

## **Analisis Sistematis terhadap Intervensi CBT dalam Mengatasi Kecenderungan Perilaku *Bullying***

Erna Nurjayanti<sup>1\*</sup>, Salsabila Nasution<sup>2</sup>, Arbain Fajar A. Hamid<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Bimbingan dan Konseling/Universitas Negeri Makassar

Correspondence E-mail: ernanurjayanti281@gmail.com\*

**Abstract.** *This study aims to examine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in reducing bullying behavior among students through a systematic review of recent studies. The research employs a Systematic Literature Review method guided by the PRISMA framework, covering publications from 2021 to 2025 retrieved from Google Scholar, Publish or Perish, and Scopus databases. The data were analyzed using a qualitative meta-synthesis approach to identify and integrate consistent findings. The analysis shows that Cognitive Behavioral Therapy effectively decreases bullying incidents, alleviates anxiety, and enhances self-confidence and emotional regulation among students. The approach also encourages the development of positive peer relationships and adaptive social behavior. However, several challenges are identified, including the limited number of trained school counselors and the absence of standardized intervention modules in schools. The findings conclude that Cognitive Behavioral Therapy is a promising and practical approach to address bullying problems in educational environments and highlight the need for continuous professional development for school counselors to strengthen its implementation.*

**Keyword:** *Cognitive Behavioral Therapy; Bullying; Self-Efficacy; Emotional Regulation; School Counseling*

**Abstrak** Penelitian ini bertujuan untuk menelaah efektivitas Cognitive Behavioral Therapy dalam mengurangi perilaku bullying pada peserta didik melalui tinjauan sistematis terhadap hasil-hasil penelitian terkini. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review yang berpedoman pada kerangka PRISMA dengan cakupan publikasi tahun 2021 hingga 2025 yang diperoleh dari basis data Google Scholar, Publish or Perish, dan Scopus. Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui pendekatan meta-sintesis untuk mengidentifikasi dan mengintegrasikan temuan yang konsisten. Hasil analisis menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy efektif dalam menurunkan kejadian bullying, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan pengendalian emosi peserta didik. Pendekatan ini juga mendukung pengembangan hubungan sosial yang positif dan perilaku adaptif di lingkungan sekolah. Meskipun demikian, penelitian menemukan beberapa kendala, seperti keterbatasan jumlah konselor sekolah yang terlatih dan belum tersedianya modul intervensi yang terstandar. Berdasarkan hasil tersebut, Cognitive Behavioral Therapy direkomendasikan sebagai pendekatan yang efektif untuk mengatasi permasalahan bullying di lingkungan pendidikan dengan didukung peningkatan kompetensi profesional guru bimbingan dan konseling

**Kata kunci:** Terapi Perilaku Kognitif; Perundungan; Regulasi Emosi; Efikasi Diri; Konseling Sekolah

## PENDAHULUAN

*Bullying* merupakan fenomena kekerasan terorganisir yang terstruktur dan berulang, serta ditandai dengan adanya ketidakseimbangan kekuasaan (power imbalance) antara pelaku dan korban (Ayunda, 2024). Dalam konteks Indonesia, perundungan di lingkungan pendidikan, mulai dari tingkat dasar hingga menengah, masih menjadi masalah sosial dan psikologis yang mendesak untuk ditangani. Data dari berbagai lembaga menunjukkan tren kasus perundungan yang mengkhawatirkan setiap tahunnya, mencerminkan bahwa institusi sekolah belum sepenuhnya berhasil menyediakan lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan suportif bagi seluruh peserta didik. Urgensi masalah ini tidak hanya terletak pada tingginya angka kejadian, tetapi juga pada spektrum dampak negatif yang ditimbulkannya.

