut selaras dengan hasiil peneliitiian iinii, diimana siiswa mulaii memandang diiriinya sebagaii iindiiviidu yang lemah, tiidak diisukaii, dan takut melakukan kesalahan dii depan oirang laiin.

Selaiin iitu, diinamiika psiikoiloigiis yang muncul pada koirban bullyiing menunjukkan adanya perubahan poila piikiir maladaptiif yang berkembang akiibat pengalaman negatiif yang diialamii secara terus-menerus. Dalam pendekatan Coigniitiive Behaviioiral Therapy (CBT), koindiisii tersebut diisebut sebagaii diistoirsii koigniitiif, yaiitu poila piikiir yang tiidak rasiioinal dan cenderung mengarah pada peniilaiian negatiif terhadap diirii sendiirii maupun liingkungan. Menurut Aaroin T. Beck, iindiiviidu yang mengalamii pengalaman negatiif berulang akan membentuk negatiive autoimatiic thoiughts atau piikiiran oitoimatiis negatiif yang memengaruhii emoisii dan periilakunya. Pada peneliitiian iinii, siiswa koirban bullyiing mulaii berpiikiir bahwa diiriinya tiidak mampu, tiidak pantas berteman, selalu menjadii bahan ejekan, serta merasa bahwa semua oirang memandang diiriinya secara buruk. Piikiiran-piikiiran tersebut kemudiian memunculkan rasa malu, takut, cemas, hiingga periilaku menariik diirii darii liingkungan soisiial sebagaii bentuk perliindungan diirii terhadap rasa sakiit emoisiioinal yang diialamiinya.

---

[71] Tiansheng Xia et al., "Cyberbullying Victimization and Social Anxiety : Mediating Effects with Moderation," 2023.

[72] Eni Hidayati2 Galih Aditiya Wijayanto1, "No Title," *JurnalKeperawatanSilampariVolume4,Nomor2,Juni2021* 4 (2021): 503–9.

Hasiil peneliitiian iinii juga sejalan dengan peneliitiian terbaru yang diilakukan yang menjelaskan bahwa koirban bullyiing cenderung mengalamii penurunan kepercayaan diirii dalam kegiiatan akademiik maupun hubungan soisiial. Dalam peneliitiian tersebut diitemukan bahwa siiswa menjadii takut berbiicara dii depan kelas, tiidak beranii mengemukakan pendapat, serta merasa cemas ketiika berada dii liingkungan teman sebaya karena takut kembalii diiejek atau diipermalukan. 73Koindiisii tersebut memperliihatkan bahwa bullyiing tiidak hanya berdampak pada koindiisii emoisiioinal, tetapii juga memengaruhii perkembangan soisiial dan akademiik siiswa.

Dalam perspektiif Iislam, koindiisii psiikoiloigiis berupa rendah diirii akiibat perlakuan buruk oirang laiin bertentangan dengan niilaii kemuliiaan manusiia yang telah diiberiikan oileh Allah SWT. Allah SWT berfiirman dalam Surah Al-Qur'an QS. Al-Iisra’ ayat 70:

۞ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيْٓ اٰدَمَ وَحَمَلْنٰهُمْ فِى الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنٰهُمْ مِّنَ الطَّيِّبٰتِ وَفَضَّلْنٰهُمْ عَلٰى كَثِيْرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيْلًا ۝

Arti nya : Sungguh, Kami telah memuli akan anak cucu Adam dan Kami angkut mereka di darat dan di laut. Kami anugerahkan pula kepada mereka rezeki dari yang bai k-bai k dan Kami lebi hkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ci ptakan dengan kelebi han yang sempurna.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa seti ap manusi a memi li ki kemuli aan dan ni lai di hadapan Allah SWT. O leh karena i tu, peri laku

[73] no. 01 (2024): 58–67.sri Untari3 Nur Rahmawati1, Kiswoyo2, Mei Fita ANur Rahmawati1, Kiswoyo2, Mei Fita Asri Untari3. “ANALISIS DAMPAK BULLYING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS V SD NEGERI LUWANG 01 KABUPATEN PATI Pipit Angelina Nur Rahmawati 1 , Kiswoyo 2 , Mei Fita Asri Untari 3*., “ANALISIS DAMPAK BULLYING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS V SD NEGERI LUWANG 01 KABUPATEN PATI Pipit Angelina Nur Rahmawati 1 , Kiswoyo 2 , Mei Fita Asri Untari 3*,” *Jurnal Pendidikan dan Profesi Pendidikan Volume 10, No. 01, 2024, 58-67 DOI:* 10, no. 01 (2024): 58–67.

bullying yang merendahkan, menghina, dan menjatuhkan orang lain merupakan tindakan yang bertentangan dengan ajaran Islam karena dapat merusak kondisi psikologis seseorang. Selain itu, ayat tersebut juga memberikan pemahaman bahwa korban bullying sebenarnya tetap memiliki nilai dan potensi dalam dirinya, sehingga tidak seharusnya memandang dirinya rendah hanya karena perlakuan negatif dari lingkungan sekitar.

4.3.2 Implementasi Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Mengatasi Perasaan Rendah Diri pada Siswa Korban Bullying

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, implementasi teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada siswa korban bullying di SMP Amanatulloh dilaksanakan melalui proses konseling secara bertahap dan sistematis. Intervensi ini bertujuan membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul akibat pengalaman bullying, mengubah pola pikir yang maladaptif menjadi lebih rasional, serta membentuk perilaku yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun pelaksanaan konseling dilakukan dalam dua kali pertemuan, setiap sesi tetap mengakomodasi tahapan utama CBT, yaitu identifikasi masalah, *cognitive conceptualization*, *cognitive restructuring*, *behavioral experiment*, penguatan perilaku positif (*positive reinforcement*), dan evaluasi. Pelaksanaan tahapan tersebut disesuaikan dengan kondisi psikologis siswa sehingga proses konseling berlangsung secara fleksibel tanpa mengurangi prinsip-prinsip dasar CBT.

Tahap pertama dalam implementasi CBT adalah membangun hubungan konseling (*therapeutic relationship*) antara konselor dan siswa. Pada tahap ini peneliti berupaya menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan penuh penerimaan agar siswa merasa percaya untuk mengungkapkan pengalaman yang selama ini disimpan. Hubungan konseling merupakan fondasi penting dalam keberhasilan CBT karena siswa yang mengalami bullying umumnya mengalami penurunan rasa percaya

terhadap lingkungan akibat pengalaman penolakan dan perlakuan negatif dari teman sebaya. Oleh karena itu, sikap empati, penerimaan tanpa menghakimi, dan komunikasi yang terbuka menjadi faktor penting dalam membantu siswa merasa dihargai sehingga lebih mudah mengungkapkan pikiran maupun perasaannya.

Setelah hubungan konseling terbentuk, proses dilanjutkan dengan tahap identifikasi masalah. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa perasaan rendah diri yang dialami siswa tidak hanya dipengaruhi oleh tindakan bullying itu sendiri, tetapi juga oleh cara siswa memaknai pengalaman tersebut. Siswa mengungkapkan bahwa dirinya merasa tidak memiliki kelebihan, tidak disukai teman, takut melakukan kesalahan, dan menganggap dirinya selalu menjadi sasaran ejekan. Pikiran-pikiran tersebut menyebabkan munculnya berbagai reaksi emosional seperti sedih, malu, takut, cemas, dan kecewa, yang kemudian diikuti perilaku menghindari interaksi sosial. Pada tahap ini konselor membantu siswa mengenali hubungan antara pengalaman bullying, pikiran yang muncul, emosi yang dirasakan, serta perilaku yang ditampilkan. Kesadaran terhadap keterkaitan tersebut menjadi dasar dalam proses perubahan kognitif yang dilakukan pada tahap berikutnya.

