

Group Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Korban Perilaku Kekerasan (*Bullying*) di Sekolah Dasar

Siska Damaiyanti¹, Marizki Putri²

¹S1 KEPERAWATAN, STIKes Yarsi Sumbar Bukittinggi

²S1 KEPERAWATAN, Universitas Muhammadiyah Bukittinggi

Korespondensi: siska.damaiyanti99@gmail.com

Submisi: 17 September 2020; Revisi: 11 November 2021; Penerimaan: 1 Desember 2021

ABSTRACT

Background: Based on research data from PISA 2018, it was found that 4 out of 10 students in Indonesia have been victims of bullying. One of the impacts of violent behavior on children (bullying) is anxiety.

Objective: The purpose of this study was to address anxiety or the risk of psychosocial disorders by using group cognitive behavior therapy (CBT) in Solok City.

Method: This was quasi experimental study with pre-post test group. The sample in this study were elementary school who had experienced bullying. To measure the level of anxiety in victims of violent behavior (bullying) using a measuring tool or instrument known as the Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS - A).

Result and Discussion: The results showed that there was a decrease in anxiety among victims of bullying behavior after Cognitive Behavior Therapy (CBT) group therapy ($p = 0.031$).

Conclusion: CBT can be applied as a method of reducing anxiety that can be given to victims of bullying.

Keywords: Bullying victim; anxiety; cognitive behavior therapy; student.

ABSTRAK

Latar Belakang: Berdasarkan data hasil riset Programme for International Students Assessment (PISA) 2018 didapatkan bahwa 4 dari 10 siswa di Indonesia pernah menjadi korban *bullying*.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi kecemasan atau resiko gangguan psikososial dengan menggunakan terapi Group Cognitif Behavior therapy (CBT) di Kota Solok.

Metode: Ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan intervensi dan kontrol grup. Sampel dalam penelitian ini adalah anak sekolah dasar yang berada di kota solok yang pernah mengalami perilaku kekerasan (*bullying*). Untuk pengukuran tingkat kecemasan pada korban perilaku kekerasan (*bullying*) menggunakan alat ukur atau *instrument* yang dikenal dengan nama Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS - A).

Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan pada korban perilaku *bullying* setelah dilakukan terapi group *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ($p=0.031$).

Kesimpulan: Diharapkan CBT dapat diterapkan sebagai salah satu metode dalam pengurangan kecemasan yang dapat diberikan kepada korban *bullying*.

Kata kunci: *Bullying*; kecemasan; *cognitive behavior therapy*.

PENDAHULUAN

Bullying atau perundungan merupakan suatu perilaku agresif yang negatif yang dilakukan oleh seorang atau sekelompok anak yang tidak mempunyai hubungan dengan korban. Ini meliputi gangguan fisik, psikologis dan sosial yang terjadi secara berulang dalam lingkungan sekolah, tempat berkumpul ataupun media online. *Bullying* menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang perlu menjadi perhatian tenaga kesehatan.¹

Angka kejadian *bullying* di Indonesia merupakan salah satu yang terbesar di dunia, Indonesia menempati peringkat ke lima untuk kejadian *bullying* pada siswa. Berdasarkan data hasil riset *Programme for International Students Assessment (PISA) 2018* didapatkan bahwa angka *bullying* yang dialami oleh siswa di Indonesia menempati urutan ke lima pada tingkat dunia. Sebanyak 41.1 % siswa di Indonesia pernah menjadi korban *bullying*. Angka tersebut sangat tinggi jika dibandingkan dengan rata-rata negara peserta OECD yang ada pada angka 23%.²

Perilaku kekerasan atau (*Bullying*) terdiri dari berbagai aspek salah satunya aspek fisik, verbal dan emosional. Aspek fisik dan verbal dialami oleh semua anak korban kekerasan. Beberapa hasil penelitian menyebutkan di Amerika dalam rentang tahun 2016 - 2018 tercatat 40,8% bentuk perilaku kekerasan secara fisik, 53,6% bentuk perilaku kekerasan secara verbal. Komisi perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mendapatkan rangkuman data bentuk kekerasan yang sering dialami, dimana KPAI menyatakan 43,5% kekerasan fisik, 41,3% secara verbal. Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Sumatra Barat juga mencatat 43% siswa mengalami kekerasan fisik dan 35% siswa mengalami kekerasan verbal dan 66% korban mengalami kecemasan karna perilaku kekerasan.⁵