Dampak dari tindakan perundungan bersifat multidimensional dan dapat memengaruhi perkembangan psikososial peserta didik secara signifikan. Pada tingkat individu, korban perundungan sering kali mengalami gangguan emosional serius, seperti peningkatan kecemasan, gejala depresi, stres pascatrauma, dan penurunan drastis pada penghargaan diri (self-esteem) (Nasution, 2023). Konsekuensi ini tidak terbatas pada gangguan emosional saja; perundungan juga berdampak negatif pada aspek akademik, termasuk penurunan motivasi belajar, bolos sekolah, hingga prestasi akademik yang merosot. Lebih jauh lagi, paparan terhadap perundungan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental jangka panjang, mengganggu interaksi sosial, dan bahkan memicu munculnya perilaku agresif atau menyakiti diri sendiri. Oleh karena itu, penemuan intervensi yang tepat dan efektif adalah suatu keharusan untuk memutus siklus dampak negatif ini.

Berbagai pendekatan intervensi telah dikembangkan dan diterapkan untuk menanggulangi masalah perundungan, mulai dari kebijakan sekolah yang ketat (anti-bullying policy), program pencegahan universal, hingga konseling individual. Meskipun demikian, evaluasi terhadap efektivitas program-program tersebut menunjukkan variasi hasil yang signifikan. Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian di bidang psikologi klinis dan pendidikan semakin banyak yang merekomendasikan intervensi berbasis kognitif-perilaku. Salah satu model yang paling menonjol dan teruji adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT secara fundamental beroperasi pada asumsi bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling terhubung (Praekata, 2024). Intervensi ini berfokus pada

restrukturisasi kognitif untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang tidak adaptif serta melatih keterampilan perilaku baru. Relevansi CBT sangat tinggi karena dapat diterapkan secara efektif, baik pada korban (untuk membangun resiliensi, mengurangi kecemasan, dan mengubah interpretasi situasi sosial negatif) maupun pada pelaku (untuk mengelola kemarahan, mengembangkan empati, dan membentuk respons perilaku yang pro-sosial).

Meskipun terdapat banyak studi individual yang telah mengeksplorasi efektivitas CBT dalam konteks perundungan, khususnya dalam literatur internasional, masih terdapat gap penelitian yang substansial di Indonesia. Sebagian besar penelitian yang ada cenderung bersifat studi kasus atau studi komparatif berskala kecil dengan temuan yang terpisah-pisah. Akibatnya, belum tersedia gambaran komprehensif dan terintegrasi yang menjelaskan sejauh mana efektivitas CBT dapat diterapkan dalam keragaman konteks pendidikan di Indonesia, bagaimana tantangan praktis di sekolah dapat diatasi, dan faktor-faktor apa yang paling berpengaruh terhadap keberhasilannya. Kebutuhan akan adanya sintesis temuan ini menjadi krusial untuk memberikan panduan berbasis bukti (evidence-based guideline) kepada praktisi pendidikan dan konselor.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada pendekatan analisis sistematis dan sintesis temuan terhadap literatur ilmiah yang paling mutakhir, khususnya yang dipublikasikan dalam periode 2021 hingga 2025. Fokus pada lima tahun terakhir menjamin bahwa tinjauan ini mencakup metodologi dan temuan terbaru yang belum terintegrasi sebelumnya. Penelitian ini tidak hanya mengukur efektivitas intervensi secara kuantitatif, tetapi juga menganalisis peluang penerapannya, serta mengidentifikasi tantangan praktis yang dihadapi oleh para konselor dan guru di tingkat sekolah. Berdasarkan latar belakang dan gap penelitian yang teridentifikasi, penelitian tinjauan sistematis ini secara spesifik memiliki tiga tujuan utama: 1) Menganalisis dan menyintesis efektivitas intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan intensitas perilaku perundungan pada peserta didik; 2) Mengevaluasi dan mengintegrasikan dampak CBT terhadap perbaikan kondisi psikologis (seperti kecemasan, depresi, dan self-esteem) peserta didik yang terlibat dalam perundungan; dan 3) Mengidentifikasi peluang strategis serta keterbatasan praktis implementasi intervensi CBT di lingkungan sekolah Indonesia.

