

## Membangun Sifat Tahan Banting: Tahapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Remaja Korban *Bullying* (*Systematic Literature Review*)

Yuevelyn Devina Rahmananda<sup>1</sup>, Happy Karlina Marjo<sup>2</sup>, Herdi<sup>3</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia<sup>3</sup>

E-mail: [yuevelyn\\_1108822022@mhs.unj.ac.id](mailto:yuevelyn_1108822022@mhs.unj.ac.id)<sup>1</sup>, [hkarlina@unj.ac.id](mailto:hkarlina@unj.ac.id)<sup>2</sup>, [herdi@unj.ac.id](mailto:herdi@unj.ac.id)<sup>3</sup>

Correspondent Author: Yuevelyn Devina Rahmananda,

[yuevelyn\\_1108822022@mhs.unj.ac.id](mailto:yuevelyn_1108822022@mhs.unj.ac.id)

Doi: [10.31316/g-couns.v9i3.7490](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7490)

### Abstrak

*Hardiness* merupakan sifat ketahanan yang mencakup 3 karakteristik kepribadian seperti: komitmen (*commitmen*), kendali (*control*), tantangan (*challenge*) dalam mengembangkan strategi untuk mengatasi kesulitan. Penelitian ini bertujuan memaparkan tahapan CBT dalam meningkatkan *hardiness* pada korban *bullying*, penelitian ini mengidentifikasi delapan tahapan sistematis CBT. Penelitian ini menyajikan *systematic literature review* (SLR) tentang *hardiness* pada korban *bullying* yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Penelitian ini telah mengumpulkan informasi dan hasil studi peneliti untuk memberikan gambaran umum tentang penelitian *hardiness* pada korban *bullying* dan bentuk intervensinya menggunakan *cognitive behavior therapy* di sekolah. Penelitian ini berpedoman pada *Preferred Reporting Items for Systematic Review and MetaAnalysis* (PRISMA) yang menghasilkan artikel penelitian untuk ditinjau secara sistematis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa studi terkait CBT merupakan intervensi yang terbukti efektif dan telah banyak digunakan dalam menangani *bullying* dan sifat tahan banting remaja. Remaja korban *bullying* diharapkan memiliki keterampilan untuk mengelola sifat tahan banting yang rendah sehingga korban perundungan tidak menampilkan perilaku menghindar saat cemas, melainkan perilaku yang lebih positif.

**Kata kunci:** *cognitive behavior therapy*, restrukturisasi kognitif, sifat tahan banting, korban *bullying*

### Abstract

*Hardiness* is a resilience trait that includes three personality characteristics: commitment, control, and challenge in developing strategies to overcome difficulties. This study aims to describe the stages of CBT in increasing *hardiness* in victims of *bullying*. This study identified eight systematic stages of CBT. This research presents a *systematic literature review* (SLR) on *hardiness* in victims of *bullying* published in the last five years. This research has collected information and results of researchers' studies to provide an overview of research on *hardiness* in victims of *bullying* and the form of intervention using *cognitive behaviour therapy* in schools. This research is guided by the *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis* (PRISMA), which produces research articles to be systematically reviewed. The results showed that studies related to CBT are interventions that are proven effective and have been widely used in dealing with *bullying* and adolescent resilience. Adolescent victims of *bullying* are expected to have the skills to manage low resilience so that victims of *bullying* do not display avoidant behaviour when anxious, but rather more positive behaviour.

