

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
UNTUK MEREDUKSI WORRY PADA SISWA KORBAN
PERUNDUNGAN VERBAL**

TESIS

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh

LEDITA EZY MAULANY

NIM. 22151048

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2025

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : Ledita Ezy Maulany
NIM : 22151048

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons
Pembimbing



13 Februari 2025

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Koordinator Program Studi S2
Bimbingan dan Konseling FIP UNP



Prof. Dr. Afdal, M.Pd., Kons
NIP. 19850505 200812 1 002



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons
NIP. 19610225 198602 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN

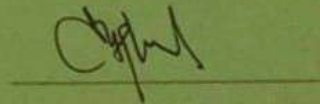
No Nama

Tanda Tangan

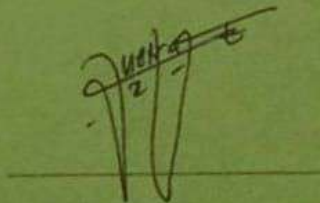
1 Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons
Ketua



2 Prof. Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons
Anggota



3 Dr. Netrawati, M.Pd., Kons
Anggota



Mahasiswa

Nama : Ledita Ezy Maulany

NIM : 22151048

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Dengan ini menyatakan bahwa tesis saya yang berjudul:

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
UNTUK MEREDUKSI *WORRY* PADA SISWA KORBAN
PERUNDUNGAN VERBAL**

Merupakan karya tulis yang belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi lain, dan tidak terdapat bagian mana pun yang merupakan hasil penjiplakan karya orang lain tanpa pencantuman sumber. Apabila di kemudian hari terbukti terjadi pelanggaran akademik, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan gelar dan ijazah yang telah diterbitkan.

Padang, 13 Februari 2025

Saya yang menyatakan



Ledita Ezy Maulany

NIM. 22151048

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT berkat rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penyusunan tesis ini yang berjudul “Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mereduksi Kondisi *Worry* pada Siswa Korban Perundungan Verbal”. Selanjutnya ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini.

1. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing yang telah sabar dalam memberikan masukan, saran, arahan, dan semangat bagi peneliti untuk dapat menyelesaikan tesis ini dengan sesempurna mungkin.
2. Ibu Prof. Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons., selaku kontributor I dan penimbang instrument (*judge*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada peneliti dalam menyusun tesis ini.
3. Ibu Dr. Netrawati, M.Pd., Kons., selaku kontributor II dan penimbang instrumen (*judge*) yang juga telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada peneliti dalam menyusun tesis ini.
4. Bapak Prof. Dr. Firman, MS. Kons., selaku penimbang instrumen (*judge*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran dan masukan kepada peneliti demi kesempurnaan tesis ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, khususnya dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dalam penyelesaian tesis ini.

6. Pimpinan Tata Usaha dan Staf Tata Usaha Program Pascasarjana FIP UNP yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran administrasi dalam rangka penyelesaian tesis ini.
7. Kepala sekolah, majelis guru, khususnya guru BK, serta semua pihak Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Muaro Jambi yang ikut serta membantu dalam memberikan izin dan bantuan sehingga data untuk proposal penelitian ini dapat diperoleh.
8. Selanjutnya untuk konselor yang telah membantu saya selama penelitian di SMPN 7 Muaro Jambi, yaitu kak Teri Santera, M.Pd., Kons dan kak Mesy Juliza, S.Pd., Kons.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua saya tercinta Bapak Azmiadi dan Mama Yelna Surlita yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan baik secara moril serta materiil dalam penyelesaian tesis ini. Selanjutnya untuk Papi S. Yulianto dan Mami Leni M yang juga senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan moril serta materiil.
10. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyusun tesis ini.

Semoga Allah SWT memberikan pahala dan kemuliaan disisi-Nya atas segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti. Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan hasil penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Peneliti dengan segala kerendahan hati mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi

perbaikan penulisan dimasa yang akan datang. Peneliti sangat berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling. Akhirnya peneliti serahkan diri kepada Allah SWT dan berdoa semoga kita selalu mendapat rahmat dan kasih sayang-Nya.

Padang, Februari 2025

Ledita Ezy Maulany

DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERSETUJUAN AKHIR TESIS	i
SURAT PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRACT.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
G. Kebaharuan dan Orisinilitas Penelitian.....	13
H. Definisi Operasional	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Landasan Teori	15
1. <i>Worry</i> (Rasa Khawatir).....	15
2. Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	21
3. Perundungan (<i>Bullying</i>) Verbal.....	32
B. Penelitian Relevan	38
C. Kerangka Konseptual.....	40
D. Hipotesis Penelitian	41

BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Jenis Penelitian	42
1. Rancangan Penelitian	42
2. Prosedur Penelitian.....	42
B. Populasi dan Sampel	47
1. Populasi	47
2. Sampel	48
C. Instrumen Penelitian	49
D. Teknik Pengumpulan Data	49
E. Teknik Analisis Data.....	50
F. Jadwal Penelitian	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Penelitian	53
B. Pengujian Hipotesis	59
C. Pembahasan	63
D. Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
C. Implikasi	71
Referensi.....	73
Lampiran.....	80

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	41
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	42
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Worry Pada Korban Perundungan Verbal.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Perbedaan Pelaksanaan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Dan Konseling Kelompok TAU (<i>Treatment As Usual</i>).....	44
Tabel 3.2 Populasi	47
Tabel 3.3 Sampel	49
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Angket	50
Tabel 3.5 Ketentuan Persentase Analisis Angket	51
Tabel 3.6 Jadwal Penelitian	52
Tabel 4.1 Gambaran Jawaban <i>Worry</i> Korban Perundungan Verbal.....	53
Tabel 4.2 Data Hasil <i>Pretest Worry</i> Korban Perundungan Verbal.....	55
Tabel 4.3 Data Hasil <i>Posttest Worry</i> Pada Korban Perundungan Verbal.....	56
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest Worry</i> Pada Korban Perundungan Verbal.....	57
Tabel 4.5 Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest Worry</i> Pada Korban Perundungan Verbal.....	57
Tabel 4.6 Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test Worry</i> Pada Korban Perundungan Verbal.....	60
Tabel 4.7 Arah Perbedaan <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest Worry</i> Pada Korban Perundungan Verbal.....	61
Tabel 4.8 Arah Efektivitas <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Mereduksi <i>Worry</i> Pada Korban Perundungan Verbal.....	62