## METODE PENELITIAN

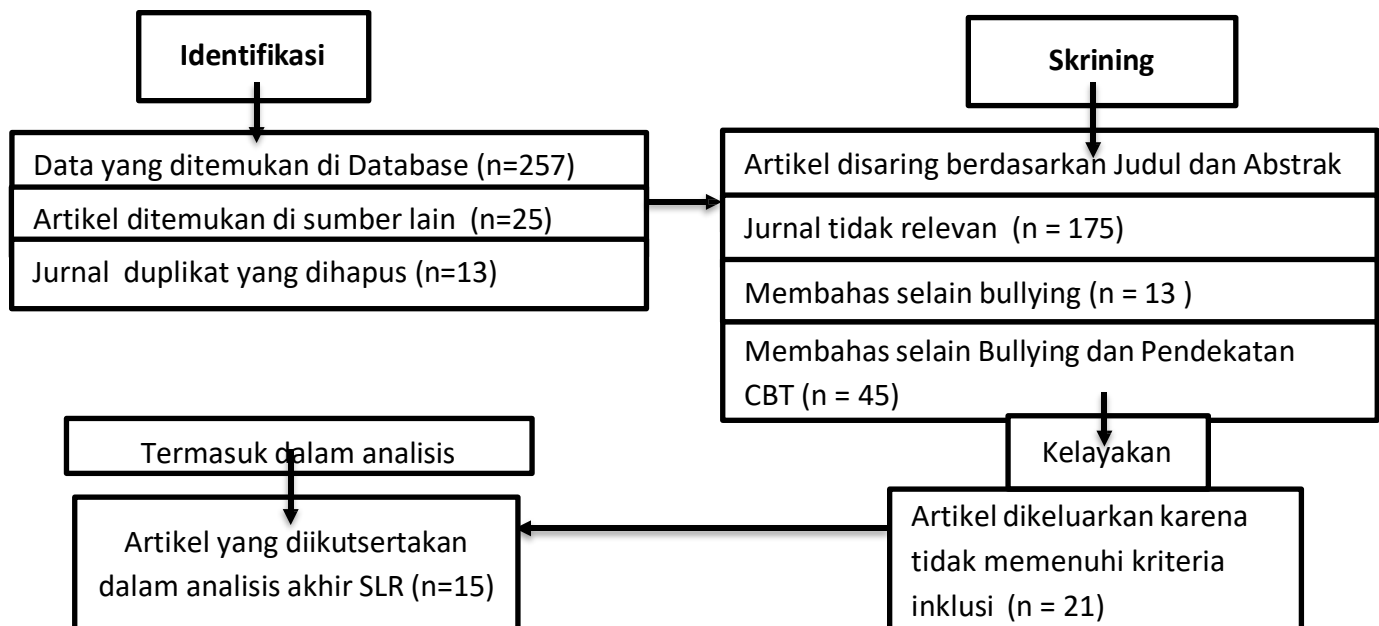
Metode yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *Systematic Literature Review* (SLR). Pendekatan kajian literatur dilaksanakan melalui proses analisis, penelusuran, dan penilaian serta menginterpretasikan temuan penelitian terdahulu yang pernah dilaksanakan oleh para peneliti (Anggraeni, 2025). Melalui kajian literatur

proses penelaahan dan pemilihan jurnal dilakukan secara sistematis berdasarkan prosedur yang telah ditetapkan sebelumnya. Penyusunan *Systematic Literature Review* (SLR) dalam penelitian ini mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Dalam penerapan pedoman tersebut, peneliti menjelaskan metode yang digunakan untuk menyeleksi artikel yang berkaitan dengan topik “Analisis Efektivitas Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Mengurangi Perilaku *Bullying*.” Proses peninjauan sistematis dilakukan dengan menggunakan sumber data dari Google Scholar, Publish or Perish, MEDLINE, PsycINFO, dan ERIC, dengan rentang waktu publikasi antara tahun 2021 hingga 2025. Pedoman PRISMA yang diterapkan mencakup penetapan kriteria kelayakan, penentuan sumber informasi, penyusunan strategi pencarian, proses seleksi artikel, pengumpulan data, serta identifikasi item data yang relevan.