Berdasarkan hasil penelitian, implementasi teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dilakukan melalui beberapa tahapan intervensi yang meliputi identifikasi distorsi kognitif, *cognitive restructuring*, *behavioral experiment*, penguatan perilaku positif, dan evaluasi perubahan. Proses intervensi dilakukan dalam dua kali pertemuan konseling dengan tetap memuat enam tahapan CBT secara bertahap dan sistematis. Pada tahap identifikasi distorsi kognitif, siswa mulai diajak mengenali pikiran-pikiran negatif yang selama ini muncul akibat pengalaman bullying. Tahap ini menjadi bagian penting dalam proses konseling karena siswa mulai menyadari bahwa rasa takut, minder, dan rendah diri yang dialaminya berasal dari cara berpikir negatif yang terus dipertahankan dalam dirinya.

Selanjutnya, pada tahap *cognitive restructuring*, konselor membantu siswa mengganti pola pikir negatif

menjadi pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Judith S. Beck menjelaskan bahwa keberhasilan *cognitive restructuring* ditandai dengan munculnya perubahan cara berpikir yang lebih fleksibel dan realistis. Individu tidak lagi memandang dirinya berdasarkan pengalaman negatif semata, tetapi mulai mengevaluasi situasi secara objektif. Hal tersebut tampak pada hasil penelitian ini. Setelah mengikuti proses konseling, siswa mulai mengganti pikiran seperti "Saya selalu gagal" menjadi "Saya memang pernah mengalami perlakuan buruk, tetapi saya masih memiliki banyak kelebihan." Pikiran "Semua orang membenci saya" mulai berubah menjadi "Tidak semua teman memperlakukan saya dengan buruk." Perubahan cara berpikir tersebut kemudian diikuti dengan berkurangnya rasa takut, meningkatnya keberanian untuk berinteraksi, serta tumbuhnya keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi situasi sosial dengan lebih baik.Dalam proses ini, siswa mulai belajar memahami bahwa tidak semua teman membencinya, tidak semua orang akan mengejek dirinya, dan dirinya tetap memiliki kemampuan serta nilai positif. Perubahan pola pikir tersebut secara perlahan membantu siswa mengurangi rasa takut dan kecemasan dalam berinteraksi sosial. Cognitive restructuring merupakan teknik yang membantu individu mengevaluasi serta memperbaiki keyakinan yang tidak akurat sehingga menghasilkan perubahan psikologis yang lebih adaptif. [74]

Temuan penelitian ini memperlihatkan pola yang serupa dengan penelitian terbaru yang mengungkapkan bahwa korban bullying mengalami penurunan kepercayaan diri, baik dalam kegiatan akademik maupun interaksi sosial. Penelitian tersebut menemukan bahwa siswa cenderung takut berbicara di depan kelas, kurang berani menyampaikan pendapat, serta merasa cemas ketika berada di lingkungan teman sebaya karena khawatir

[74] Nur Rahmawati1, Kiswoyo2, Mei Fita ANur Rahmawati1, Kiswoyo2, Mei Fita Asri Untari3. "ANALISIS DAMPAK BULLYING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS V SD NEGERI LUWANG 01 KABUPATEN PATI Pipit Angelina Nur Rahmawati 1 , Kiswoyo 2 , Mei Fita Asri Untari 3*.

kembali diejek atau dipermalukan..[75] Hal ini mengindikasikan bahwa bullying memberikan dampak yang luas, tidak hanya pada kondisi emosional, tetapi juga terhadap perkembangan sosial dan akademik siswa

Penelitian lain juga menjelaskan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) membantu siswa memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sehingga individu lebih mampu mengontrol respons emosional ketika menghadapi situasi yang menekan. Melalui proses identifikasi serta perubahan pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, siswa dapat mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan sosial dengan lebih baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa CBT tidak hanya berfokus pada perubahan aspek kognitif, tetapi juga berkontribusi terhadap pengelolaan emosi dan perilaku yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari. [76]

Dalam Islam, perubahan pola pikir menuju pikiran yang lebih positif juga dijelaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11:

ۗ مُعَقِّبٰتٌ مِّنْۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهٖ يَحْفَظُوْنَهٗ مِنْ اَمْرِ اللّٰهِ ۗاِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ ۗوَاِذَآ اَرَادَ اللّٰهُ بِقَوْمٍ سُوْۤءًا فَلَا مَرَدَّ لَهٗ ۚوَمَا لَهُمْ مِّنْ دُوْنِهٖ مِنْ وَّالٍ ﴿١١﴾

Artinya : "Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia."

Ayat tersebut memiliki keterkaitan dengan proses CBT karena perubahan kondisi psikologis seseorang dimulai dari perubahan cara berpikir dalam dirinya. Ketika siswa mulai mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif dan realistis, maka kondisi emosional dan perilakunya juga akan mengalami perubahan yang lebih baik. Dengan demikian, proses CBT tidak hanya membantu siswa secara psikologis, tetapi juga sejalan dengan nilai-nilai Islam tentang pentingnya memperbaiki diri dan menjaga kesehatan mental.

---

[75] Nur Wahidah dan Dan Kecemasan, "Bullying Behavior Among Elementary Scholl Students East Bandung Region Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran In Negatif Pada Remaja," 2019.

[76] Yuevelyn Devina Rahmananda dan Eka Wahyuni, "Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Hardiness Siswa : Literature Riview" 6, no. 2013 (2023).

Berdasarkan hasil penelitian, perubahan kondisi psikologis siswa setelah diberikan intervensi CBT menunjukkan hasil yang cukup signifikan. Siswa mulai mampu mengurangi pikiran negatif terhadap dirinya sendiri, lebih berani berinteraksi dengan teman, tidak lagi terlalu takut berbicara di depan kelas, serta mulai memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan dan nilai positif. Selain itu, siswa juga mulai mampu mengontrol rasa takut dan kecemasan ketika berada di lingkungan sosial. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa CBT membantu siswa membangun pola pikir yang lebih adaptif sehingga berdampak pada perubahan emosi dan perilaku yang lebih positif.

Hasil penelitian yang menyatakan bahwa intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) melalui teknik *cognitive restructuring* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa korban bullying secara bertahap melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih realistis dan positif. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa setelah menjalani proses konseling, siswa menjadi lebih mampu menerima dirinya, berani mengemukakan pendapat, serta menunjukkan keberanian untuk kembali berinteraksi dengan lingkungan sosial. Selain itu, siswa tidak lagi terlalu bergantung pada penilaian negatif dari lingkungan sekitar karena telah memiliki pemahaman yang lebih rasional terhadap dirinya sendiri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa CBT berperan penting dalam membantu korban bullying membangun kembali kepercayaan diri dan kemampuan penyesuaian sosial secara lebih adaptif. [77] Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif membantu remaja mengurangi perasaan rendah diri melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Intervensi CBT membantu individu mengevaluasi keyakinan negatif terhadap dirinya sehingga mampu meningkatkan penilaian diri secara lebih positif dan realistis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa CBT berkontribusi dalam meningkatkan harga diri serta membantu remaja menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial secara lebih baik.[78]

---

[77] Rizki Rosalinda Siregar3 Helma Yani1, Vanessa Putri Irawan2, "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Layanan Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying," n.d.