LAMPIRAN

	Halaman
Kisi-kisi Instrumen Penelitian	80
Soal atau pernyataan untuk uji coba Instrumen Penelitian	81
tabulasi hasil uji coba Instrumen Penelitian	82
Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian	83
Instrumen Penelitian	84
Tabulasi Data Pretest Dan Posttest	85
Uji hipotesis	86
Lembar Surat Penelitian	87
Dokumentasi	88
Lembar Evaluasi	89

ABSTRACT

Ledita Ezy Maulany. 2025. "Effectiveness of the Cognitive Behavior Therapy Approach to Reduce Worry in Victims of Verbal Bullying". Thesis. Master of Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang.

Worry is a psychological disorder that can be caused by someone being a victim of verbal bullying. Based on interviews with BK teachers at SMPN 7 Muaro Jambi, there were at least 52 cases of vulnerable bullying in 2023 to 2024. Therefore, to help deal with the problem of worry in victims of verbal bullying, they were given group counseling assistance using the CBT (Cognitive Behavior Therapy) approach. This study aims to reveal the condition of worry in victims before and after participating in group counseling services using the CBT approach. Furthermore, it is also to find out whether CBT group counseling is effective in reducing worry in victims of verbal bullying.

This study uses a quantitative method by means of an experiment through the one group pretest-posttest design model. The population in this study was 52 students, then 9 students were selected to be the research sample or experimental group. Sampling in this study used the purposive sampling technique. Data analysis in this study consists of data description and hypothesis testing.

The results of this study indicate that (1) worry in victims of verbal bullying related to academics, health, work, and family before participating in CBT group counseling was in the very high category, (2) after participating in CBT group counseling, worry in victims of verbal bullying changed to moderate. (3) and group counseling using the CBT approach was effective in reducing worry in victims of verbal bullying because initially worry in victims of verbal bullying tended to harm them, but in the end it became a positive thought and changed the victim's behavior to be better.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Worry, Verbal Bullying

ABSTRAK

Ledita Ezy Maulany. 2025. "Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mereduksi Worry pada Korban Perundungan Verbal". Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Worry merupakan salah satu gangguan psikologis yang bisa disebabkan karena seseorang menjadi korban dari perundungan verbal. Berdasarkan wawancara dengan guru BK di SMPN 7 Muaro Jambi, setidaknya ada 52 kali kasus perundungan rentan tahun 2023 sampai 2024. Maka dari itu untuk membantu menangani permasalahan *worry* pada korban perundungan verbal diberikanlah mereka bantuan konseling kelompok menggunakan pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan kondisi *worry* pada korban sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan CBT. Selanjutnya juga untuk mengetahui apakah konseling kelompok CBT efektif mereduksi *worry* pada korban perundungan verbal.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan cara eksperimen melalui model *the one group pretest-posttest design*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 52 siswa, selanjutnya dipilih 9 siswa untuk menjadi sampel penelitian atau kelompok eksperimen. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari deskripsi data dan pengujian hipotesis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) *worry* pada korban perundungan verbal berkaitan dengan akademik, kesehatan, pekerjaan, dan keluarga sebelum mengikuti konseling kelompok CBT berada pada kategori sangat tinggi, (2) setelah mengikuti konseling kelompok CBT *worry* pada korban perundungan verbal mengalami perubahan menjadi sedang. (3) dan konseling kelompok menggunakan pendekatan CBT efektif mereduksi *worry* pada korban perundungan verbal karena awalnya *worry* korban perundungan verbal cenderung merugikan mereka pada akhirnya menjadi pikiran yang positif serta merubah perilaku korban menjadi lebih baik.

Kata kunci : Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy*, Kekhawatiran, Perundungan Verbal

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan psikologis adalah kondisi kesehatan yang berpengaruh pada perasaan, perilaku, suasana hati, pikiran maupun kombinasi diantaranya. Diketahui terdapat beberapa jenis gangguan psikologis dan salah satu diantaranya adalah *worry* (rasa khawatir). Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) *worry* mengandung arti rasa takut, gundah, atau cemas terhadap sesuatu yang kepastiannya belum diketahui. Selain itu *worry* dikatakan juga sebagai gejala dari gangguan kecemasan umum yang biasanya dikenal dengan sebutan GADs (*generalised anxiety disorder*).

Salah seorang ahli bernama Mathews (1990) menyebutkan *worry* adalah keadaan mempertahankan diri atau perasaan was-was dalam rangka mengantisipasi kemungkinan suatu hal yang tidak diinginkan muncul pada masa depan. Selanjutnya, Guber berpendapat bahwa *worry* merupakan perasaan dasar dari rasa takut (Carnegie, 2016). Sejalan dengan pendapat Power yang menyebutkan *worry* adalah ketakutan dan kecemasan mendasar (Ojala et al., 2021). *Worry* juga disebut sebagai pemikiran negatif, risiko, dan ancaman di masa depan yang tidak diinginkan (Watkins, 2022).

Disebutkan mengenai *worry*, ialah bagian dari gejala gangguan kecemasan umum atau GADs (*generalised anxiety disorder*). Adapun yang membedakan antara *worry* dengan gangguan psikologis adalah 1. Kekhawatiran hanya berada di dalam pikiran, 2. Kekhawatiran memicu pengidapnya untuk menyelesaikan

masalah atau menghindarinya, 3. Rasa khawatir menyebabkan tekanan emosional ringan, 4. Kekhawatiran disebabkan oleh sesuatu yang nyata atau kejadian masa lalu yang benar-benar individu alami, 5. Kekhawatiran cenderung dapat dikendalikan, dan 6. Kekhawatiran bersifat sementara dan lebih singkat dirasakan individu (Makarim, 2024).