**Keywords:** *cognitive behavior therapy*, cognitive restructuring, *hardiness*, *bullying* victims

### Info Artikel

Diterima Januari 2025, disetujui Juni 2025, diterbitkan Agustus 2025



## PENDAHULUAN

Pada umumnya di sekolah masih banyak siswa yang belum mencapai perkembangan optimal. Salah satu yang menarik perhatian dalam dunia pendidikan adalah perundungan (*bullying*) di sekolah. Istilah perundungan sendiri memiliki arti yang lebih luas, mencakup berbagai bentuk penggunaan kekuasaan atau pemaksaan untuk menyakiti orang lain. Upaya penghapusan tiga “dosa besar” pendidikan, yaitu kekerasan seksual, perundungan, dan intoleransi, masih menjadi pekerjaan rumah besar bagi dunia pendidikan di Indonesia. Dalam konteks perundungan di sekolah, targetnya biasanya adalah seorang siswa. Tindakan perundungan dapat dilakukan dengan kontak fisik, kata-kata, atau membuat wajah seperti gerakan tidak senonoh, dan pengucilan yang disengaja dari suatu kelompok. Target korban perundungan juga dapat berupa satu individu atau kelompok. Olweus, (1973) mendefinisikan bahwa penindasan seorang siswa diintimidasi atau menjadi korban ketika dia diekspos, berulang kali dan dari waktu ke waktu, terhadap tindakan negatif dari satu atau lebih siswa lain.

Data yang dihimpun oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) selama Januari – Agustus 2023, kasus *bullying* masih menjadi teror bagi anak-anak di lingkungan sekolah. Dari sekian laporan yang masuk tersebut, 837 kasus terjadi di lingkup satuan pendidikan, korban perundungan: 87 kasus; Anak korban kebijakan pendidikan: 27 kasus; Anak korban kekerasan fisik dan/atau psikis: 236 kasus; Anak korban kekerasan seksual: 487 kasus. Perlu implementasi kebijakan yang konkret dan penegakan aturan yang tegas agar kejadian negatif tersebut tidak terus berulang. Andronnikova, (2015) berpendapat bahwa korban perundungan merupakan sekumpulan ciri kepribadian yang terbentuk di bawah pengaruh kondisi social dan pribadi keduanya mengarah pada respon maladaptive seperti merugikan Kesehatan fisik atau emosional dan mental.

*Bullying* merupakan persoalan penting yang perlu ditangani secara serius, di lingkungan sekolah. *Bullying* masih terus terjadi bahkan cenderung diwariskan kepada siswa baru dan sering muncul dalam berbagai bentuk. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat menyenangkan dan tempat menuntut ilmu berubah menjadi tempat yang cukup mengancam kesehatan psikis bahkan kesehatan fisik. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat mencari kawan berubah menjadi tempat mencari lawan menurut Fitriani & Widiningsih, (2020). Hal ini akan mengganggu pada factor perkembangan psikologis dan non spesifik yang dapat meningkatkan status korban pada remaja di sekolah. Sejalan dengan ungkapan Golub, (2009) bahwa remaja yang menjadi korban perundungan akan mengacu pada karakteristik seperti (ketidakstabilan emosi, kecemasan, perilaku agresif, gangguan adaptasi social, harga diri rendah, serta factor hubungan social yang tidak baik dilingkungannya keluarga maupun social lainnya). Dari beberapa pendapat ahli diatas secara garis besar bahwa korban perundungan memiliki kondisi psikologis yang berdampak pada masalah ketidakberdayaan korban dalam mengolah situasi sulit menjadi masalah pertumbuhan pribadi.

Tingkat perundungan yang tinggi membuat korban akan menentukan sikap mengenai situasi sulit tersebut, sehingga perlu menentukan strategi penanggulangan aktif dalam situasi sulit. *Hardiness* merupakan sifat “ketahanan” yang mencakup 3 karakteristik kepribadian seperti: komitmen (*commitmen*), kendali (*control*), tantangan (*challenge*) dalam mengembangkan strategi untuk mengatasi kesulitan. Sejalan dengan Kobasa (1979) mengusulkan bahwa sifat tahan banting adalah konstelasi kepribadian



karakteristik yang berfungsi sebagai resistensi sumber daya dalam menghadapi kehidupan yang penuh tekanan. Sifat tahan banting adalah disposisi bentuk ciri karakteristik kepribadian yang bertindak sebagai sumber ketahanan ketika menghadapi peristiwa yang penuh tekanan. Individu yang tangguh melibatkan diri dalam aktivitas kehidupan, percaya bahwa mereka dapat mempengaruhi peristiwa, dan memandang perubahan sebagai sesuatu yang normal dan merupakan stimulus terhadap perkembangan.

*Hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil, dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek stres yang dialami, *hardiness* juga akan memandang hidup sebagai sesuatu yang harus dihadapi. *Hardiness* dalam hal akademik dikenal dengan *academic hardiness* atau ketangguhan akademik. Seseorang dengan *academic hardiness* memiliki kesediaan untuk merasa tertantang untuk berprestasi, berkomitmen dalam kegiatan akademik, dan menganggap bahwa mereka memiliki kontrol atas kerja dan hasil mereka (Nurhikma & Nuqul, 2020). Adapun fungsi dari *hardiness* dalam diri individu yakni; membantu individu dalam proses beradaptasi; memiliki toleransi terhadap frustrasi; mengurangi akibat buruk dari stress; mengurangi kemungkinan terjadinya burnout; mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan; meningkatkan ketahanan diri terhadap stress; membantu individu memiliki kesempatan lebih jernih dalam mengambil keputusan (Kobassa, Maddi, & Khan, 1982). *academic hardiness* adalah sifat kepribadian siswa yang memiliki daya tahan dan kekuatan dalam menghadapi kejadian menekan yang berkaitan dengan akademik dengan aspek penilaian kognitif komitmen, kontrol dan tantangan. *Hardiness* rendah pada siswa korban *bullying* menggambarkan ketahanan diri yang lemah dalam menghadapi stres dan tantangan yang diakibatkan oleh . Secara keseluruhan, siswa dengan *hardiness* rendah kemungkinan besar lebih rentan terhadap dampak negatif dari *bullying*, seperti gangguan emosional, penurunan prestasi akademik, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Mereka mungkin merasa kurang terlibat dan kurang termotivasi dalam berbagai aspek kehidupan, seperti sekolah dan hubungan sosial, karena pengalaman *bullying* mengurangi rasa percaya diri dan minat mereka terhadap lingkungan sekitar.

Melalui sesi CBT korban *bullying* dapat memperoleh alat dan teknik konkret dari CBT yang membantu korban *bullying* mengubah pola perilaku yang tidak ramah, CBT juga dapat membantu siswa dalam mengelola stres yang terkait dengan masalah lingkungan, seperti perubahan suasana hati atau keprihatinan akan masa depan. Dengan mempelajari strategi manajemen stres melalui terapi, korban *bullying* dapat merasa lebih mampu menghadapi tantangan lingkungan dengan lebih baik. CBT juga membantu siswa mengembangkan keterampilan penyesuaian yang lebih baik dalam menghadapi perubahan lingkungan yang terus-menerus. Mereka dapat belajar untuk beradaptasi dengan teknologi baru, memahami konsep keberlanjutan, dan aktif berpartisipasi. Melalui CBT, korban *bullying* dapat belajar teknik relaksasi dan manajemen emosi yang membantu meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Dengan memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik, siswa mungkin lebih termotivasi untuk terlibat dalam tindakan yang mendukung. Secara keseluruhan, pengaruh CBT pada korban *bullying* di sekolah memiliki potensi besar untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih peduli terhadap lingkungan dan mempersiapkan generasi mendatang untuk menjadi agen perubahan yang aktif (Rizki et al., 2022)

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa *hardiness* rendah pada korban *bullying* yang terjadi pada remaja di lingkungan sekolah merupakan perasaan takut dan



cemas berlebihan dan terus menerus dirasakan oleh remaja saat menghadapi situasi sosial yang menuntutnya untuk menunjukkan kemampuannya sehingga muncul pikiran negatif yang merasa dirundung oleh orang lain.

## METODE PENELITIAN

Penyusunan *Systematic Literature Review* (SLR) ini mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analysis* (PRISMA). Dalam penerapan pedoman PRISMA ini, peneliti membahas metode yang digunakan untuk menyeleksi artikel yang terkait dengan “korban *bullying*, *hardiness*, CBT”. Metode PRISMA mencakup sumber dari Pubmed, *Google scholar*, MEDLINE, Eric dengan rentan waktu publikasi 2018-2022. yang digunakan untuk melakukan tinjauan secara sistematis. Pedoman PRISMA yang digunakan meliputi kriteria kelayakan, sumber informasi, strategi pencarian, proses seleksi, proses pengumpulan data, dan item data.