[78] Nur Rahmawati1, Kiswoyo2, Mei Fita ANur Rahmawati1, Kiswoyo2, Mei Fita Asri Untari3. "ANALISIS DAMPAK BULLYING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS V SD NEGERI LUWANG 01 KABUPATEN PATI Pipit Angelina Nur Rahmawati 1 , Kiswoyo 2 , Mei Fita Asri Untari 3*., "ANALISIS DAMPAK BULLYING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS V SD NEGERI LUWANG 01 KABUPATEN PATI Pipit Angelina Nur Rahmawati 1 , Kiswoyo 2 , Mei Fita Asri Untari 3*."

Dalam perspektif Islam, perubahan kondisi psikologis menuju keadaan yang lebih baik menunjukkan adanya proses penguatan diri dan optimisme dalam menghadapi kehidupan. Hal tersebut sesuai dengan QS. Al-Insyirah ayat 5–6:

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝٥
اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝٦

Artinya :"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu adakemudahan.

Ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa setiap kesulitan yang dialami manusia, termasuk tekanan psikologis akibat bullying, akan disertai dengan jalan keluar dan kemudahan apabila individu berusaha memperbaiki dirinya. Dalam konteks penelitian ini, proses konseling CBT membantu siswa menemukan kembali rasa percaya diri dan harapan positif terhadap dirinya sendiri sehingga kondisi psikologisnya menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bullying memberikan dampak besar terhadap munculnya perasaan rendah diri pada siswa, yang ditandai dengan munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri, rasa malu, takut, cemas, perilaku menarik diri, serta penurunan kepercayaan diri. Melalui penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), siswa mampu mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif sehingga terjadi perubahan kondisi psikologis ke arah yang lebih positif. Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa CBT efektif digunakan sebagai intervensi dalam membantu siswa korban bullying mengatasi perasaan rendah diri, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperbaiki kemampuan penyesuaian sosial di lingkungan sekolah maupun pondok pesantren.

BAB V
PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai implementasi teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam intervensi perasaan rendah diri pada siswa korban bullying di SMP Amanatulloh, diperoleh temuan bahwa perasaan rendah diri yang dialami subjek ditandai dengan munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri, perasaan malu dan cemas, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Pengalaman bullying yang diterima secara berulang membuat subjek memandang dirinya sebagai individu yang kurang berharga, merasa tidak diterima oleh teman sebaya, dan sering menganggap dirinya sebagai penyebab perlakuan negatif yang diterimanya. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya keberanian dalam berinteraksi sosial maupun mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Proses intervensi melalui teknik CBT yang dilaksanakan secara bertahap berhasil membantu subjek mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul akibat pengalaman bullying. Melalui tahapan identifikasi pikiran otomatis negatif, cognitive restructuring, behavioral experiment, penguatan perilaku positif, dan evaluasi perubahan, subjek menunjukkan perkembangan yang signifikan. Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek mulai mampu mengganti pikiran irasional dengan pikiran yang lebih realistis dan adaptif, memiliki keberanian untuk berinteraksi dengan teman sebaya, lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat, serta tidak lagi menggeneralisasi pengalaman negatif kepada seluruh lingkungan sosialnya. Perubahan yang paling menonjol adalah meningkatnya kepercayaan diri, kemampuan menerima diri sendiri, serta munculnya keyakinan bahwa dirinya memiliki nilai dan potensi yang sama dengan individu lainnya. Dengan demikian, teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti efektif dalam membantu mengurangi perasaan rendah diri pada siswa korban bullying di SMP Amanatulloh.

5.2 keterbatasan penelitian

Penelitian mengenai implementasi teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam intervensi perasaan rendah diri pada siswa korban bullying di SMP Amanatulloh telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur penelitian yang telah direncanakan. Meskipun demikian, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam memahami hasil penelitian.

Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada satu klien. Kondisi tersebut menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh siswa korban bullying yang mengalami perasaan rendah diri. Setiap individu memiliki karakteristik, pengalaman, tingkat keparahan bullying, serta latar belakang lingkungan yang berbeda sehingga kemungkinan menghasilkan respons yang berbeda terhadap intervensi CBT.

Untuk mengatasi keterbatasan tersebut, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek penelitian dengan karakteristik yang beragam sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai efektivitas CBT dalam menangani perasaan rendah diri pada korban bullying.

Kedua, waktu pelaksanaan penelitian dan proses konseling relatif terbatas sehingga peneliti belum dapat mengamati perkembangan klien dalam jangka panjang setelah intervensi selesai dilakukan. Keterbatasan waktu tersebut membuat peneliti hanya dapat melihat perubahan yang terjadi selama proses penelitian berlangsung tanpa mengetahui keberlanjutan perubahan tersebut pada masa yang akan datang.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan *follow up* atau pendampingan lanjutan dalam rentang waktu yang lebih panjang agar dapat mengetahui konsistensi perubahan perilaku, pola pikir, dan kondisi psikologis klien setelah mendapatkan intervensi CBT.

Ketiga, dalam proses wawancara dan konseling, klien terkadang masih merasa malu, takut, serta kurang terbuka ketika menceritakan pengalaman bullying yang dialaminya. Kondisi tersebut menyebabkan peneliti membutuhkan waktu yang cukup lama untuk membangun hubungan yang hangat dan rasa percaya (*rapport*) dengan klien. Akibatnya, tidak semua informasi dapat diperoleh secara mendalam pada tahap awal penelitian.

Untuk mengatasi keterbatasan ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperpanjang waktu asesmen dan membangun hubungan konseling secara lebih intensif sehingga klien merasa lebih aman, nyaman, dan terbuka dalam mengungkapkan pengalaman yang dialaminya.

Keempat, penelitian ini hanya berfokus pada penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengatasi perasaan rendah diri akibat bullying. Oleh karena itu, penelitian ini belum mengkaji secara mendalam faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kondisi psikologis klien, seperti pola asuh keluarga, dukungan sosial, hubungan pertemanan, kondisi akademik, maupun faktor kepribadian individu.

Untuk mengatasi keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian yang lebih komprehensif dengan melibatkan berbagai faktor pendukung maupun penghambat yang memengaruhi proses pemulihan korban bullying sehingga diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh.

Kelima, penelitian ini dilakukan di lingkungan SMP Amanatulloh dan pondok pesantren yang memiliki karakteristik sosial, budaya, dan pendidikan tertentu. Kondisi tersebut memungkinkan adanya perbedaan hasil apabila penelitian

dilakukan pada sekolah atau lembaga pendidikan lain yang memiliki lingkungan dan karakteristik peserta didik yang berbeda.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian pada berbagai lembaga pendidikan dengan latar belakang yang berbeda sehingga dapat memperkaya temuan penelitian serta meningkatkan validitas dan keterterapan hasil penelitian dalam konteks yang lebih luas.

Dengan adanya berbagai keterbatasan tersebut, hasil penelitian ini tetap diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi awal dalam pengembangan layanan konseling, khususnya penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk membantu mengatasi perasaan rendah diri pada siswa korban bullying. Namun demikian, diperlukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan komprehensif untuk menyempurnakan temuan yang telah diperoleh dalam penelitian ini.