Dari penjabaran diatas mengartikan bahwa kecemasan jauh lebih berbahaya bagi tubuh dan pikiran dari pada *worry*. Namun apabila *worry* tidak ditangani akan menjadi gangguan psikologis yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Pramudyaningtyas, 2019). Dalam kebanyakan kasus *worry* termasuk dalam masalah yang berkaitan dengan sekolah, hubungan sosial, kesehatan diri, prestasi, penerimaan terhadap diri sendiri di lingkungan sosial, kesejahteraan psikologis, ujian, penampilan, masalah keuangan atau ekonomi, dan stres yang akan datang (Aulia & Panjaitan, 2019).

Menurut Zaman (2024) *worry* berkaitan dengan ekonomi, keadaan diri (mental dan privasi), serta keadaan lingkungan. Sehingga pembahasan mengenai *worry* tidak akan ada habisnya, namun sederhananya rasa khawatir pasti pernah dirasakan oleh semua orang, tidak mengenal usia, suku, ras, dan lain sebagainya (Wiratno, 2011).

Worry yang telah diketahui merupakan salah satu jenis atau bentuk dari gangguan psikologis dan bersifat emosional yang dapat menjadi masalah kesehatan serta juga dapat mempengaruhi lingkungan sekitar secara negatif. Meskipun begitu *worry* sebenarnya hanya berada di pikiran saja. Khusus untuk

di Indonesia sendiri, media daring liputan berita UGM mencatatkan bahwa pada tahun 2022 I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) ada 6.1% remaja di Indonesia mengalami masalah gangguan psikologis. Selain itu penelitian oleh Ardi et al., (2023) yang membahas tentang gangguan psikologis seperti GADs (*Generalized Anxiety Disorders*) dan kesehatan fisik saling berhubungan.

Dilihat dari data hasil survei Ipsos Global yang bertajuk *Health Service Monitor 2023*, secara global gangguan psikologis tercatat sebanyak 44% responden dari 31 negara di dunia termasuk Indonesia menilai bahwa gangguan psikologis menjadi masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan (Jauhari, 2023). Selanjutnya, dilansir dari laman *club house international* tahun 2024 *fountain house* merilis laporan “*Beyond treatment: how clubhouses for people living with serious mental illness transform lives and save money*” terdapat 15,4 juta jiwa individu hidup dengan masalah penyakit mental atau gangguan jiwa maupun gangguan psikologis yang serius (*Fountain House Releases New Report: Beyond Treatment, 2024*).

Wiratno (2011) menyebutkan dalam bukunya *worry* muncul karena adanya pikiran negatif. Pikiran negatif tersebut hendaknya dilawan dengan cara berpikir positif. Selain itu menurut Freeman et al., (2015) kekhawatiran diketahui menjadi faktor penyebab terjadinya tindakan penganiayaan, oleh karena itu untuk menangani kekhawatiran dengan terapi perilaku kognitif (CBT). Kekhawatiran yang berhubungan dengan kognitif, yang mana faktanya

proses kognitif menghasilkan out put berupa efek menjaga tingkat kewaspadaan yang tinggi terhadap kemungkinan bahaya (Mathews, 1990).

Maka untuk melawan serta mereduksi gangguan psikologis seperti *worry* diperlukan adanya bantuan sesegera mungkin agar individu dapat berpikir positif. Adapun beragam dukungan yang bisa diberikan kepada seseorang yang sedang diliputi *worry* ialah dengan menggunakan pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). CBT ialah pendekatan yang dirumuskan untuk mengatasi masalah konseli dengan menata ulang pola pikir serta perilaku yang menyimpang (Beck, 1987).

Beck (2011) yang memaparkan dalam bukunya sasaran atau tujuan CBT ialah memberikan bantuan pada konseli melalui restrukturisasi pikiran atau kognitif dan memperbaiki perilaku menyimpang. Selanjutnya, Aini (2019) menyebutkan bahwa CBT adalah teknik penataan kembali atau perbaikan kognitif menyimpang akibat dari suatu kejadian negatif yang dialami oleh seseorang.

Pendekatan CBT dipilih karena pelaksanaannya mengharuskan klien berfikir guna mengingat dan menganalisis suatu kejadian, merasakan, bertanya, serta dapat memutuskan suatu pemikiran baru sehingga memunculkan perilaku yang positif (Josefowitz & Myran, 2017). Selain itu *cognitive behavior therapy* dipilih lantaran pendekatan ini terkenal akan kelebihanannya dalam menyelesaikan permasalahan secara spesifik terhadap keyakinan dan perilaku klien (Fitria et al., 2020).

Sebagaimana penelitian yang pernah dilakukan oleh Freeman et al., (2015) dengan judul *“Effects of Cognitive Behaviour Therapy for Worry on Persecutory Delusions in Patients with Psychosis (WIT): A Parallel, Single-blind, Randomised Controlled Trial with a Mediation Analysis”*. Hasil penelitiannya mendapatkan bahwa *Cognitive Behaviour Therapy* dapat mengendalikan dan mengurangi delusi penganiayaan, seperti salah satunya tindakan penganiayaan perundungan verbal. Selain itu untuk *worry* sendiri, CBT pilih karena dapat mengubah kekeliruan dalam pola berpikir (Fitri, Netrawati, & Ardi 2024).

CBT yang fokus pelaksanaannya pada formulasi cara berfikir, keyakinan, dan strategi perilaku menyimpang untuk menyelesaikan masalah (Fitriana et al., 2021). Dalam kata lain CBT membantu individu mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan positif. Oleh karena itu, *worry* yang telah kita ketahui bersama merupakan emosi kompleks dari ketakutan dan kecemasan mendasar apabila dibiarkan akan berakibat terhadap kesehatan seseorang ke depannya. Individu yang mengalami *worry* perlu untuk diperbaiki pola pikir dan tingkah lakunya. Sehingga ini memperkuat bahwa pendekatan CBT dapat menjadi salah satu bantuan yang tepat.