**Table.1** Kriteria Inklusi dan Eksklusi

| No | Kriteria Inklusi                                        | Kriteria Eksklusi                                 |
|----|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1  | Artikel dipublikasikan mulai Tahun 2021-2025            | Artikel publikasi sebelum 2021                    |
| 2  | Artikel yang terindeks                                  | Artikel yang tidak terindeks                      |
| 3  | Topik yang di cari tentang korban <i>bullying</i> , CBT | Topik artikel diluar bimbingan dan konseling      |
| 4  | Artikel Nasional dan Internasional                      | Bukan Artikel nasional                            |
| 5  | Artikel menjelaskan tentnag bimbingan dan Konseling     | Artikel tidak menjelaskan bimbingan dan konseling |

**Gambar 1.** Diagram PRISMA



Proses pengumpulan dan seleksi artikel dalam penelitian ini mengikuti prosedur Meta Alaysis yang terdiri atas empat tahap,yaitu:

1. Pada tahap identifikasi, peneliti menemukan sebanyak 269 artikel dari berbagai database ilmiah, serta 25 artikel tambahan dari sumber lain seperti prosiding dan repositori institusi. Setelah dilakukan pengecekan awal, terdapat 13 artikel duplikat yang dihapus karena memiliki kesamaan data dan isi dengan artikel lain.
2. Tahap berikutnya adalah skrining, di mana dilakukan penyaringan terhadap jurnal dilihat dari penelitian dapat mengevaluasi hubungannya dengan topik penelitian. Dari total artikel yang diperoleh, terdapat 269 artikel yang membahas selain topik *bullying*, 175 artikel yang dinilai tidak relevan, dan 13 artikel yang tidak membahas topik *bullying* 45 artikel yang tidak membahas topik *bullying* maupun pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), 21 Artikel dikeluarkan karena tidsk memenuhi kriteria inklusi. Setelah proses penyaringan ini, tersisa 15 artikel yang dianggap sesuai untuk diperiksa lebih lanjut.
3. Tahap penilaian kelayakan dilakukan dengan menelaah secara menyeluruh isi setiap artikel guna memastikan kesesuaiannya dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Pada proses ini, sebanyak 15 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria tersebut, misalnya tidak menerapkan metode penelitian yang relevan atau tidak berfokus pada konteks penelitian yang diharapkan.
4. Tahap terakhir adalah inklusi, yaitu tahap penetapan artikel akhir yang akan dianalisis secara mendalam. Berdasarkan proses seleksi yang sistematis tersebut, diperoleh 15 artikel akhir yang memenuhi semua kriteria dan dijadikan sumber utama dalam analisis *Systematic Literature Review* (SLR) ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis terhadap lima belas artikel menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) secara konsisten memberikan dampak positif dalam mengatasi perilaku *bullying* dan memperbaiki kondisi psikologis peserta didik. Penelitian Tika Sari Dewy dan Noor Maulidah (2025) mengungkapkan bahwa sebelum mendapatkan intervensi CBT, seluruh peserta memiliki tingkat self-efficacy rendah, namun setelah mengikuti konseling kelompok, 90% siswa meningkat ke kategori sedang dan 10% ke kategori tinggi. Rahmananda, Marjo, dan Herdi (2025) juga menemukan bahwa CBT secara signifikan menurunkan perilaku *bullying* pada siswa SMP, ditandai dengan perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest, serta adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi dan interaksi sosial. Selanjutnya, Putri dan Darmayanti (2025) membuktikan bahwa assertive training dalam layanan CBT mampu meningkatkan self-esteem delapan siswa korban *bullying*, dengan seluruhnya berpindah ke kategori tinggi setelah perlakuan.