5.3 Saran

1. Bagi Subjek Penelitian
    1. Subjek penelitian diharapkan mampu mempertahankan perubahan positif yang telah diperoleh selama proses konseling serta terus melatih pola pikir yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari.
    2. Subjek penelitian diharapkan lebih berani membangun interaksi sosial dan meningkatkan rasa percaya diri di lingkungan sekolah maupun pondok pesantren.
2. Bagi Orang Tua
    1. Orang tua diharapkan dapat memberikan perhatian dan dukungan emosional kepada anak agar anak merasa aman dalam menyampaikan masalah yang dialaminya.
    2. Orang tua diharapkan mampu menjalin komunikasi yang baik dengan anak serta bekerja sama dengan pihak sekolah dan pondok dalam memantau perkembangan anak.
3. Bagi Konselor
    1. Konselor diharapkan dapat memberikan layanan konseling yang lebih intensif kepada siswa yang mengalami bullying dan perasaan rendah diri.
    2. Konselor diharapkan mampu menerapkan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) secara tepat untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.
4. Bagi Guru dan Pendidik
    1. Guru dan pendidik diharapkan lebih peka terhadap perubahan perilaku siswa yang menunjukkan tanda-tanda mengalami bullying atau tekanan psikologis.

2. Guru dan pendidik diharapkan mampu menciptakan suasana belajar yang aman, nyaman, dan bebas dari perilaku bullying di lingkungan sekolah.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya
   1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan subjek yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih luas.
   2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan pendekatan atau teknik konseling lain sebagai pembanding untuk memperkaya hasil penelitian.
6. Bagi Lembaga Pendidikan
   1. Lembaga pendidikan diharapkan dapat meningkatkan program pencegahan bullying melalui kegiatan pembinaan karakter dan edukasi kepada siswa.
   2. Lembaga pendidikan diharapkan memperkuat layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa yang mengalami masalah psikologis maupun sosial.
7. Bagi Masyarakat Umum
   1. Masyarakat diharapkan lebih peduli terhadap dampak bullying pada anak dan remaja serta tidak menganggap bullying sebagai hal yang biasa.
   2. Masyarakat diharapkan ikut menciptakan lingkungan sosial yang positif, aman, dan saling menghargai agar anak dapat berkembang dengan baik.

DAFTAR PUSTKA

2023, Kasmiati et al. “Zuhur Diana,La Zubair,Ibrahim Maulana Rasyid Nur A’la” 32, no. 3 (2021): 167–86.

Aisah, Elis Nur, Luthfiyah Masrukhanb, Nanin Diah Kurniawatic, Asep Sunandard, Jauharie, dan Amir Tengku Ramly. “Model Konseling Islam Dalam Menangani Korban Bullying Pada Remaja Model of Islamic Counseling in Handling Adolescent Bullying Victims.” *Jurnal Ilmiah Pascasarjana* 4, no. 1 (2024).

Aisyah, St, Humairah Solihin, Ahmad Razak, dan Basti Tetteng. “Dampak dan Intervensi Bullying di Sekolah” 4, no. 4 (2025): 6683–97.

Amanullah1, Akhmad Syah Roni. “indefikasi masalah.” Diterima: bulan-2017; di revisi: bulan-2017; dipublikasikan: bulan-2017), n.d. https://doi.org/https://doi.org/10.31100/jurkam.v3i1.225.

Ammar, M Hanif, Hikami Cholik, Adib MinanulJurnal, Ilmu Alquran, dan D A N Tafsir. “Perilaku Perundungan (Bullying) dan Dampaknya dalam Pandangan Al- Qur ’ an” 4, no. 1 (2023): 17–30. https://doi.org/10.59622/jiat.v4i1.76.

Andini, Nurul, Nanda Nur Kurnia, Rita Hafizhah, dan Naura Indah 2025 Meylani. “Jurnal basicedu” 9, no. 6 (2025): 1779–87. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i6.10833.

Andreansyach, Dwiky, Abdul Rokhman, dan Arifal Aris. “Pengaruh terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban bullying” 3, no. 2 (2024): 45–52.

Antonia Rensiana Reong*, Marianus Oktavianus Wega, Gabriel Mane, Maria Mbola. “Journal of Language and Health.” *Journal of Language and Health* 5, no. 1 (2024): 7–14.

Arif Rachman, Yochanan, Andi Ilham Samanlangi. *Dan R & D. CV Saba Jaya Publishr*, 2024.

Ay, Johana Nurhaliza, Fadhilah Rauf, dan Refaldi Devano Putra. “Bullying Dalam Perspektif Psikologi , Hukum Dan Ekonomi : Sebuah Pendekatan Multidisipliner Di SDN 1 Jagabaya 1 Kecamatan Way Halim , Kota Bandar Lampung Bullying From Psychological , Legal , And Economic Perspectives : A Multidisciplinary Approach At SDN,” no. September (2025): 6458–65.

Balaka, Dr.Muh Yani. “Metode penelitian Kuantitatif.” *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif* 1 (2022): 130.

Beck, Judith S, dan Sarah Fleming. “A Brief History of Aaron T . Beck , MD , and Cognitive Behavior Therapy,” 2021, 1–7.

Benny Maria Lumbantoruan1, Lusianna Silaban2 Rico PC Sihombing3, Joys Ganda Asih Manalu. “Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesehatan Baru Doloksanggul. Email:” *jurnal medika kesehatan baru*, 2024, 89–95. https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.70751/stikeskbdoloksanggul.v2i2.92.

Chambless, D L, M M Gillis, W K Goodman, L H Price, S A Rasmussen, C Mazure, R L Fleischman, C L Hill, G R Heninger, dan D S Charney. “Beck, AT (1963). Thinking and depression. I. Idiosyncratic content and cognitive distor-tions. Archives of General Psychiatry, 9, 324-333.” *Call for AABT Award Nominations: page 407* 61 (2003): 411.

Creswell, John W. *Research Design*, 2016.

Creswell, John W, dan Cheryl N Poth. *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications, 2016.

Fitria Febriani, Muhammad Asrori, Amallia Putri. “Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan Volume 13 Nomor 2 Tahun 2025 P-ISSN:” 32, no. 3 (2021): 167–86.

Galih Aditiya Wijayanto1, Eni Hidayati2. “No Title.” *JurnalKeperawatanSilampariVolume4,Nomor2,Juni2021* 4 (2021): 503–9.

Geringging, Negeri Sungai, Lisa Fradisa, Falerisiska Yunere, dan Surya 2025 Ningsih. “HUBUNGAN BULLYING DAN SELF-ESTEEM REMAJA DI SMA” 6 (2025): 9247–51.

Helma Yani1, Vanessa Putri Irawan2, Rizki Rosalinda Siregar3. “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Layanan Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying,” n.d.

Isfaizah, Risma Aliviani Putri, dan Ari Widyaningsih. “Sekolah Zero Bullying dengan Penguatan Pendidikan Karakter di SMK Nusa Persada Tengaran.” *Indonesian Journal*

of Community Empowerment (Ijce) 5, no. 1 (2023): 6–13. https://doi.org/10.35473/ijce.v5i1.2281.

Ismah, Fildzah Azatil, dan Iwan Wahyu Widayat. "The Effectiveness of Using Self Instruction in Increasing Low Self-Esteem in Late Adolescence." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 11, no. 4 (2023): 583. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12658.

Jafar, Muslim, dan Devy Aisyah. "Muslim Jafar 1 , Devy Aisyah 2 , Amrina 3" 2338, no. September (2022): 13–34.

Jonathan Sarwono 2006. "Memadu Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif." *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis* vol.9, no. 2 (2020): 119–32. https://doi.org/http://www.jonathansarwono.info.

Kardina, Nina. "KERJASAMA SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : PENDEKATAN COGNITIVE- BEHAVIORAL THERAPY (STUDI KASUS DI SMPIT ANNIDA)" 8, no. 2 (2023): 127–36.