Dalam penelitian ini pendekatan CBT diterapkan dalam suatu kelompok kegiatan yang disebut dengan kegiatan layanan bimbingan dan konseling jenis konseling kelompok. Nantinya tiap anggota konseling kelompok diminta untuk memahami bahwa pemikiran negatif atau irasional maupun pemikiran keliru yang mereka miliki berasal dari pengalaman masa lalu atau kebiasaan mereka (Bieling, McCabe, & Antony, 2009).

Gangguan psikologis seperti *worry* dapat dikatakan sebagai sebab akibat yang dirasakan oleh korban perundungan verbal, khususnya korban usia remaja di lingkungan sekolah. Perundungan dikenal sebagai tindakan yang dapat merugikan orang lain oleh seseorang atau sekelompok orang (Wiyani, 2017). Diketahui faktor internal yang berkontribusi membangun perilaku perundungan pada diri seseorang antara lain, seperti kurangnya rasa memiliki, rasa menghormati, rasa mengasihi antar sesama, dan kurangnya kesadaran diri. Selain itu terdapat pula faktor eksternal yang mencakup reaksi orang lain terhadap dirinya sendiri, lingkungan sekitar, situasi, dan lain sebagainya (Butarbutar & Karneli, 2022).

Tindakan perundungan khususnya jenis verbal dapat memengaruhi tingkah laku dan pola hidup korbannya, terlebih pada usia remaja. Adapun untuk pelaku remaja perundungan verbal melakukan tindakan tersebut karena ingin menunjukkan identitas diri agar dapat diterima di lingkungan mereka (Amria & Netrawati, 2021). Selain itu juga agar pelaku terlihat kuat dan dianggap keren.

Remaja SMP (Sekolah Menengah Pertama) yang menjadi korban perundungan mengalami hambatan dalam melewati atau menyelesaikan tugas perkembangan aktualisasi diri mereka. Dikarenakan perilaku perundungan dapat mengakibatkan korban merasa tidak aman dan tidak nyaman, mengalami ketakutan, merasa terintimidasi, kehilangan rasa percaya diri, merasa dirinya tidak berharga, sulit berkonsentrasi dalam kegiatan belajar, bahkan mengalami kesulitan dalam bersosialisasi. Wiyani (2017) menyebutkan korban perundungan adalah mereka yang merasa diperlakukan negatif atau secara

sengaja disakiti sehingga membuat ketidaknyamanan secara kontak fisik dan melalui perkataan maupun dengan cara lainnya.

Umumnya perilaku perundungan yang diketahui oleh remaja SMP umumnya terbatas pada kekerasan fisik non verbal seperti memukul, menjambak, menampar, atau memalak. Namun perundungan juga kerap terjadi lewat ucapan, yang dikenal sebagai kekerasan verbal. Perundungan verbal adalah tindakan menyakiti orang lain secara bahasa lisan, godaan, ejekan, makian, dan lain sebagainya untuk mendapatkan dominasi kendali atas diri seseorang (Amanda, 2021).

Perundungan verbal biasanya secara langsung memengaruhi psikologi korbannya yang membuat ia merasa terintimidasi, merasa dikucilkan, terdiskriminasi, bahkan sampai ada yang ingin mengakhiri hidupnya (Joukov & Caspar, 2022). Umumnya yang menjadi korban perundungan adalah mereka yang memiliki kemampuan intelektual lemah, berpenampilan beda dari yang lain, berstatus sosial prasejahtera, dan masih banyak lagi.

Diambil dari data Komnas PA (Komisi Nasional Perlindungan Anak) ditemukan ada 3.547 kasus pengaduan sepanjang tahun 2023 dengan kenaikan hasil dari tahun lalu sebanyak 30%. Lebih spesifik untuk kasus perundungan verbal yang menyakiti psikis adalah 19% pada tahun tersebut dan sisanya adalah perundungan secara fisik serta kekerasan seksual (Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, 2023). Selain itu dari platform riset data JakPat (Jajak Pendapat) didapatkan hasil perundungan verbal sebanyak 87,6% (Naurah, 2023).

Terhitung dari bulan Januari sampai dengan Februari tahun 2024 saja jumlah kasus kekerasan pada anak mengalami kenaikan, yaitu mencapai 1.993 kasus. Data tersebut didapatkan dari SIMFONI-PPA (Sistem Informasi *Online* Perlindungan Perempuan dan Anak). Lebih spesifik untuk jumlah korban kekerasan psikis adalah sebanyak 236 kasus dan korban perundungan berjumlah 87 kasus (Fahham, 2024).

Temuan dari wawancara bersama dengan guru bimbingan dan konseling di SMPN 7 Muaro Jambi pada tanggal 12 Januari 2024. Diketahui terdapat 52 kali kasus perundungan tercatat (17 laki-laki dan 35 perempuan) rentan tahun 2023 sampai 2024. Lima puluh dua kasus tersebut merupakan data di semester ganjil baik yang terjadi antara siswa remaja yang tingkatan kelasnya sama, antara kakak kelas kepada adik kelas, atau bahkan sebaliknya.

Siswa remaja yang terindikasi kasus perundungan di SMPN 7 Muaro Jambi biasanya memilih untuk lari dari situasi yang dianggapnya mengancam, bahkan situasi tersebut sebenarnya belum tentu akan benar-benar terjadi. Korban akan lari atau bersembunyi di ruang BK, kantin sekolah, perpustakaan, UKS dan bahkan ke tempat lain yang dirasa aman guna menghindari tindakan perundungan. Mereka yang melarikan diri atau bersembunyi untuk menghindari tindakan perundungan, hal tersebut mengindikasikan bahwa mereka mengalami *worry*.

Sebagaimana yang telah paparkan sebelumnya mengenai *worry*, dan korban perundungan verbal berfikir irasional serta memilih tindakan negatif. Apabila hal tersebut dibiarkan tentu nantinya akan menjadi suatu permasalahan

serius serta sangat dapat mengganggu kehidupan mereka sebagai seorang individu dalam bersosialisasi. Oleh karena itu dipilihlah pendekatan CBT untuk membantu memperbaiki kognitif dan perilaku menyimpang korban perundungan verbal. Pendekatan CBT juga dapat membantu, mencegah, dan mengurangi tindakan negatif (Netrawati et al., 2019).