Penelitian Khuzaimah dkk. (2025) memperlihatkan bahwa tiga siswa MA Abdul Aziz yang menjadi korban *bullying* mengalami penurunan skor kecemasan dari 28–30 menjadi

13–15 setelah enam sesi CBT, serta peningkatan skor harga diri dari 9–11 menjadi 22–24. Kajian literatur oleh Winda Ratna Wulan (2025) juga menegaskan bahwa CBT efektif meningkatkan kepercayaan diri, self-efficacy, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki keterampilan sosial korban *bullying*. Anggraeni dan Yoenanto (2025) menguraikan bahwa pelaku *bullying* umumnya memiliki empati rendah, kontrol emosi lemah, dan pengaruh lingkungan negatif, sehingga intervensi berbasis CBT dianggap penting untuk menumbuhkan empati dan memperbaiki regulasi diri pada pelaku. Temuan Prahitna dan Atrup (2025) juga menegaskan bahwa CBT membantu siswa SMP menghadapi stres akademik, kecemasan belajar, dan rendahnya rasa percaya diri melalui restrukturisasi kognitif dan pelatihan relaksasi.

Studi oleh Ledita Ezy Maulany dan Zadrian Ardi (2024) menunjukkan penurunan tingkat kekhawatiran pada korban *bullying* verbal setelah mengikuti konseling kelompok CBT, dari kategori “selalu khawatir” menjadi “tidak pernah khawatir.” Prajna Dewi dan Lim (2025) menambahkan bahwa kolaborasi guru BK, kepala sekolah, dan wali kelas sangat menentukan keberhasilan program pencegahan *bullying* yang terintegrasi. Di lingkungan pesantren, Pradana dan Maharani (2025) membuktikan bahwa teknik thought stopping dalam CBT mampu mengatasi trauma *bullying* pada konseli, meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan berinteraksi sosial. Selanjutnya, Salsabillah dkk. (2025) menemukan bahwa konseling kelompok berbasis role play, sharing, dan edukasi efektif meningkatkan empati siswa dan mengurangi perilaku *bullying*.

Pada jenjang SMP, Tamamiyah (2025) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT di SMP IT Darul Ma’arif berhasil menekan perilaku *bullying* dan mengajarkan siswa untuk berpikir sebelum bertindak. Penelitian Rohmad (2025) menyoroti bahwa guru BK awalnya belum memahami konsep CBT, namun setelah pelatihan, pemahaman dan kemampuan mereka meningkat secara signifikan sehingga lebih siap menerapkan CBT sebagai pencegahan *bullying*. Studi Damaiyanti dan Putri (2021) menunjukkan bahwa CBT efektif menurunkan kecemasan korban kekerasan di tingkat sekolah dasar melalui konseling kelompok terstruktur. Penelitian Atmaja dkk. (2021) pun memperkuat temuan sebelumnya bahwa layanan CBT dalam konseling kelompok mampu menurunkan intensitas *bullying* dan meningkatkan rasa percaya diri siswa secara signifikan.

Secara keseluruhan, rangkaian penelitian tersebut menunjukkan bahwa CBT merupakan pendekatan efektif untuk mengurangi dampak *bullying*, baik pada korban maupun pelaku. Konseling kelompok berbasis CBT terbukti mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi, harga diri, empati, dan perilaku prososial siswa. Meskipun demikian, beberapa penelitian menekankan perlunya peningkatan kompetensi guru BK

dan penyusunan modul CBT yang terstandar untuk mendukung implementasi yang lebih optimal di sekolah.

Hasil analisis terhadap lima belas artikel menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) secara konsisten memberikan dampak positif dalam mengurangi perilaku *bullying* dan memperbaiki kondisi psikologis peserta didik. Secara umum, CBT terbukti efektif meningkatkan self-efficacy, harga diri, regulasi emosi, serta kemampuan berpikir rasional pada siswa yang menjadi korban maupun pelaku *bullying*. Efektivitas ini didukung oleh prinsip dasar CBT yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Dengan membantu siswa mengidentifikasi pikiran irasional serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif, CBT mampu menekan reaksi emosional negatif dan mengurangi perilaku agresif.

Peluang penerapan CBT sangat besar karena pendekatan ini fleksibel: dapat dilakukan secara individual, kelompok, atau berbasis digital. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa CBT dapat disesuaikan dengan nilai budaya dan norma sekolah, sehingga memudahkan integrasi ke dalam program bimbingan konseling. Temuan lain menegaskan bahwa CBT tidak hanya bermanfaat bagi korban *bullying*, tetapi juga bagi pelaku yang memiliki empati rendah, kontrol diri lemah, dan interpretasi negatif terhadap situasi sosial.