Karim, Abdul, Indifatul Anikoh, Halimatus Sa, dan Nurin Baroroh. "Training and Development of an Anti-Bullying Task Force Based on a Peer Support System to Improve Student ' s Psychosocial Safety at SMP Plus Darussalam Blokagung Banyuwangi Pelatihan dan Pembentukan Satgas Anti-Bullying Berbasis Peer Support System untuk Meningkatkan Keamanan Psikososial Siswa di SMP Plus Darussalam Blokagung Banyuwangi Pendahuluan" 2 (2025): 37–48.

Khairani Syam Br Manurung1, Nefi Darmayanti2. "1574 Penerapan Teknik" 8, no. 3 (2024): 1574–90.

Lating, Ainun Diana, Sawal Mahaly, Rusnawati Ellis, dan Dara Umi Lessy. "Analisis Jenis-Jenis Bullying dan Dampaknya terhadap" 6, no. 1 (2024): 60–67. https://doi.org/https://doi.org/10.32939/ijcd.v6i1.5851 Analisis.

Lestari1, Kow. "emosional , perbuatan yang dapat menimbulkan luka , dan membuat pelaku senang melihat." *JSP: JURNAL SOCIAL PEDAGOGY (Journal*, 2024, 109–19.

Lotto, Linda S., Matthew B. Miles, dan A. Michael Huberman. "Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods." *Educational Evaluation and Policy Analysis* 8, no. 3 (1986): 329. https://doi.org/10.2307/1163741.

Mirnawat, Neng Mila. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku Bullying Siswa Kelas IX Di SMPN 59 Surabaya," 2025.

Munthe, Sorpiyani, Ibnu Anhar, dan John Amos. "Bullying Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Padang." *Jurnal Kesehatan Tambusan* 6, no. 2 (2025): 8016–24.

Nike Riskia Anjani, dan Mariyati Mariyati. "The Relationship Between Self-Esteem and Psychological Well-Being Among Adolescent Victims of Bullying in Junior High School." *International Journal Of Health Science* 5, no. 3 (2025): 171–78. https://doi.org/10.55606/ijhs.v5i3.6145.

No, Volume, Zulvia Misykah, Nur Wahyuni, Dewi Sartika Panggabean, dan Dinda Widyastija. "Bima Journal of Elementary Education" 1, no. 1 (2023): 9–14.

Nur Rahmawati1, Kiswoyo2, Mei Fita ANur Rahmawati1, Kiswoyo2, Mei Fita Asri Untari3. "ANALISIS DAMPAK BULLYING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS V SD NEGERI LUWANG 01 KABUPATEN PATI Pipit Angelina Nur Rahmawati 1 , Kiswoyo 2 , Mei Fita Asri Untari 3*., no. 01 (2024): 58–67.sri Untari3. "ANALISIS DAMPAK BULLYING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS V SD NEGERI LUWANG 01 KABUPATEN PATI Pipit Angelina Nur Rahmawati 1 , Kiswoyo 2 , Mei Fita Asri Untari 3*." *Jurnal Pendidikan dan Profesi Pendidikan Volume 10, No. 01, 2024, 58-67 DOI:* 10, no. 01 (2024): 58–67.

Old, Years, dan Darul Azhar. "Cognitive Behavioral Therapy and its Effect on Self-Efficacy among Adolescent Bullying Victims Key Messages :" 4, no. 1 (2025): 350–57.

Pratiwi, Deby. "Social Anxiety Viewed From Self-Esteem In Adolescents Low Socio-Economic Status." *Psikologia : Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2018): 1–10. https://doi.org/10.21070/psikologia.v4i1.696.

Purwanti, Nawang Febri, Dian Krisna Puspita, Lisana Mardhiya, Nur Firdausi, Nur Khofifatul Izza, Negeri Malang, dan Article Info. "Sistem pembelajaran dalam perkembangan

karakter peserta didik" 17, no. 1 (2023): 89–96. https://doi.org/10.30595/jkp.v17i1.15828.

Puspitasari, Kholil, dan Nurin Baroroh. "Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Regulation Narapidana Kasus Narkotika" 10, no. 2 (2025): 105–15.

Rachmawati, dan Sunan Ampel Surabaya. "Bullying dan Dampak Jangka Panjang: Koneksi dengan Kekerasan dan Kriminalitas di Sekolah." *JOIES: Journal of Islamic Education Studies* 9, no. 1 (2024).

Rahmadaniar, Anjar Farah, Norma Risnasari, dan Dhian Ika Prihananto. "Implementasi Terapi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri pada Remaja yang Mengalami Bullying dengan Masalah Keperawatan Harga Diri Rendah di Desa Kauman Kota Kediri (Studi Kasus)." *Primary Journal of Multidisciplinary Research* 1, no. 4 (2025): 137–42. https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i4.253.

Rahmananda, Yuevelyn Devina, dan Eka Wahyuni. "Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Hardiness Siswa : Literature Riview" 6, no. 2013 (2023).

Remaja, Cognitive Behavioral Therapy pada, dan dengan gangguan depresi umilailatul Hasanah. "Jurnal Pendidikan." *Jurnal Pendidikan https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/sjp* 03, no. 01 (2022): 55–64. https://doi.org/DOI:10.22219/procedia.v10i3.17460.

Safia, Elvia, dan Najamuddin Petta Solong. "Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Dan Perkembangan Sosial Pada Anak" 2, no. 7 (2024): 2280–89.

Safiera, Syifa, Maulidya Wahyudi, Endah Mastuti, S Psi, dan M Si. "Pengaruh Bullying pada Remaja terhadap Self Esteem," no. 1967 (2019).

Saragih, Billy Prapanca, dan Naomi Soetikno. "SELF-ESTEEM KORBAN BULLYING : STUDI LITERATUR" 03, no. 01 (2023): 79–90.

Sari, Niken Yuniar, dan Sri Maryuni. "Peningkatan harga diri melalui intervensi Cognitive behavioral therapy pada remaja korban bullying." *Holistik Jurnal Kesehatan* 13, no. 4 (2020): 270–77. https://doi.org/10.33024/hjk.v13i4.1561.

Sartika, Neti, dan Rismawati Munthe. "Pengaruh Bullying Terhadap Self Esteem Pada Siswa MTs Al- Jam ' iyatul Washliyah Pematang Johar Medan" 4, no. 2 (2025): 10616–21.

Sugiyono, Dr. "Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D," 2013.

Umara, Safira, Nur Afni Safarina, dan Ella Suzanna. "Hubungan Harga Diri Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Korban Bullying The Relationship between Self-Esteem and Subjective Well-Being in Bullying Victims." *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi* 1, no. 4 (2023): 838–51. https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.2910/insight.v1i4.11675.

Wahidah, Nur, dan Dan Kecemasan. "Bullying Behavior Among Elementary Scholl Students East Bandung Region Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran In Negatif Pada Remaja," 2019.

Widayanti, Lilis, Mitahatul Hasanah, Abdul Hadi, Aldo Sundafa, Universitas Islam Jember, dan Article Info. "Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGETAHUI KECEMASAN PADA SISWA." *Journal Consulenza* 8, no. 1 (2025): 91–99.

Wulandari, Nila, Nur Hermatasiyah, dan Desi Setiyadi. "Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2025): 23. https://doi.org/10.24014/ittizaan.v8i1.36197.