Bullying mendatangkan banyak efek negatif terhadap korban, baik secara fisik maupun psikologi. Korban *bullying* cenderung mempunyai masalah perkembangan sosial. Disamping itu korban *bullying* yang dilakukan berulang juga berpotensi mengalami kecemasan dan depresi. Dari segi fisik, korban *bullying* mengalami beberapa masalah seperti nyeri tenggorokan, batuk, kehilangan nafsu makan dan gangguan tidur.³

Kecemasan merupakan salah satu dampak negatif *bullying* yang perlu menjadi perhatian. Tampak bahwa *bullying* merupakan faktor yang sangat mempengaruhi korban *bullying* ($P < 0.001$). Karena rentannya korban *bullying* untuk mengalami kecemasan, sehingga diperlukan inversigasi terhadap kemungkinan kecemasan yang dialami korban dan kemudian difasilitasi untuk pengurangan kecemasan.⁴

Ada beberapa metode pengurangan rasa cemas yang dilakukan pada penelitian sebelumnya, seperti metode art therapy untuk pengurangan rasa cemas pada korban *bullying*⁶, *cognitive behavior therapy*⁷, pendampingan konselor⁸ dan metode umum lain yang bisa digunakan sebagai terapi untuk korban *bullying*.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan campuran intervensi perilaku dan kognitif yang dipandu oleh prinsip-prinsip sains terapan. Intervensi kognitif bertujuan untuk memodifikasi kognisi maladaptif, pernyataan diri atau keyakinan. Ciri khas CBT adalah strategi intervensi yang berfokus pada masalah yang berasal dari teori pembelajaran [serta] prinsip teori kognitif.⁹ CBT mempunyai konsep bahwa pikiran, perasaan, fisik dan tindakan saling berhubungan, serta pikiran serta perasaan negatif dapat mempengaruhi. CTB terbukti efektif dalam mengobati beberapa kondisi kesehatan mental yang berbeda.¹⁰

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* efektif mengurangi kecemasan pada beberapa kondisi kesehatan mental seperti: terapi CBT efektif dalam pengurangan kecemasan terhadap kematian pada penderita hiv/aids¹¹, terapi CBT efektif dalam pengurangan kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik¹² dan efektif dalam peningkatan *self-esteem* pada mahasiswa yang mengalami distress psikologis.¹³

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui efektivitas *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* terhadap pengurangan rasa cemas pada korban *bullying* di Sekolah Dasar Kota Solok.

METODE

Penelitian ini adalah adalah quasi eksperimen *pre test post test with control group* dengan intervensi pemberian *cognitive behavior therapy*.

Pada kelompok intervensi akan diberikan *cognitive behavior therapy* sedangkan pada kelompok kontrol diberikan terapi generalis untuk mengurangi tingkat kecemasan pada korban perilaku kekerasan (*bullying*). Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa yang mengalami *bullying* di kota Solok sebanyak 310 rang siswa. Sampel penelitian diambil dengan rumur *purposive random sampling* sehingga didapatkan sebanyak 70 orang siswa yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontraol. Data diperoleh dengan menggunakan kuisisioner yang tersedia. Data diolah dengan menggunakan program komputer. Model analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Instrumen penelitian ini adalah menggunakan kuisisioner untuk melihat tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Kuisisioner kecemasan diambil dari *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS – A)* yang terdiri dari 14 kelompok gejala, Masing – masing kelompok gejala diberi penilaian angka atau skor antara 0 – 4 yang artinya adalah Nilai 0 tidak ada keluhan, Nilai 1gejala ringan, Nilai 2 gejala sedang, Nilai 3 gejala berat, Nilai 4 gejala berat sekali. Sedangkan untuk *Cognitive Behavior Therapy* instrumen yang digunakan adalah buku kerja dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Rerata Tingkat Kecemasan pada Korban Perilaku Bullying Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi CBT baik pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tingkat Kecemasan Siswa	Kelompok Intervensi (n = 35)			Kelompok Kontrol (n = 35)		
	Mean	SD	Min - Max	Mean	SD	Min – Max
Sebelum	45.17	5.165	28 – 54	46.63	3.979	39 – 56
Sesudah	25.97	7.394	13 – 38	31.66	6.306	19- 40