**Table 1.**

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

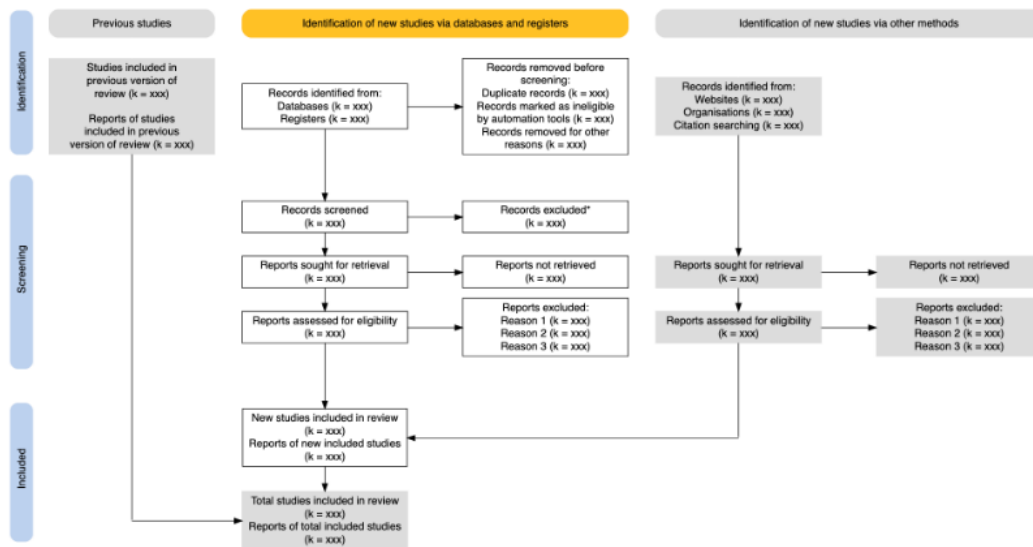
No	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1	Publikasi pada tahun 2018-2023	Publikasi sebelum tahun 2018
2	Jurnal terIndeks	Jurnal tidak terindeks, Review Jurnal, Disertasi, tesis, blog dan lainnya.
3	Spesifik terkait pendidikan dalam bimbingan konseling: <i>hardiness</i> , korban <i>bullying</i> , CBT	Topik umum pendidikan profesional seperti konselor, Kesehatan mental
4	Menggunakan bahasa inggris	Tidak menggunakan bahasa inggris
5	Artikel memuat terIndeks bimbingan dan konseling, <i>psycology</i> .	Tidak termuat identitas <i>hardiness</i> , korban <i>bullying</i> dan CBT

Penelusuran artikel dalam studi ini dilakukan di ERIC Institute of Education Sciences dan ProQuest dengan menuliskan kata kunci “(*Hardiness*” OR “Korban *bullying*” OR “CBT”) di kolom Search. Selanjutnya kami menyaring database untuk melakukan batasan pencarian literatur, batasan publikasi dari tahun 2018 hingga 2022. Pencarian literatur dilakukan pada November 2022. Dengan demikian, studi setelah tahun 2022 tidak termasuk dalam ulasan ini. Artikel yang diperoleh melalui penelusuran diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Berdasarkan tahap penelusuran artikel secara sistematis, diperoleh 30 studi yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan dan studi-studi tersebut berasal dari jurnal internasional yang telah dipublish.