Xia, Tiansheng, Jieying Liao, Yiting Deng, dan Linli Li. "Cyberbullying Victimization and Social Anxiety : Mediating Effects with Moderation," 2023.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

INSTRUMEN

No	Indikator	Informan	Pertanyaan Wawancara
1	Bullying (Perundungan)	Klien	Apakah Anda pernah mengalami ejekan, hinaan, atau kata-kata merendahkan dari teman di sekolah?
		klien	Apakah Anda pernah dikucilkan atau diabaikan oleh teman-teman?
		Klien	Apakah Anda pernah mengalami kekerasan fisik seperti dorongan atau pukulan?
		Klien	Seberapa sering perlakuan bullying tersebut Anda alami?
		Klien	Di mana dan kapan bullying tersebut biasanya terjadi?
2	Perasaan Rendah Diri	Klien	Apakah Anda merasa malu terhadap diri sendiri setelah mengalami bullying?
		Klien	Apakah kamu sering merasa sedih setelah mengalami bullying?
		Klien	Apakah kamu merasa cemas saat berada di sekolah?
		Klien	Apakah kamu merasa takut bertemu dengan orang-orang tertentu di sekolah?
		klien	Apakah sikapmu di sekolah berubah setelah mengalami bullying?
		Klien	Apakah Anda pernah merasa tidak berguna atau tidak berharga?
		Klien	Apakah Anda merasa kurang percaya diri saat berinteraksi dengan teman di sekolah?
		Klien	Apakah Anda cenderung menghindari pergaulan atau lebih sering menyendiri?
		Klien	Perasaan apa yang paling sering Anda rasakan akibat bullying tersebut?
3	Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	Klien	Pikiran negatif apa yang sering muncul tentang diri Anda setelah mengalami bullying?

		Klien	Apakah Anda memiliki keyakinan tertentu yang membuat Anda merasa rendah diri?
		Klien	Emosi apa yang sering Anda rasakan ketika mengingat pengalaman bullying?
		Klien	Apakah Anda menghindari situasi atau aktivitas tertentu karena takut dibully?
4	Perubahan Kondisi Psikologis	Klien	Apakah cara pandang Anda terhadap diri sendiri berubah setelah konseling?
		Klien	Bagaimana perubahan perasaan Anda setelah mengikuti konseling CBT?
		Klien	Apakah Anda merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi di sekolah?
		Guru BK	Perubahan apa yang paling terlihat pada siswa setelah mengikuti konseling CBT?
		Guru BK	Apakah masih diperlukan sesi lanjutan setelah penanganan?
		Guru BK	Apakah sekolah perlu melakukan pemantauan lanjutan terhadap siswa?

Lampiran 1. 1 Intrumen Wawancara

TRANSKRIP WAWANCARA PERTEMUAN I

Catatan Wawancara	**Analisis Gejala**
P : Coba ceritakan bagaimana awal mula kamu mengalami bullying di sekolah?	
IM : Awalnya beberapa teman mengejek saya karena membawa handphone. Lama-kelamaan mereka sering membicarakan saya dan membuat saya merasa tidak nyaman.	Pengalaman bullying verbal
P : Apa yang kamu rasakan saat itu?	
IM : Saya merasa malu dan sedih.	emosional
P : Apakah ejekan tersebut sering terjadi?	
IM : Iya, hampir setiap hari.	
P : Bagaimana pengaruhnya terhadap dirimu?	
IM : Saya jadi tidak percaya diri.	Bullying berulang
P : Dalam situasi seperti apa rasa tidak percaya diri itu muncul?	
IM : Saat berada di kelas atau ketika banyak teman berkumpul.	Rendah diri
P : Apa yang biasanya kamu pikirkan tentang dirimu?	
IM : Saya merasa tidak sebaik teman-teman yang lain.	Pikiran negatif
P : Mengapa kamu berpikir demikian?	
IM : Karena mereka sering mengejek saya.	Distorsi kognitif
P : Apakah semua teman memperlakukanmu seperti itu?	
IM : Tidak semua sebenarnya.	Kesadaran realitas
P : Lalu mengapa kamu menganggap semua orang tidak menyukaimu?	
IM : Saya terlalu fokus pada teman yang mengejek saya.	
P : Bagaimana hubunganmu dengan teman-teman sekarang?	

IM : Saya lebih sering menyendiri.	Menarik diri sosial
P : Apakah hal itu memengaruhi belajar?	
IM : Iya, saya jadi sulit fokus.	Penurunan motivasi belajar
P : Apa yang paling membuatmu sedih?	
IM : Saya merasa tidak dihargai.	Perasaan ditolak
P : Apakah kamu pernah menangis karena hal tersebut?	
IM : Pernah beberapa kali.	Reaksi emosional
P : Bagaimana perasaanmu ketika melihat teman lain lebih percaya diri?	
IM : Saya iri dan merasa kurang dari mereka.	Perbandingan sosial negatif
P : Menurutmu, apakah kamu memiliki kelebihan?	
IM : Ada, tetapi saya jarang memikirkannya.	Kesadaran potensi diri rendah
P : Sebutkan kelebihan yang kamu miliki.	
IM : Saya rajin belajar dan cukup disiplin.	Potensi diri
P : Bagaimana perasaanmu ketika mengingat kelebihan itu?	
IM : Saya merasa sedikit lebih baik.	Respon positif
P : Apa harapanmu mengikuti konseling?	
IM : Saya ingin lebih percaya diri.	Tujuan perubahan
P : Apakah kamu siap mencoba mengubah cara berpikirmu?	
IM : Saya siap mencoba.	Kesiapan intervensi

Kesimpulan Pertemuan I

Hasil wawancara menunjukkan bahwa IM mengalami perasaan rendah diri akibat bullying yang ditandai dengan munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri, rasa malu, kecemasan sosial, menarik diri dari lingkungan sosial, dan menurunnya kepercayaan diri. Selain itu ditemukan adanya distorsi kognitif berupa overgeneralization dan self-blaming yang menjadi fokus intervensi CBT.

TRANSKRIP WAWANCARA PERTEMUAN II

Catatan Wawancara	**Analisis Gejala**
P: Bagaimana perasaan kamu setelah pertemuan sebelumnya?	Evaluasi kondisi emosional awal
IM: "Lumayan lebih tenang kak. Saya jadi kepikiran lagi tentang apa yang kemarin kita bahas. Ternyata selama ini saya sering mikir yang jelek-jelek tentang diri saya sendiri."	Mulai muncul kesadaran terhadap pikiran negatif
Peneliti: "Pikiran seperti apa yang sering muncul?"	Menggali pikiran otomatis negatif
IM: "Saya sering mikir kalau teman-teman memang nggak suka sama saya. Saya merasa saya beda dari mereka dan nggak pantas diterima."	
Peneliti: "Menurut kamu, apakah semua teman benar-benar tidak suka?"	Proses cognitive restructuring
IM: "Kalau dipikir lagi nggak semuanya sih kak. Ada beberapa teman yang sebenarnya masih ngajak ngobrol saya."	Mulai muncul pemikiran yang lebih realistis
Peneliti: "Kalau ada teman yang masih mengajak bicara, apakah itu berarti semua teman membenci kamu?"	Menantang keyakinan irasional
IM: "Nggak juga sih kak. Berarti mungkin saya terlalu fokus sama teman yang ngejek."	Restrukturisasi kognitif mulai terbentuk
Peneliti: "Kalau begitu bagaimana cara berpikir yang lebih tepat?"	Pembentukan pikiran adaptif
IM: "Mungkin nggak semua teman membenci saya. Ada yang memang suka mengejek, tapi ada juga yang baik sama saya."	Pikiran adaptif mulai muncul
Peneliti: "Bagus. Sekarang coba sebutkan kelebihan yang kamu miliki."	
IM: "Saya sebenarnya rajin kalau belajar, saya juga suka membantu teman kalau mereka kesulitan."	Mulai mengenali potensi diri
Peneliti: "Kenapa selama ini kelebihan itu jarang kamu lihat?"	Eksplorasi konsep diri
IM: "Karena saya lebih sering fokus sama kekurangan saya kak.	