Rata-rata tingkat kecemasan pada siswa pada kelompok intervensi adalah 45.17 dan terjadi penurunan setelah diberikan terapi CBT menjadi 25.97. disamping itu pada kelompok kontrol tampak

rata-rata kecemasan pada sebelum terapi 46.63, beurbah menjadi 31.66 pada pemeriksaan yang kedua. (tabel 1)

Tabel 2. Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa pada Korban Perilaku Bullying Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi CBT baik pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Tingkat Kecemasan	Mean	SD	SE	95% CI		t	df	Pvalue
				Lower	Upper			
Intervensi								
Sebelum	45.17							
Sesudah	25.97	8.571	1.449	16.256	22.144	13.253	34	0.000
Selisih	19.20							
Kontrol								
Sebelum	46.63							
Sesudah	31.66	7.450	1.259	12.412	17.531	11.889	34	0.000
Selisih	14.971							

Pada kelompok intervensi, nampak adanya pengaruh pemberian terapi CBT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada siswa korban perilaku Bullying dengan P-value = 0.000 (<0.005).

Sedangkan pada kelompok kontrol juga terdapat pengaruh intervensi general penurunan rasa cemas terhadap tingkat kecemasan siswa korban perilaku bullying dengan P-value = 0.000 (<0.005) (tabel 2)

Tabel 3. Pengaruh Tingkat Kecemasan Korban Bullying Baik Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi

Tingkat Kecemasan	Mean	SD	SE	95% CI		T	Pvalue
				Lower	Upper		
Intervensi	19.200	8.571	1.449	3.98	8.059	2.203	0.031
Kontrol	14.971	7.450	1.259				

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pemberian terapi CBT efektif dalam penurunan rasa cemas yang dialami oleh siswa yang mengalami perilaku *bullying* dengan nilai *p-value* 0.031 (tabel 3).

Kecemasan merupakan salah satu efek negatif yang ditimbulkan oleh *bullying* pada siswa. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mega Lestari pada tahun 2018 yang menyatakan bahwa tindakan *bullying* memberikan dampak positif terhadap kecemasan pada korban.¹⁴

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh María C. Martínez-Montegudo (2019) yang menyatakan bahwa *cyber bullying* berhubungan dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh korban *bullying*. Pada penelitian ini disebutkan bahwa korban *cyber bullying* cenderung mengalami kecemasan dan meenarik diri dari kehidupan sosial.¹⁵

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ian Rivers (2009) tentang dampak kesehatan mental pada korban *bullying*. Pada penelitian ini didapatkan bahwa salah satu dampak negatif yang ditimbulkan oleh *bullying* adalah kecemasan pada korban *bullying* ($p < 0.001$).¹⁶

Cognitive Behavior Teraphy (CBT) merupakan salah satu metode yang umum digunakan dalam menangani kecemasan. Terapi ini dilakukan dengan cara memodifikasi struktur ketakutan patologis dengan mengaktifkannya terlebih dahulu dan kemudian memberikan informasi baru yang melakukan konfirmasi ulang terhadap hal patologis dan tidak realistis dalam struktur tersebut.¹⁷

Penelitian lain yang dilakukan oleh Christian Otte (2011) menunjukkan bahwa CBT efektif dalam pengobatan gangguan kecemasan, tetapi studi yang lebih berkualitas perlu dilakukan lagi untuk melihat berapa besar efek yang diberikan oleh CBT.⁹

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moslem Rajabi (2016) pada penelitian tentang efektivitas CBT terhadap penurunan

kecemasan, depresi dan gangguan fisik pada korban *bullying*. Pada penelitian ini tampak bahwa CBT efektif dalam penurunan kecemasan, depresi dan gangguan fisik ($p < 0.001$).¹⁸

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Betie Febriana (2017) yang menyatakan bahwa terdapat efektivitas pengurangan rasa cemas pada korban *bullying* melalui metode *Cognitive Behavior Therapy*.¹⁹ Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Muslim (2019) yang menyatakan bahwa CBT sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang *bullying*.²⁰