Setelah seleksi artikel selesai, hasil akhirnya divisualisasikan menggunakan diagram alur PRISMA (Rethlefsen & Page, 2021). diagram ini terdiri dari empat tahap utama: identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi. Sebagaimana berikut:



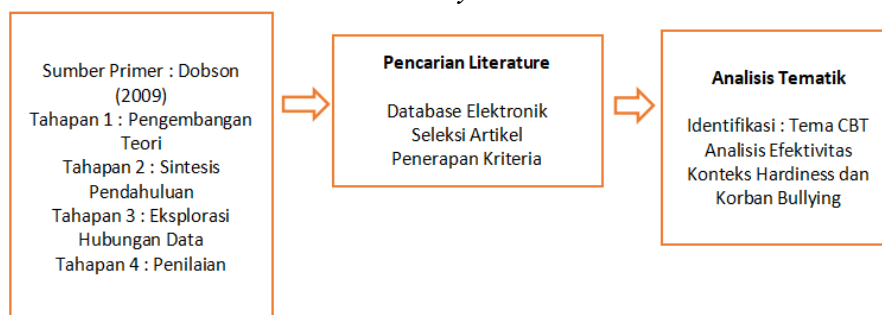
**Table 2.**  
 Alur PRISMA Flow Diagram



Pada proses pengumpulan data, kami memilih metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dari artikel yang dipilih. Selain itu kami melakukan pendaftaran/penyajian data artikel dengan sistematis dan menentukan semua variabel lain yang datanya dicari (misalnya, karakteristik subjek dan intervensi). Adapun data yang diambil dari setiap penelitian termasuk penulis, periode penelitian, desain penelitian, jumlah sampel/subjek, bagaimana penelitian dilaksanakan, lokasi penelitian dilaksanakan dan hasil penelitian yang diperoleh.

Data dari artikel terpilih kemudian disintesis dan dianalisis menggunakan teknik narrative synthesis (Cruzes et al., 2015). langkah-langkah meliputi pengorganisasian data, eksplorasi hubungan antar data, penilaian kekuatan bukti, dan pengembangan kesimpulan. Sumber primer yang digunakan sebagai kerangka utama dalam menyusun tahapan intervensi CBT (Dobson, 2009). Literature pendukung lainnya digunakan untuk mendetailkan 8 sesi yang perlu dilakukan dalam intervensi CBT. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat alurnya sebagai berikut:

**Tabel 3.**  
 Alur Narrative Synthesis



Alur metode sistematis ini dirancang dengan ketat guna diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang komprehensif dalam menyusun Tahapan CBT yang



efektif dalam menangani *Hardiness* Pada korban *bullying*, didasarkan pada bukti empiris yang kuat sehingga dapat diandalkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut beberapa artikel yang digunakan untuk menyusun tahapan CBT untuk *Hardiness* Pada Korban *bullying* :

**Tabel 4.**  
 Artikel Terkait Tahapan CBT Untuk *Hardiness* Pada Korban *bullying*

No	Penulis & Tahun	Teknik yang digunakan	Hasil penelitian
1.	(F Mafakheri, 2022)	& CBT pada <i>Hardiness</i>	Bahwa efek utama dari terapi perilaku perilaku dan aktivasi perilaku signifikan. Perilaku dan 55% perubahannya disebabkan oleh efek aktivasi perilaku intervensi. Selain itu, tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh kedua metode perilaku.
2.	Toosang et al., 2021;	Cbt pada <i>Hardiness</i>	Salah satu temuan penting menunjukkan persepsi kompetensi individu, kepercayaan pada naluri individu, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, kontrol, dan efek spiritual siswa.
3.	(Mahfud & Jafar, 2017)	Cbt pada <i>hardiness</i>  Teknik SIT	Hasil menunjukkan bahwa terdapat efek langsung langsung konseling kelompok <i>cognitive behavior therapy</i> teknik <i>stress inoculation training</i> terhadap toleransi distres akademik, serta efek tidak langsung melalui <i>hardiness</i> sebagai mediasi yang memiliki hubungan yang positif terhadap toleransi distres akademik.
4.	(Sri Maullasari, Mungin Eddy Wibowo, 2021)	CBT pada <i>hardiness</i>  Teknik resturaksi <i>Self talk</i>	Pemberian bantuan tunanetra dengan konseling kelompok teknik <i>cognitive restructuring</i> dan <i>self-talk</i> dianggap efektif dalam membantu daya tahan ( <i>hardiness</i> ) guna keberlangsungan hidup tunanetra. Setelah mengikuti konseling kelompok teknik <i>cognitive restructuring</i> dan teknik <i>self-talk</i> para tunanetra mengalami peningkatan <i>hardiness</i> .
5.	Ekawati et al., 2020;	Cbt pada <i>Hardiness</i>  Teknik pelatihan SIT dengan melakukan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik <i>stress inoculation training</i> terbukti efektif meningkatkan toleransi terhadap akademik distress melalui <i>hardiness</i> . Temuan ini membuktikan bahwa teknik pelatihan inokulasi stres konseling kelompok efektif untuk meningkatkan toleransi