Meskipun demikian, terdapat beberapa keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian sebelumnya. Kendala utama meliputi kurangnya guru BK yang terlatih menggunakan pendekatan CBT, belum tersedianya modul standar intervensi, serta penelitian yang masih dominan menggunakan sampel kecil sehingga membatasi generalisasi hasil. Selain itu, sebagian penelitian masih fokus pada aspek psikologis tanpa menilai perubahan perilaku jangka panjang. Berdasarkan keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa CBT memiliki potensi kuat sebagai pendekatan intervensi di sekolah. Namun efektivitasnya akan lebih optimal apabila disertai peningkatan kapasitas guru BK, integrasi kurikulum layanan pencegahan *bullying*, serta penelitian lanjutan yang menilai keberlanjutan perubahan perilaku peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 Artikel yang dianalisis menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR), ditemukan bahwa penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) secara konsisten efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* serta memperbaiki kondisi psikologis siswa di berbagai jenjang pendidikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi CBT, siswa cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, kecemasan tinggi, dan perilaku agresif yang cukup sering muncul. Setelah melalui beberapa sesi konseling kelompok berbasis CBT, sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan pada aspek self-efficacy, harga diri, serta kemampuan mengendalikan emosi. Dilihat dari Penelitian



pertama oleh Tika Sari Dewy dan Noor Maulidah (2025) menunjukkan peningkatan signifikan pada kepercayaan diri siswa setelah mengikuti konseling kelompok berbasis CBT; 18 dari 20 peserta berpindah dari kategori rendah ke sedang dan 2 siswa mencapai kategori tinggi. Hasil serupa diperoleh dari Yuevelyn Devina Rahmananda dkk. (2025) yang menemukan bahwa siswa yang mengikuti CBT mengalami penurunan perilaku *bullying* dan peningkatan kemampuan pengendalian emosi dibanding kelompok kontrol. Penelitian Fadira Putri dan Nefi Darmayanti (2025) menegaskan efektivitas *assertive training* dalam CBT untuk meningkatkan harga diri remaja korban *bullying*, di mana seluruh peserta berpindah ke kategori tinggi setelah intervensi.

Studi berikutnya oleh Khuzaimah dkk. (2025) membuktikan bahwa enam sesi CBT di madrasah mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan harga diri siswa secara bertahap. Hasil ini sejalan dengan temuan Winda Ratna Wulan (2025) yang meninjau berbagai literatur dan menyimpulkan bahwa CBT secara konsisten meningkatkan self-efficacy, harga diri, serta mengurangi stres korban *bullying*. Sementara itu, Crusita Widya Anggraeni dkk. (2025) mengidentifikasi profil pelaku *bullying* yang umumnya memiliki empati rendah, kontrol emosi lemah, dan sering mendapat pengaruh negatif dari lingkungan keluarga serta teman sebaya, sehingga menekankan pentingnya intervensi sekolah berbasis CBT untuk menumbuhkan empati.

Penelitian Raditya Ibnu Prahitna dan Atrup (2025) menyoroti efektivitas CBT di sekolah menengah dalam meningkatkan kemampuan berpikir rasional dan mengurangi stres akademik. Sementara Ledita Ezy Maulany dan Zadrian Ardi (2024) menunjukkan penurunan kekhawatiran dan rasa takut yang signifikan pada korban *bullying* verbal setelah mengikuti konseling kelompok berbasis CBT. Kajian oleh Prajna Dewi dan Heru Suherman Lim (2025) menegaskan pentingnya peran kolaboratif guru, konselor, dan kepala sekolah dalam menerapkan layanan CBT guna menciptakan lingkungan belajar yang aman dan suportif.

