

## ***Cognitive-Behavior Therapy* dalam Menanggulangi Perilaku *Bullies* di Sekolah pada Remaja Awal**

Monica Sulistiawati, S.Psi.

Henny E. Wirawan, M. Hum., Psi., Psikoterapis., QIA., CRMP.

Naomi Soetikno, M.Pd., Psi.

Universitas Tarumanagara

### **Abstrak**

*Bullying* merupakan suatu bentuk tindakan awal dari agresi, namun seringkali hanya dianggap sebagai bagian dari gurauan. Banyak kasus *bullying* terjadi di berbagai negara, termasuk di Indonesia, dengan berbagai dampak negatif yang ditimbulkan, tidak hanya bagi korban namun juga pelakunya. Terdapat banyak faktor yang menyebabkan seseorang menjadi *bullies*, salah satunya adalah kurangnya kedekatan emosional dengan orangtua dan pemberian hukuman fisik. *Bullies* kemudian berusaha mencari perhatian dan penerimaan dari teman dengan menyakiti teman lainnya. Di dalam penelitian ini, *Cognitive-Behavior Therapy* diberikan pada *bullies* agar *bullies* dapat menyadari kesalahannya dalam berpikir dan memperbaiki perilakunya, yakni tidak lagi menyakiti teman untuk mendapatkan kepuasan pribadi. Penelitian dilakukan dari bulan Maret hingga November 2012 terhadap seorang siswa SMP berusia 14 tahun. Peneliti menggunakan Alat Ukur Perilaku *Bullying* sebelum dan sesudah pemberian intervensi untuk mengukur intensitas perilaku *bullying* yang dilakukan selama dua bulan terakhir. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas perilaku *bullying* yang dilakukan partisipan. Partisipan juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mengendalikan diri, khususnya dalam hal pengendalian emosi.

Kata Kunci : *bullying*, *bullies*, *Cognitive-Behavior Therapy*, *CBT*, remaja awal