	restrukturisasi pikiran	terhadap tekanan melalui sifat tahan banting pada siswa.
6. (Histori, 2022)	Cbt pada <i>bullying</i>  Teknik resturaksi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik <i>Cognitive Restructuring</i> merupakan upaya yang paling efektif untuk mengurangi perilaku bullying siswa SMP di samping teknik konseling kelompok yang lain.
7. Gökkaya & Sütçü, 2018;	CBT pada <i>bullying</i>  Teknik resturaksi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa, meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan perbedaan yang signifikan antara interaksi kelompok x waktu, skor. <i>bullying</i> memiliki hubungan yang signifikan dengan waktu. Signifikansi ini adalah terkait dengan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok placebo skor pada pre-test dan post-test.
8. (Azizah, 2020)	CBT pada <i>bullying</i>  Teknik resturaksi	Hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh penerapan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok CBT terhadap Terhadap korban <i>Bullying</i> pada siswa SMA Negeri 17 Surabaya. Hasil statistik menunjukkan bahwa terjadi pengaruh yang signifikan. Maka $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima. Artinya terdapat pengaruh signifikan pada pengaruh penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling CBT.
9. (Di et al., 2022)	Cbt pada <i>bullying</i>  Teknik resturaksi	Temuan tersebut sama-sama menunjukkan perbedaan efektivitas teknik Restrukturisasi siswa sekolah tidak signifikan. Berdasarkan temuan penelitian, direkomendasikan antara lain agar konselor bimbingan melalui otoritas sekolah merencanakan program intervensi berdasarkan prinsip teknik <i>restrukturisasi kognitif</i> untuk memberikan pencerahan lebih lanjut kepada siswa tentang perilaku <i>bullying</i> .
10. (Hasanah, 2018)	CBT pada <i>bullying</i>  Teknik resturaksi	Proses kognitif yang terjadi didalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan tingkah laku. Teknik <i>cognitive restructuring</i> adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatifpemikiran



---

tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistik dan lebih cocok, jadi untuk perilaku *bullying* lingkungan dan kondisi korban tidak akan menjadi penyebab munculnya perilaku *bullying* jika pelaku dapat memiliki pikiran yang rasional tentang dirinya, teman, dan lingkungan sekitarnya.

---

Berdasarkan sintesis yang telah dilakukan dapat dihasilkan aspek penting dari apa yang di tulis oleh (Beck, 2021) dalam bukunya *Cognitive behavior therapy: basics and beyond* dapat di jadikan fondasi teoretis yang kuat dengan mengidentifikasi empat komponen utama: keyakinan inti (*core beliefs*), keyakinan menengah (*intermediate beliefs*), pikiran otomatis (*automatic thoughts*), dan strategi koping. Pendekatan ini tidak hanya bersifat teoretis tetapi juga praktis, dengan penyediaan contoh kasus nyata dan teknik konkret yang dapat diimplementasikan dalam sesi intervensi. Selain itu ia juga memberikan gambaran besar dalam menyusun tahapan di mulai dengan assessment, sesi pertama, sesi kedua dan seterusnya yang di mana pada bagian ini akan di perkuat oleh penelitian lainnya, dan sesi akhir.