Dalam konteks pesantren, Charis Rizqi Pradana dan Lisa Maharani (2025) menjelaskan bahwa strategi penghentian pikiran negatif dalam CBT mendukung konseli mengatasi negative thinking dan meningkatkan keberanian dalam berinteraksi sosial. Penelitian Catur Syalifah Salsabillah dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa kegiatan konseling kelompok dengan metode role play dan sharing efektif mengurangi perilaku *bullying* dan menumbuhkan empati siswa terhadap teman sebaya. Sementara itu, Lutfiyatut Tamamiyah (2025) mengembangkan program CBT di SMP IT Darul Ma'arif yang mampu menekan perilaku *bullying* dan melatih siswa untuk berpikir sebelum bertindak.

Hasil lain dari Muhammad Ali Rohmad (2025) menunjukkan bahwa pelatihan CBT bagi guru BK berhasil meningkatkan pemahaman dan kemampuan mereka dalam menerapkan strategi pencegahan *bullying*. Penelitian Abram Ega Atmaja dkk. (2021)



menegaskan bahwa layanan konseling kelompok berbasis CBT mampu menurunkan tingkat *bullying* di sekolah dengan durasi pelaksanaan antara 10–12 sesi. Selanjutnya, penelitian Ade Hamrat Fitriasiwi dkk. (2021) melalui tinjauan sistematis menunjukkan bahwa strategi konseling kelompok dengan berbagai teknik, termasuk CBT, efektif mengatasi masalah pribadi dan sosial siswa SMP, seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, serta perilaku agresif.

Secara keseluruhan, kelima belas penelitian tersebut menegaskan bahwa Cognitive Behavioral Therapy merupakan pendekatan yang konsisten efektif dalam mengurangi perilaku *bullying*, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, memperkuat harga diri, serta membangun hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Meskipun demikian, beberapa penelitian mencatat adanya tantangan berupa kurangnya konselor terlatih dan belum tersedianya modul CBT yang terstandar di sekolah. Oleh karena itu, pelatihan guru BK dan pengembangan panduan implementasi menjadi langkah penting untuk mendukung keberhasilan pelaksanaan CBT dalam pencegahan dan penanganan *bullying*.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan Berdasarkan hasil analisis dari lima belas penelitian yang dikaji melalui metode *Systematic Literature Review*, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) secara konsisten memberikan dampak positif terhadap penurunan perilaku *bullying* di lingkungan pendidikan. Pendekatan CBT tidak hanya membantu siswa mengendalikan emosi dan berpikir lebih rasional, tetapi juga meningkatkan harga diri, rasa percaya diri, dan kemampuan berinteraksi sosial. Layanan konseling kelompok berbasis CBT terbukti efektif diterapkan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari SD hingga SMA, baik pada korban maupun pelaku *bullying*. Hasil telaah juga menegaskan bahwa keberhasilan pelaksanaan CBT sangat dipengaruhi oleh kompetensi guru bimbingan dan konseling dalam memahami serta menerapkan prinsip-prinsip terapi ini secara tepat. Dengan demikian, CBT dapat dianggap sebagai strategi intervensi yang relevan, efisien, dan aplikatif untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman, empatik, serta mendukung perkembangan psikologis siswa secara optimal.

Berdasarkan hasil kajian tersebut, disarankan agar sekolah dan tenaga bimbingan konseling memperkuat kompetensi dalam penerapan CBT melalui pelatihan berkelanjutan dan pendampingan profesional. Pihak sekolah perlu mengembangkan modul intervensi berbasis CBT yang sesuai dengan karakteristik siswa agar konseling kelompok dapat berjalan lebih terarah dan efektif. Selain itu, kolaborasi antara guru, orang tua, dan pihak sekolah sangat diperlukan untuk membangun budaya sekolah yang bebas dari kekerasan dan perundungan. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk mengeksplorasi penerapan CBT dalam format digital atau berbasis teknologi agar dapat

menjangkau lebih banyak peserta didik serta menyesuaikan dengan kebutuhan era pendidikan 5.0.