Cognitive Behavior Therapy melalui pendekatan ini secara kreatif dan aplikatif, diharapkan dapat mencegah perilaku perundungan serta membantu korban membangun kembali rasa aman, harga diri, konsentrasi belajar, dan keterampilan sosial mereka (Rohmad, 2022). Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Gillham, et al pada tahun 2012 dengan judul *Evaluation of a Group Cognitive-Behavioral Depression Prevention Program for Young Adolescents: A Randomized Effectiveness Trial*. Dalam penelitian tersebut pengaplikasian CBT secara signifikan mengurangi gangguan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada siswa korban perundungan. Terkhusus untuk membantu siswa korban perundungan verbal mengatasi rasa khawatir.

Sehingga dari penjabaran yang ada peneliti berminat mengkaji kecemasan pada siswa SMP korban perundungan verbal melalui pendekatan CBT agar kondisi mental mereka tidak berlarut dan terhindar dari keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Maka berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Mereduksi Worry Pada Korban Perundungan Verbal”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Terdapat siswa yang tidak mengetahui tindakan perundungan verbal. Hal ini dikarenakan siswa beranggapan bahwa yang dikatakan dengan tindakan perundungan ialah yang terjadi secara nyata (fisik) dan dunia maya saja.
2. Terdapat memiliki kesadaran bahwa mereka berperan sebagai pelaku dan juga mengalami perundungan verbal sebagai korban.
3. Perilaku perundungan verbal yang didapatkan atau dilakukan oleh siswa berdampak pada kondisi mereka, salah satunya *worry*.
4. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling oleh guru BK atau konselor sekolah dapat dikatakan belum optimal, misalnya seperti dalam membantu siswa korban perundungan verbal dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dibuat untuk menjaga fokus dan arah pembahasan agar tidak melebar ke luar topik utama. Oleh karena itu, batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa merasakan kekhawatiran, sehingga mengganggu kegiatan mereka sehari-hari.
2. Siswa korban dari perundungan verbal (memaki, mengejek, menggoda, menghina, mengolok-olok, dan sejenisnya).

3. Konseling kelompok *cognitive behavior therapy* untuk mereduksi *worry* pada siswa korban perundungan verbal.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada batasan masalah yang telah disebutkan sebelumnya, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *worry* pada korban perundungan verbal sebelum mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*?
2. Bagaimana gambaran *worry* pada korban perundungan verbal setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*?
3. Bagaimana keefektifan konseling kelompok *cognitive behaviour therapy* untuk mereduksi *worry* pada korban perundungan verbal?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Menganalisis gambaran *worry* pada korban perundungan verbal sebelum mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.
2. Menganalisis gambaran *worry* pada korban perundungan verbal setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

3. Menganalisis keefektifan konseling kelompok *cognitive behaviour therapy* untuk mereduksi *worry* pada korban perundungan verbal.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan berbagai keuntungan atau manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoretis

Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran yang berarti dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, khususnya dalam konteks pendidikan dan bimbingan konseling untuk membantu mereduksi kondisi *worry* menggunakan layanan konseling kelompok melalui pendekatan CBT.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi siswa, diharapkan untuk menghindari tindakan perundungan, terutama perundungan verbal terhadap siswa lainnya. Ini akan membantu mengurangi masalah yang dialami oleh siswa korban perundungan verbal.
- b. Bagi sekolah, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan berupa informasi mengenai tindakan perundungan, khususnya verbal. Selain itu juga agar pihak sekolah dapat membantu siswa korban perundungan yang mengalami kondisi *worry* dan tidak berakibat kepada kondisi lainnya yang lebih parah.
- c. Bagi konselor sekolah atau guru BK, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran yang dapat dijadikan acuan untuk membantu klien, terutama korban perundungan verbal, dalam mengatasi

masalah mereka, serta untuk mengembangkan dan meningkatkan program layanan layanan konseling kelompok melalui pendekatan *CBT*.

- d. Bagi penulis dan peneliti berikutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk perbaikan dan pengembangan penelitian selanjutnya, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan yang berguna dalam membantu klien mengatasi masalah mereka.
- e. Bagi Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam mempersiapkan guru BK atau konselor sekolah yang memiliki wawasan, pengetahuan, dan keterampilan yang memadai untuk mereduksi kondisi *worry*.

G. Kebaruan Dan Orisinalitas Penelitian

Diketahui terdapat beberapa penelitian yang telah mengkaji mengenai perundungan dan kondisi pada seseorang seperti gangguan psikologis seperti salah satunya ialah rasa khawatir, serta penelitian mengenai pendekatan *CBT*. Setiap penelitian tentunya memiliki karakteristik berbeda-beda baik dari aspek yang diteliti, layanan yang digunakan dan lain sebagainya.

Dalam upaya mereduksi atau mengurangi kondisi gangguan psikologis pada diri seseorang agar tidak mengganggu kehidupan dan timbulnya keinginan negatif yang berakibat fatal, maka diperlukan adanya penanganan sebaik dan secepat mungkin. Belum ditemukan kebaruan dan orisinalitas dalam penelitian mengenai pendekatan *CBT* dalam format layanan konseling kelompok untuk

membantu korban perundungan verbal mereduksi gangguan psikologis seperti kondisi *worry*.

H. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Perundungan verbal merupakan bentuk tindakan menyakiti seseorang melalui perkataan atau secara lisan, misalnya seperti: memaki, mengejek, menggoda, menghina, mengolok-olok, dan sejenisnya.
2. *Worry* ialah perasaan yang muncul secara tiba-tiba tanpa direncanakan dan bentuk dasar dari rasa cemas. *Worry* muncul untuk mengantisipasi ancaman atau kemungkinan suatu hal yang tidak diinginkan terjadi di masa depan.
3. Konseling kelompok *cognitive behavior therapy* termasuk salah satu jenis layanan BK yang berupaya untuk memfasilitasi beberapa klien yang disatukan dalam suatu kelompok dengan pengentasan atau pemecahan masalahnya dilakukan melalui pemanfaatan dinamika kelompok. Adapun kegiatan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* yang peneliti maksudkan ialah merekonstruksi pemikiran irasional dengan mengembangkan pikiran positif anggota kelompok mengenai perundungan verbal agar dapat mereduksi kondisi *worry* mereka. Sehingga anggota kelompok dapat menghapus pikiran dan keyakinan buruk mereka, lalu membangun pola pikir yang lebih baik.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Merujuk pada hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran *worry* pada korban perundungan verbal dari hasil *pretest* atau tahapan sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*, korban perundungan verbal menunjukkan tingkat *worry* yang sangat tinggi. *Worry* tersebut secara khusus berfokus pada kekhawatiran akademik, yakni ketakutan akan diejek oleh teman karena pencapaian nilai yang rendah. Kekhawatiran terhadap kesehatan, seperti kesehatan yang tiba-tiba menurun karena adanya keinginan untuk menghindari suatu kegiatan. Pekerjaan, yang mana korban khawatir apabila identitas atau status sosialnya diremehkan oleh orang lain. Selanjutnya, rasa *worry* korban terhadap keluarganya, misalnya seperti korban khawatir jika orang terdekatnya memberikan pengaruh atau pun yang tidak sesuai dengan keinginan korban secara verbal. Singkatnya *worry* pada korban perundungan verbal membuat mereka melakukan tindakan yang merugikan diri mereka sendiri.
2. Gambaran pada korban perundungan verbal dari hasil *posttest* atau tahapan setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* mengalami penurunan, yaitu berada pada kategori sangat rendah. Lebih jauh hasil *posttest* diketahui berupa korban

yang awalnya tidak berani akhirnya menjadi berani untuk memulai komunikasi dengan orang baru, korban awalnya tertutup mengenai permasalahan yang dia alami akhirnya mau bercerita kepada orang terdekatnya, dan mereka menjadi memiliki pikiran yang positif serta merubah perilaku korban menjadi lebih baik.

3. Konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* terbukti efektif dalam mereduksi worry pada korban perundungan verbal. Keefektifan ini didukung oleh hasil uji hipotesis, sehingga sesuai dengan harapan peneliti dalam penelitian ini. Pelaksanaan pemberian *cognitive behavior therapy* dapat dilihat adanya perubahan pola pikir dari korban perundungan verbal yang awalnya mengalami rasa khawatir atau berpikiran negatif yang cenderung merugikan mereka pada akhirnya menjadi pikiran yang positif serta merubah perilaku korban menjadi lebih baik. Selain itu, pemikiran positif tersebut juga membantu kehidupan mereka sehari-hari yang berdampak terhadap tingkah laku korban perundungan verbal. Sehingga guru BK atau konselor sekolah dapat mengimplementasikan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* untuk mereduksi worry pada korban perundungan verbal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka dapat dikatakan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mereduksi worry pada korban perundungan verbal. Berikut ini disampaikan beberapa saran yang

dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini. Adapun saran-saran tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Selain guru BK atau konselor sekolah, keikutsertaan kepala sekolah, majelis guru, serta semua pihak Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Muaro Jambi juga dapat bekerja sama guna membantu mereduksi kondisi *worry* pada korban perundungan verbal. Adapun cara yang dapat dilakukan ialah dengan memaksimalkan pemberian berupa dukungan peningkatan sarana dan prasarana yang memadai penting untuk memperlancar pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, sehingga guru BK atau konselor dapat mengoptimalkan pelaksanaan tugasnya.
2. Kepada guru BK diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ataupun produk penelitian berupa panduan untuk dijadikan sebagai tambahan wawasan dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya dalam konseling kelompok *cognitive behavior therapy* untuk mereduksi kondisi *worry* (rasa khawatir) pada korban perundungan verbal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dan menjadi pembaharuan yang berkenaan dengan masalah *worry* pada korban perundungan verbal. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi perbandingan dengan hasil yang ditemukan dalam penelitian lanjutan oleh peneliti selanjutnya.

C. Implikasi

1. Implikasi Terhadap Praktik Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mereduksi *worry* pada siswa korban perundungan verbal dalam

format kegiatan layanan konseling kelompok, sebisa mungkin juga dilaksanakan dalam format layanan konseling yang lainnya di sekolah. Selain itu instrumen *worry* pada korban perundungan verbal yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam implikasi lebih lanjut untuk mengukur kondisi yang sama.

2. Implikasi Terhadap Sekolah

Selain untuk praktik BK, temuan ini juga dapat menjadi masukan bagi semua pihak yang terlibat, hal ini termasuk untuk proses pendidikan di sekolah. Bagi lembaga pendidikan atau sekolah, Melalui penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*, dapat diminimalkan risiko terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan, seperti *worry* pada siswa dan perundungan verbal, serta berbagai permasalahan lainnya.

3. Implikasi Terhadap Siswa

Selanjutnya bagi siswa, khususnya bagi mereka yang mengalami *worry* akibat perundungan verbal menjadi memiliki keberanian untuk menyampaikan pendapat mereka, memiliki kemampuan baru dalam hal berkomunikasi, korban yang awalnya menutup diri untuk menceritakan permasalahannya kepada orang terdekat akhirnya menjadi mau untuk meluapkan apa yang dirasakannya kepada orang terdekatnya, dan lain sebagainya.