### **Remaja Korban *Bullying***

Korban *bullying* atau penindasan terhadap individu yang diintimidasi seperti diekspos, dilakukan secara berulang-ulang terhadap tindakan negative yang dilakukan oleh satu atau lebih siswa lain Olweus, (1973). Sejalan dengan Andronnikova (2015) memandang viktimisasi sebagai potensi korban, atau sekumpulan ciri kepribadian yang terbentuk di bawah pengaruh kondisi sosial dan pribadi, yang mengarah pada respon maladaptif yang merugikan kesehatan fisik atau emosional dan mental. Penindasan selama masa remaja dikaitkan dengan serangkaian gejala yang komprehensif termasuk kesepian, keinginan dan niat bunuh diri (Moore et al., 2017).

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa korban *bullying* yang terjadi pada remaja merupakan suatu kondisi intimidasi atau negatif yang terjadi pada individu yang dilakukan secara berulang-ulang, sehingga memunculkan serangkaian gejala depresi atau pikiran disfungsi yang berpengaruh pada performa perkembangan social di masa remaja.

Dampak remaja yang mengalami korban perundungan ditandai gejala yang sering muncul diantaranya gejala fisik, kognitif, dan perilaku. Hal ini dijelaskan oleh Menurut (Storey dan Salby, 2008) bahwa: 1) yang pertama menderita masalah kesehatan, fisik, emosional, dan sosial; mereka lebih rentan terhadap rasa takut dan isolasi sosial. Mereka menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, kesedihan, masalah tidur dan makanan yang tinggi, selain penyesuaian psikologis dan sosial yang buruk, dan 2) masalah ini juga rentan terhadap rendahnya harga diri, perasaan bersalah dan disalahkan oleh orang lain, penarikan diri dari pergaulan, dan kurangnya teman. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif untuk mendukung korban *bullying*.

Menyikapi maraknya kasus *bullying* terjadi pada siswa di sekolah maka perlu ada upaya untuk mengintervensi sebagai upaya meningkatkan *hardiness* yang dirasakan, Pertama dapat menggunakan Intervensi terapeutik dengan tujuan mengatasi gejala



*Posttraumatic Stress Disorder* (PTSD) apabila hal tersebut dialami oleh remaja yang menjadi korban *bullying* sebagai upaya regulasi diri. Intervensi yang disebutkan adalah *Creative Exposure Intervention*, yang merupakan gabungan dari *Cognitive-behavioral therapy* (CBT), *mindfulness training*, dan *teknik art therapy*. Adapun tujuan melakukan intervensi tersebut untuk memperkuat dukungan sosial dan memperbaiki hubungan keluarga, yang dapat menjadi sumber ketahanan tambahan bagi remaja. Adapun *Trauma-Focused Cognitive Behavioural Therapy* (TF-CBT) intervensi yang dapat membantu korban *bullying* khususnya yang berkaitan dengan ketahanan atau kekuatan mental yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi stres, tekanan, dan tantangan hidup dengan lebih efektif. melalui modul TF-CBT bertujuan untuk mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres yang dialami oleh korban *bullying*. Modul ini dirancang untuk membantu korban *bullying* dalam memahami dan mengatasi pengalaman traumatis mereka, serta mengembangkan strategi untuk mengelola emosi dan reaksi mereka terhadap situasi yang menantang (Toosang et al., 2021). Ada juga *Bullying Victim-Cognitive Behavioral Therapy* (BV-CBT) dapat digunakan untuk mengatasi gejala yang berkaitan dengan pengalaman *bullying*, dengan fokus pada peningkatan fleksibilitas psikologis dan pengembangan strategi koping yang lebih adaptif, lebih jauh BV-CBT adalah model yang diusulkan yang bertujuan untuk memberikan intervensi psikologis yang terindividualisasi dan berbasis bukti untuk mengatasi tantangan kognitif, perilaku, dan emosional yang dialami oleh korban *bullying* (Ferraz De Camargo et al., 2023).