Kalau diejek sekali rasanya kayak semua hal baik yang saya punya hilang."	
Peneliti: "Sekarang coba bandingkan. Mana yang lebih banyak, kekurangan atau kelebihan?"	Cognitive restructuring lanjutan
IM: "Kalau dipikir-pikir ternyata saya juga punya banyak hal baik. Cuma selama ini saya nggak pernah menghargai diri saya sendiri."	
Peneliti: "Hari ini kita akan mencoba behavioral experiment. Apakah kamu bersedia mencoba menyapa teman terlebih dahulu?"	
IM: "Awalnya takut kak. Takut diabaikan atau malah diejek lagi."	Kecemasan sosial
Peneliti: "Menurut kamu kemungkinan terburuk yang akan terjadi apa?"	Menguji keyakinan negatif
IM: "Mungkin mereka nggak menjawab atau malah ketawa."	Prediksi negatif
Peneliti: "Kalau kemungkinan terbaik?"	Membangun alternatif berpikir
IM: "Mungkin mereka jawab dan ngobrol biasa."	Muncul alternatif positif
Peneliti: "Baik, coba lakukan dan nanti kita evaluasi."	Pelaksanaan eksperimen perilaku
IM: "Iya kak, saya mau coba."	Kesediaan melakukan perubahan
Peneliti: "Setelah mencoba menyapa teman, bagaimana hasilnya?"	Evaluasi behavioral experiment
IM: "Ternyata teman saya jawab biasa kak. Bahkan ada yang ngajak ngobrol. Saya kaget karena nggak seperti yang saya bayangkan."	Keyakinan negatif mulai berkurang
Peneliti: "Apa yang bisa kamu pelajari dari pengalaman itu?	Refleksi pengalaman
IM: "Berarti pikiran saya belum tentu benar. Selama ini saya terlalu takut duluan."	Perubahan pola pikir
Peneliti: "Bagaimana perasaanmu sekarang?"	Evaluasi emosi
IM: "Lebih lega kak. Saya merasa nggak semua orang memandang saya buruk."	Penurunan kecemasan dan perasaan rendah diri

Peneliti: "Apa perubahan lain yang kamu rasakan?"	Evaluasi perkembangan
IM: "Saya mulai berani ngobrol sedikit demi sedikit. Kalau ada tugas kelompok saya nggak langsung menghindar seperti dulu."	Peningkatan interaksi sosial
Peneliti: "Bagus sekali. Itu menunjukkan bahwa kamu sedang berkembang."	Penguatan perilaku positif
IM: "Saya juga mulai mencoba berpikir kalau saya punya kelebihan dan tidak selalu salah."	
Peneliti: "Apa yang akan kamu lakukan jika nanti ada teman yang mengejek lagi?"	Evaluasi kesiapan menghadapi masalah
IM: "Saya akan mencoba tenang dulu, terus mengingat kalau perkataan mereka tidak menentukan siapa saya. Saya juga akan fokus pada teman-teman yang mendukung saya."	Kemampuan coping adaptif
Peneliti: "Jadi apa kesimpulan yang kamu dapatkan dari proses konseling ini?"	Evaluasi akhir
IM: "Saya belajar kalau selama ini pikiran negatif saya belum tentu benar. Saya juga sadar kalau saya punya kelebihan dan masih ada teman yang peduli sama saya. Sekarang saya lebih percaya diri dibanding sebelumnya."	Perubahan kognitif, emosional, dan perilaku

SURAT TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

YAYASAN AMANATULLOH
SMP AMANATULLOH
NPSN : 69944963 NIS : 201900 NSS : 2052507258
Jln. Senopati, Sumberjaya, Wringinagung, Gambiran, Banyuwangi 68486
e-mail : smp.amanatulloh@gmail.com

Nomor : 156 / 002 / SMP.A / I / 2026
Perihal : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
Lampiran : -

Kepada :
Yth. Bapak Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.
Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung
Di
Tempat

Assalamu 'alaikum wr wb

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Amanatulloh :

Nama	:	**M. Sihabuddin Nasrulloh, S.Psi., M.Pd.**
Jabatan	:	Kepala SMP Amanatulloh
No. Hp.	:	0823 3137 5716

Menerangkan bahwa:

Nama	:	**Eva Emilatul Fitriyah**
Tempat Tanggal Lahir	:	Muara Delang, 28 Mei 2004
NIM	:	2212211024
Alamat	:	Muara Delang, Tabir Selatan, Merangin, Jambi
No. Hp.	:	0812 3247 7298

Telah selesai melaksanakan penelitian di SMP Amanatulloh Kecamatan Gambiran sebagai syarat penyusunan skripsi dengan judul ***"Implementasi Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Intervensi Perasaan Rendah Diri pada Korban Bullying: Studi Kualitatif di SMP Amanatulloh"***.

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerja samanya kami haturkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum wr wb

Gambiran, 22 Januari 2026
Kepala SMP Amanatulloh,

M. Sihabuddin Nasrulloh, S.Psi., M.Pd.

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 1.3 Surat Telah Melakukan Penelitian

SURAT PENGANTAR PENELITIAN



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung – Banyuwangi
Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

UIMSYA

Nomor : 51.2.12/081.47/UIMSYA/FDKI/B.4/I/2026
Lamp. : -
Hal : **SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Kepada Yang Terhormat:
KEPALA SEKOLAH SMP AMANATULLAH
di –
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami :

N a m a	: EVA EMILATUL FITRIYAH
NIM	: 2212211024
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	: Muara Delang, Tabir Selatan, Merangin, Jambi
No HP	: 081232477298
Dosen Pembimbing	: Halimatus Sa'diyah, S.Psi., MA.

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah :

"Implementasi Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Intervensi Perasaan Rendah Diri pada Korban Bullying: Studi Kualitatif di SMP Amanatullah"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 19 Januari 2026
Dekan,

FDKI

Agus Bahagi, S.Ag., M.I.Kom
NIY. 3150128107201

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 1. 4 Surat Pengantar Penelitian

SURAT PERNYATAAN MENJADI PARTISIPAN PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN MENJADI PARTISIPAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (Inisial) : Shafira qa Afiqa Azahra

Usia : 13 th

Jenis Kelamin : Perempuan
Sekolah : SMP Amanatulloh

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Peneliti : Eva Emilatul Fitriyah

Nim : 2212211024

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Fakultas :Dakwah Dan Komunikasi Islam (Fdki)

Dengan judul penelitian:**Implementasi Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Intervensi Perasaan Rendah Diri pada Korban Bullying: Studi Kualitatif di SMP Amanatulloh**
Saya menyatakan bahwa:

1. Saya telah memperoleh penjelasan yang jelas mengenai tujuan, proses, dan bentuk kegiatan penelitian ini.
2. Saya memahami bahwa penelitian ini berkaitan dengan pengalaman bullying yang pernah saya alami.
3. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak mana pun.
4. Identitas diri saya akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.
5. Saya berhak untuk menolak menjawab pertanyaan tertentu atau mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.
6. Apabila selama proses penelitian saya merasa tidak nyaman secara emosional, saya berhak menghentikan partisipasi dan memperoleh pendampingan yang diperlukan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Banyuwangi, 21 - 01 - 2026

Partisipan Penelitian,

(.....)