REFERENSI

- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70–90.
- Amanda, G. (2021). *Stop Bullying : A-Z Problem Bullying dan Solusinya Stop Bullying*. Jakarta: Cemerlang Publishing.
- Amria, A. D. K., & Netrawati. (2021). The Relationship of Parenting Patterns with Students' Moral Behavior. *Jurnal Neo Konseling*, 3(4).
- Ani, S. D., & Nurhayati, T. (2019). Pengaruh Bullying Verbal di Lingkungan Sekolah Terhadap Perkembangan Perilaku Siswa. *Edueksos : Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 8(2), 88–101.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93.
- Arbel, R., Perrone, L., & Margolin, G. (2016). Adolescents' Daily Worries and Risky Behaviors: The Buffering Role of Support Seeking. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 47(6), 900–911.
- Ardi, Z., Eseadi, C., Yuniarti, E., Yendi, F. M., & Murni, A. W. (2023). Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy with Local Wisdom and Web-Based Counseling on Generalized Anxiety Disorders and Functional Gastrointestinal Disorders in Adolescent College Girls: Protocol for A Randomized Controlled Trial. *Jmir Research Protocols*, 12(1).
- Arlotas, Rena. Kinnara., Zulkarnain., & Dewi, I. S. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiwa Korban Bullying. *Jurnal Psikologi Islam, January*, 9(1), 64–73.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134.
- Beck, A. T. (1987). *Cognitive Therapy of Depression*. New York City: The Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy*. New York City: The Guilford Press.

- Behar, E., Dimarco, I. D., Hekler, E. B., Mohlman, J., & Staples, A. M. (2009). Current Theoretical Models of Generalized Anxiety Disorder (GAD): Conceptual Review and Treatment Implications. *National Institutes of Health*, 23(8), 1011–1023.
- Bieling, P. J., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2009). *Cognitive-Behavioural Therapy in Groups*. New York City: Guilford Press.
- Borba, M. (2001). *Building Moral Intelligence: The Seven Essential Virtues That Teach Kids to do The Right Thing*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Borba, M., Lina, Y., & Raviyanto. (2008). Membangun Kecerdasan Moral Tujuh Kebijakan Utama untuk Membentuk Anak Bermoral Tinggi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Butar Butar, H. S., & Karneli, Y. (2022). Persepsi Pelaku Terhadap Bullying dan Humor. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 372–379.
- Carnegie, D. (2016). *How to Stop Worrying & Start Living*. India: Diamond Pocket Books
- Chakrawati, F. (2015). *Bullying Siapa Takut?*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., & Forsyth, J. P. (2010). Emotion Regulation And The Anxiety Disorders: An Integrative Review. *National Institutes of Health*, 32(1), 68–82.
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational And Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. England: Oxford University Press.
- Depler, D., German, J., Craig, W., & Yamada, S. (2011). *Why Worry About Bullying?* .72–79.
- Fahham, A. M. (2024). Kekerasan pada Anak di Satuan Pendidikan. in *Pusat Analisis Keparlemenan Badan Keahlian Setjen DRP RI*.
- Fauzan, A., Ilyas, A., Ardi, Z. (2020). Anxiety Level in Student' Interpersonal Communication with Academic Supervisors. *Jurnal Neo Konseling*. 1(2). 1-7
- Fitri, M., Netrawati, & Ardi, Z. (2024). The Use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to Reduce Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Behavior. *Psycoeducation*, 2(3), 225–235

- Fitria, L., Neviyarni, Netrawati, & Karneli, Y. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling untuk Mengatasi Anxiety dalam Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad*, 10(1), 23.
- Fitriana, F., Puspita, Y., Suhaili, N., Netrawati, N., Karneli, Y., & Yahanan, Y. (2021). Analisis Konseling Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Social Anxiety Siswa. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 349–356.
- Freeman, D., Dunn, G., Startup, H., Pugh, K., Cordwell, J., Mander, H., Černis, E., Wingham, G., Shirvell, K., & Kingdon, D. (2015). Effects of Cognitive Behaviour Therapy For Worry On Persecutory Delusions in Patients with Psychosis (WIT): A Parallel, Single-Blind, Randomised Controlled Trial with A Mediation Analysis. *The Lancet Psychiatry*, 2(4), 305–313.
- Gerald Corey. (2009). *Theory & Practice of Group Counseling*. Australia: Brooks/Cole
- Gerald Corey. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling*. Australia: Brooks/Cole
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Brunwasser, S. M., Freres, D. R., Chajon, N. D., Megan Kash-Macdonald, V., Chaplin, T. M., Abenavoli, R. M., Matlin, S. L., Gallop, R. J., & Seligman, M. E. P. (2012). Evaluation of A Group Cognitive-Behavioral Depression Prevention Program for Young Adolescents: A Randomized Effectiveness Trial. *Journal of Clinical Child And Adolescent Psychology*, 41(5), 621–639.
- Grills-Taquechel, A. E., Norton, P., & Ollendick, T. H. (2010). A Longitudinal Examination of Factors Predicting Anxiety During The Transition to Middle School. *National Institutes of Health*, 23(5), 493–513.
- Hanim, W., Surbakti, A., & Hardjo, S. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan dalam Praktek Kerjaindustri pada Siswa SMK Negeri 1 Gunung Meriah. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (Jehss)*, 5(1), 537–544.
- Her, & Niswatul, M. (2013). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency) Kelas II SMK Dwi Warna Medan. *Universitas Medan Area*.
- Hofstetter, K. (2022). *Factors Leading to Worry and Helpful Supports During The Transition to Middle School*.