## REFERENSI

- Ayunda, A. A., Ainnun, C. F., Adinda, H. P., Khoiriah, P. S., & Susanti, E. (2024). Persepsi Mahasiswa Terhadap Bullying. *Philosophiamundi*, 2(2).
- Atmaja, A. E., Cahyaningtyas, D., Annasifah, N., Yantona, Y. K. P., & Makhmudah, U. (2021). *Group counseling services in handling bullying behavior in students*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5(2), 112–121.
- Damaiyanti, S., & Putri, M. (2021). *Group cognitive behavior therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan pada korban perilaku kekerasan (bullying) di sekolah dasar*. Jurnal Kesehatan, 12(1), 358–361.
- Dewi, T. S., & Maulidah, N. (2025). *Cognitive behavioral therapy and its effect on self-efficacy among adolescent bullying victims (12–16 years old) at MTs Darul Azhar*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 10(1), 45–53.
- Fadira, P., & Darmayanti, N. (2025). *The effectiveness of group counseling with assertive training techniques in enhancing self-esteem among adolescents victimized by bullying*. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 13(1), 25–33.
- Khuzaimah, I., & Romawi, I. U. (2025). *Implementasi cognitive behavior therapy (CBT) untuk membantu memulihkan kesehatan mental siswa korban bullying di Madrasah Aliyah Abdul Aziz*. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 8(2), 76–85.
- Ledita, E. M., & Ardi, Z. (2024). *The effectiveness of CBT-based group counseling in reducing worry among verbal bullying victims*. Jurnal Psikologi dan Konseling, 9(1), 64–73.
- Lutfiyatut, T. (2025). *Implementation of group guidance cognitive behavior therapy approach to deal with bullying behavior at SMP IT Darul Ma'arif*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 7(2), 98–106.
- Muhammad, A. R. (2025). *Penguatan kompetensi guru BK di Mojokerto untuk mengatasi perilaku perundungan dengan pelatihan cognitive behavior therapy*. Jurnal Pendidikan dan Bimbingan, 6(1), 55–62.
- Nasution, S. (2023). *Bibliotherapy Utilizing Electronic Publications to Increase The Self-Confidence of Teenagers Victims of Bullying*.

- Praekanata, I. W. I., Yuliastini, N. K. S., Zagoto, S. F. L., Dharmayanti, P. A., & Suarni, N. K. (2024). *Inovasi konseling berbasis pendekatan holistik: Integrasi teori, model, dan teknik untuk mendukung kesejahteraan siswa*. Nilacakra.
- Prahitna, R. I., & Atrup. (2025). *Penerapan konseling cognitive behavior (CBT) di sekolah menengah pertama*. Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan, 8(2), 112–120.
- Pradana, C. R., & Maharani, L. (2025). *Implementasi teori CBT menggunakan teknik thought stopping untuk menangani dampak pembullying di pondok pesantren*. Jurnal Konseling Islam, 6(1), 87–95.
- Prajna, D., & Lim, H. S. (2025). *Peran sekolah dalam mengatasi bullying: A systematic literature review (SLR)*. JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary, 2(1), 430–437.
- Putri, F., & Darmayanti, N. (2025). *The effectiveness of group counseling with assertive training techniques in enhancing self-esteem among adolescents victimized by bullying*. Jurnal Psikologi Remaja, 9(2), 101–109.
- Rahmananda, Y. D., Marjo, H. K., & Herdi. (2025). *Membangun sifat tahan banting: Tahapan cognitive behavior therapy untuk remaja korban bullying (systematic literature review)*. Jurnal Psikologi Humanika, 14(3), 220–229.
- Salsabillah, C. S., Fitra, M. A., Zaidan, M. F., & Kusmawati, A. (2025). *Intervensi konseling kelompok untuk mengurangi dampak bullying terhadap kesehatan mental remaja*. Jurnal Bima: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan Bahasa dan Sastra, 2(1), 279–287. <https://doi.org/10.61132/bima.v2i1.613>
- Wulan, W. R. (2025). *Kajian literatur: Penanganan psikologis pada remaja dengan bullying menggunakan cognitive behaviour therapy*. Jurnal Psikologi dan Konseling Pendidikan, 9(1), 35–47.