KESIMPULAN DAN SARAN

Kecemasan merupakan salah satu efek negatif yang dialami oleh korban *bullying*. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan salah satu metode yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh korban *bullying*. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk bisa menerapkan metode *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam melakukan intervensi pada korban *bullying*.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. 2010. *Buletin of The World Health Organization: Prevention of bullying-related morbidity and mortality: a call for public health policies*. who.int/bulletin/volumes/88/6/10077123/en/ doi: 10.2471/BLT.10.077123
2. OECD Country note. 2019. *PISA 2018 Results*. https://www.oecd.org/pisa/publications/PISA2018_CN_IDN.pdf
3. Sansone RA, Sansone LA. *Bully victims: psychological and somatic aftermaths*. Psychiatry (Edgmtont). 2008 Jun; 5(6): 62-4. PMID: 19727287; PMCID: PMC2695751.
4. Pontillo M, Tata MC, Averna R, Demaria F, Gargiullo P, Guerrera S, Pucciarini ML, Santonastaso O, Vicari S. *Peer Victimization and Onset of Social Anxiety Disorder in Children and Adolescents*. Brain Sci. 2019 Jun 6; 9(6): 132. doi: 10.3390/brainsci9060132. PMID: 31174384; PMCID: PMC6627045.

5. KPAI. 2015. KPAI: Kasus *Bullying* dan Pendidikan Karakter.
6. Safaria Triantoro. 2014. *The efficacy of art therapy to reduce anxiety among bullying victims*. International Journal of Research Studies in Psychology, 3(4). DOI: 10.5861/ijrsp.2014.829
7. ACBT. 2020. *54th Annual Convention: BULLYING | for Mental Health Professionals*. https://www.abct.org/Information/index.cfm?m=mInformation&fa=fs_BULLYING_PRO
8. Sucipto. 2012. *Bullying Dan Upaya Meminimalisasikannya Bullying And Efforts To Minimize*. Psikopedagogia. ISSN Juni 2012; Vol. 1(1): 2301-6167.
9. Otte C. *Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: current state of the evidence*. Dialogues Clin Neurosci. 2011; 13(4): 413-21. PMID: 22275847; PMCID: PMC3263389.
10. NHZ. 2019. *Overview-Cognitive Behavioural Therapy (CBT)*. <https://www.nhs.uk/conditions/cognitive-behavioural-therapy-cbt/>
11. Deasy Irawati, Subandi, Retno Kumolohadi. *Terapi Kognitif Perilaku Religius untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap Kematian pada Penderita Hiv/ Aids*. Jurnal Intervensi Psikologi. Desember 2011; Vol. 3(2).
12. Intan Mariska Putri. 2018. Skripsi: *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas Vii Smpn 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
13. Della. 2012. Thesis: *Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self Esteem pada Mahasiswa di Universitas Indonesia yang Mengalami Distres Psikologis*. Fakultas Psikologis, Universitas Indonesia
14. Mega Lestari Khoirunnisa, Lia Hikmatul Maula, Desri Arwen. 2018. *Hubungan Tindakan Bullying Dengan Tingkat kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Jurusan (SMK) PGRI 1 Tangerang*. Jurnal JKFT:Universitas Muhammadiyah Tangerang, Juli – Desember 2018; Vol. 3: 59-69.
15. Martínez-Monteagudo, María C., et al. *Cyberbullying and social anxiety: a latent class analysis among Spanish adolescents*. International journal of environmental research and public health 17. 2 (2020): 406.
16. Ian Rivers, V. Paul Poteat, Nathalie Noret, Nigel Ashurst. 2009. *Observing Bullying at School: The Mental Health Implications of Witness Status*. School Psychology Quarterly American Psychological Association. 2009; Vol. 24(4): 211–223.
17. Kaczurkin AN, Foa EB. *Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: an update on the empirical evidence*. Dialogues Clin Neurosci. Sep 2015; 17(3): 337-46. PMID: 26487814; PMCID: PMC4610618.
18. Rajabi M, Bakhshani N, Saravani M R, Khanjani S, Javad Bagian M. *Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Coping Strategies and in Reducing Anxiety, Depression, and Physical Complaints in Student Victims of Bullying*. Int J High Risk Behav Addict. 2017; 6(2): e41463. doi: 10.5812/ijhrba.41463.
19. Betie Febriana. 2017. *Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Melalui Terapi Kognitif*. IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices) DOI: 10.18196/ijnp. 255
20. Muslim, Neviyarni , Yeni Karneli. *Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy in Improving Students' Understanding of Bullying*. Journal of Educational and learning Studies. 2019: Vol 2(2).