- Hunter, S. C., Houghton, S., Kyron, M., Lawrence, D., Page, A. C., Chen, W., & Macqueen, L. (2022). Development of The Perth Adolescent Worry Scale (Paws). *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 50(4), 521–535.
- Jauhari, S. S. (2023). *Masalah Kesehatan Jadi Kekhawatiran Utama Masyarakat Global*. Goodstast.
- Josefowitz, N., & Myran, D. (2017). *CBT Made Simple: A Clinician's Guide to Practicing Cognitive Behavioral Therapy*. New Harbinger Publications, Inc.
- Joukov, A. M., & Caspar, S. M. (2022). Verbal Bullying in School: The Constitutional and Psychological Argument That Government Intervention Makes Things Worse. *Southern Illinois University Law Journal*, 46, 417–460.
- Lestari, T. (2016). *Verbal Abuse : Dampak Buruk dan Solusi Penanganannya pada Anak*. Yogyakarta: Psikosain.
- Macgregor, D. (1991). Worry Over Technological Activities and Life Concerns. *Risk Analysis*, 11(2), 315–324.
- Makarim, F. R. (2024). Jangan Samakan, Ini Bedanya Khawatir dan Kecemasan. *Halodoc.Com*.
- Mathews, A. (1990). Why Worry? The Cognitive Function of Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 455–468.
- Mcleod, J. (2006). *Pengantar Konseling : Teori dan Studi Kasus / John Mcleod ; Penerjemah: A.K. Anwar ; Editor: Tri Wibowo B.S*. Solo: Kencana.
- Mundakir, M., Masfiah, I., Hasanah, U., & Sukadiono, S. (2021). Menurunkan Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-9 Melalui Pendidikan Kesehatan Secara Daring di Dukuh Sutorejo Kecamatan Mulyorejo. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4), 600.
- Naurah, N. (2023). *Kekerasan Verbal jadi Jenis Bullying yang Paling Banyak Dialami Masyarakat*. Ponorogo: Goodstats.
- Neenan, M., & Dryden, W. (2014). *Cognitive Behaviour Therapy: 100 Key Points and Techniques, 2nd Ed (Vol. 2)*. Britania Raya: Routledge.
- Newman, M., & Borkovec, M. (2002). Cognitive Behavioural Therapy for Worry and GAD. *Cognitive Behaviour Therapy: A Guide for The Practising Clinician*, 1–345.

- Newman, M. G. (2011). A Novel Theory of Experiential Avoidance in Generalized Anxiety Disorder: A Review and Synthesis of Research Supporting A Contrast Avoidance Model of Worry. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 371–382.
- Netrawati, N., Karneli, Y., Firman, F., & Syukur, Y. (2019). *Anaysis of Delinquency Behavior in Adolescents and the Prevention By Using Cognitive Behavioral Therapy Counseling*. 382(Icet), 697–699
- Netrawati, N., Neviyarni, N., Syukur, Y., & Sukma, D. (2021). Analysis of the Implementation of Individual Counseling by Counseling Guidance Teachers with the CBT Approach to Overcome Student Delinquency Problems in Schools. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 179.
- Novianti. (2019). Perlindungan Hukum Terhadap Anak Korban Bullying. *Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*, XI(8), 1–6.
- O'donohue, W. T., & Fisher, J. E. (2017). *Cognitive Behavior Therapy*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Ojala, M., Cunsolo, A., Ogunbode, C. A., & Middleton, J. (2021). Anxiety, Worry, and Grief in A Time of Environmental and Climate Crisis: A Narrative Review. In *Annual Review of Environment and Resources* (Vol. 46, Hal. 35–58). Annual Reviews Inc.
- Oktavia, N. (2018). Gangguan Mental ini Bisa Terjadi Akibat Bullying. *Klik Dokter*.
- Olweus. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do Understanding Children's Worlds*. Oxford: Blackwell Publishing
- Olweus. (2010). Bullying in School: Evaluation and Dissemination of The Olweus Bullying Prevention Program. In *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(1), 124–134.
- Pramudyaningtyas, R. (2019). *Kenali Jenis Gangguan Cemas yang Mengancam Kesehatan Jiwa*. Kemenkes Sardjito Yogyakarta.
- Prastiti, J. P., & Anshori, I. (2023). Efek Sosial Dan Psikologis Perilaku Bullying. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 7(1), 69–77
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Bogor: Ghalia Indonesia Printing.

- Priyatna, A. (2010). *Let's End Bullying : Memahami Mencegah dan Mengatasi Bullying* (Cetakan 1). Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Rohmad, M. A. (2022). Penguatan Kompetensi Guru BK di Mojokerto untuk Mengatasi Perilaku Perundungan dengan Pelatihan Cognitive Behavior Therapy. *Proceedings of Annual Conference On*, 04, 391–396.
- Salsabiela, & Smith. (2010). Perilaku Bullying Dikalangan Gamers Online pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Simbolika : Research and Learning in Communication Study*, 4 (2). 86-94
- Shannon, J. (2015). *The Anxiety Survival Guide For Teens: CBT Skills to Overcome Fear, Worry, and Panic*. Oakland: Instant Help.
- Sopiyah, S., Nurikhsan, J., & Hafina, A. (2020). Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa pada Pelajaran Matematika. *Moraref*, 11(2).
- Sotardi, V. A. (2016). Exploring School Stress in Middle Childhood: Interpretations, Experiences, and Coping. In *Pastoral Care in Education*. 35 (1).
- Sugijokanto, S. (2014). *Cegah Kekerasan pada Anak*. Jakarta: Gramedia.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani. (2017). *Stop Bullying* (A. Webe (Ed.); 2 Ed.). Bekasi : Soul Journey.
- Sutja, A. (2017). *Penulisan Skripsi untuk Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Writing Revolution.
- Sweeny, K., & Dooley, M. D. (2017). The Surprising Upsides of Worry. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(4), 1–10.
- Volungis, A. M., Kalpidou, M., Popores, C., & Joyce, M. (2019). Smartphone Addiction and Its Relationship with Indices of Social-Emotional Distress and Personality. *International Journal of Mental Health And Addiction*, 2(18).
- Wahyuni, N. S. (2018). Kecenderungan Cyberbullying Remaja Ditinjau dari Kompetensi Sosial dan Persepsi Terhadap Gaya Pengasuhan Authoritarian Orangtua. *Yogyakarta: S2 Psikologi UGM*.
- Watkins, E. (2022). Worry and Rumination. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.

- Wibowo, M. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Wilding, C., & Milne, A. (2013). *Cognitive Behavioural Therapy* (Vol. 1). Indeks.
- Winch, G. (2014). *Emotional First Aid: Healing Rejection, Guilt, Failure, and Other Everyday Hurts*. Plume.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2012). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wiratno, P. (2011). *Kalahkan Kekhawatiran dengan 5B: Mengungkapkan Rahasia Menjalani Hidup Tanpa Kekhawatiran*. Yogyakarta: Andi
- Wiyani, N. A. (2017). *Save Our Children from School Bullying* (R. T. Sari (Ed.); Cetakan 2, 2017, Vol. 2). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 324–330.
- Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup. *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(1), 54–62.