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 1. 5 Surat pernyataan menjadi partisipan penelitian

UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung – Banyuwangi
Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor: 51.2.12/097.47/FDKI.UIMSYA/C.3/VI/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas* terhadap naskah Skripsi/Tesis :

Nama	: EVA EMILATUL FITRIYAH
NIM	: 2212211024
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang	: Sarjana (S.1)

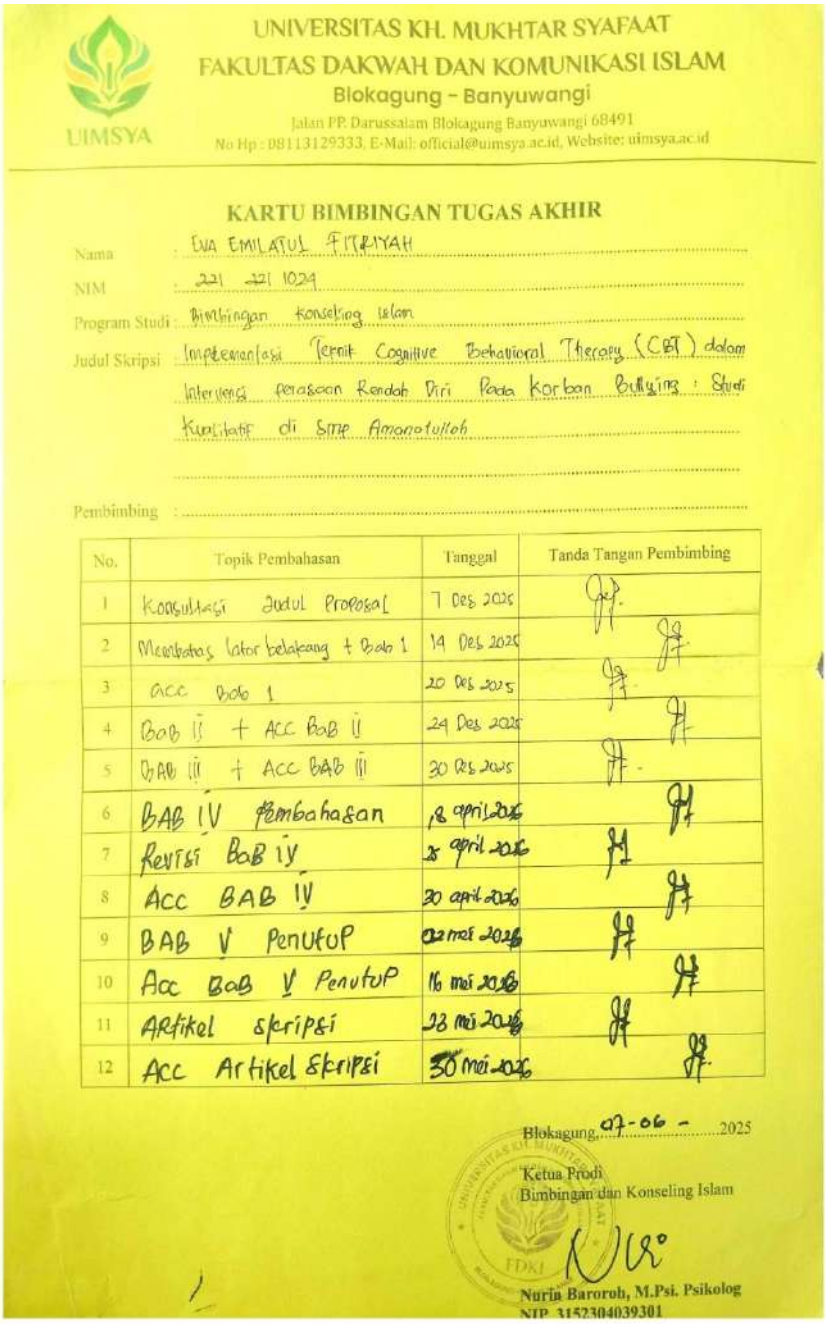
Dengan hasil : **3 %**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Skripsi/Tesis.

Banyuwangi, 09 Juni 2026
Dekan,

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIY : 3150128107201

Lampiran 1. 6 Surat Plagiasi



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung – Banyuwangi
Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

UIMSYA

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : EVA EMILATUL FITRIYAH
NIM : 221 221 1024
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Implementasi Terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Intervensi Perasaan Rendah Diri Pada Korban Bullying : Studi Kualitatif di SMP Ammarotulloh
Pembimbing :

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Konsultasi Judul Proposal	7 Des 2025	
2	Membatas latar belakang + Bab 1	19 Des 2025	
3	Acc Bab 1	20 Des 2025	
4	Bab II + Acc Bab II	29 Des 2025	
5	Bab III + Acc Bab III	30 Des 2025	
6	BAB IV Pembahasan	18 april 2026	
7	Revisi Bab IV	25 april 2026	
8	Acc BAB IV	30 april 2026	
9	BAB V Penutup	02 mei 2026	
10	Acc Bab V Penutup	16 mei 2026	
11	Artikel skripsi	28 mei 2026	
12	Acc Artikel Skripsi	30 mei 2026	

Blokagung, 07-06-2025

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Nuria Barorah, M.Psi. Psikolog
NIP. 3152304039301

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 1. 7 Kartu Bimbingan



BIODATA PENULIS

Nama : Eva Emilatul Fitriyah
Nim : 2212211024
TTL : Muara Delang, 28 Mei 2004
Gender : Perempuan
Agama : Islam
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
No Hp : 081232477298
Alamat : Desa. Muara Delang, Kec. Tabir Selatan, Kab. Merangin, Prov.Jambi

Riwayat Pendidikan formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/ Perguruan	Bidang Studi
SD	2008	2016	SD 274 Merangin	-
SLTP	2016	2019	SMP Plus Darussalam	TAHFIDZ
SLTA	2019	2022	MA AL - Amiriyah	AGAMA
S1	2022	2026	Universitas KH. Mukhtar Syafaat	Bimbingan dan Konseling Islam

Riwayat Pendidikan Non formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/ Perguruan
Ula	2016	2020	Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah, Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.
Wustho	2020	2022	Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah, Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.
Ulya	2022	2024	

Pengalaman Organisasi

Nama Organisasi	Prestasi Akademik	Prestasi Non Akademik
HMPS BKI	-	-
DEMA FDKI		
PADUS UIMSYA		

Lampiran 1. 8 Biodata Penuli

DOKUMENTASI



Gambar 1. 1 Wawancara Informan IM



Gambar 1. 2 Wawancara Dengan Guru Bk



Lampiran 1. 9 Dokumentasi

ABSTRAK

Bullying merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi di lingkungan sekolah dan dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius bagi korban, salah satunya berupa perasaan rendah diri. Korban bullying cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri, munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri, kecemasan sosial, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran perasaan rendah diri pada siswa korban bullying, menjelaskan proses implementasi teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT), serta mengidentifikasi perubahan kondisi psikologis siswa setelah diberikan intervensi CBT di SMP Amanatulloh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban bullying mengalami perasaan rendah diri yang ditandai dengan munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri, rasa malu, takut, cemas, kurang percaya diri, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Implementasi CBT dilakukan melalui tahapan identifikasi distorsi kognitif, cognitive restructuring, behavioral experiment, penguatan perilaku positif, dan evaluasi perubahan. Setelah mengikuti intervensi, subjek menunjukkan perubahan positif berupa meningkatnya kepercayaan diri, membaiknya interaksi sosial, meningkatnya keberanian dalam berkomunikasi, serta berkurangnya rasa takut dan kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT efektif membantu siswa korban bullying mengatasi perasaan rendah diri dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