### **Fungsi dan Karakteristik *Hardiness* Pada Korban *Bullying***

Menurut Kobasa & Maddi (2002), fungsi *hardiness* pada korban perundungan berfungsi sebagai: 1) Membantu proses adaptasi individu korban perundungan yang tinggi akan membantu untuk melakukan proses adaptasi terhadap hal-hal baru, sehingga stres yang ditimbulkan dapat diabaikan, 2) Toleransi frustrasi penelitian terhadap dua kelompok siswa yaitu kelompok *hardiness* tinggi dan rendah, menemukan bahwa orang dengan *hardiness* tinggi memiliki tingkat frustrasi lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki *hardiness* tinggi kekerasan rendah. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, penelitian lain menyimpulkan bahwa ketangguhan dapat membantu siswa menghindari pemikiran untuk bunuh diri ketika mereka stres dan putus asa, 3) Mengurangi dampak negatif stress. Hal ini mungkin terjadi karena mereka tidak menganggap strain sebagai ancaman. Mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout*. Coping penyesuaian kognitif perilaku menuju situasi yang lebih baik, dengan menerima bimbingan internal dan eksternal dalam situasi stres. *Hardiness* menjadikan individu mampu memecahkan masalah yang dihadapinya. Individu yang bermotivasi tinggi cenderung memandang situasi stres sebagai sesuatu yang positif dan oleh karena itu lebih mampu menentukan cara mengatasinya dengan tepat, 4) Peningkatan ketahanan sifat tahan banting dapat membantu individu tetap sehat bahkan ketika mereka mengalami peristiwa stres (Smelt, 1994), dan 5) Membantu individu melihat peluang dengan lebih jelas sebagai bagian dari proses pengambilan keputusan. *Hardiness* dapat membantu individu melihat peluang dengan lebih jelas sebagai latihan pengambilan keputusan dalam situasi stres atau non-stres

Remaja yang memiliki sifat tahan banting memiliki 3 karakteristik sifat tahan banting. (Bartone, 2006) Tiga rangkaian pertimbangan mengarah pada proposisi bahwa pemimpin yang tangguh memang dapat meningkatkan kognisi dan perilaku yang tangguh dalam kelompok. Pertimbangan-pertimbangan ini berkaitan dengan (a) kemungkinan



mekanisme yang mendasari sifat tahan banting, yang berkaitan dengan bagaimana pengalaman diinterpretasikan dan dipahami; (b) posisi teoritis yang relevan mengenai pengaruh sosial pemimpin, termasuk kepemimpinan transformasional dan teori pemimpin jalur-tujuan; dan (c) beberapa studi empiris yang menunjukkan dukungan tidak langsung terhadap proses pengaruh pemimpin yang tangguh. Kobasa et al. (1982) 3 karakteristik sifat tahan banting dapat dilihat sebagai berikut: 1) Kontrol (*control*) merupakan kecenderungan individu dapat mengontrol serta mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya ketika berhadapan dengan situasi yang tertekan. Individu yang memiliki kontrol yang kuat akan selalu lebih optimis dalam menghadapi masalah daripada individu yang kontrolnya rendah. Selain itu mereka juga memiliki kemampuan untuk bertindak secara nyata dalam mengatasi suatu permasalahan. Individu dengan hardiness memiliki kemampuan mengontrol apa yang akan terjadi kepadanya, 2) Komitmen (*Commitment*) Individu yang memiliki komitmen yang tinggi percaya pada kemampuan yang mereka lakukan. Individu yang memiliki komitmen yang kuat tidak akan mudah menyerah ketika dihadapkan pada situasi yang sulit. Mereka akan menggunakan strategi koping yang sesuai dengan nilai-nilai, tujuan, dan kemampuan diri mereka ketika menghadapi stres. Sebaliknya, individu yang memiliki komitmen rendah akan mudah merasa bosan, menyerah, menarik diri dari tugas-tugas yang harus dikerjakan, serta pasif dari berbagai kegiatan. Individu yang memiliki komitmen yang rendah akan menilai kejadian yang menimbulkan stress sebagai suatu yang hanya bisa dikeluhkan bukan dihadapi, dan 3) Tantangan (*Challenge*) mengacu pada kecenderungan untuk memandang suatu perubahan sebagai insentif atau peluang untuk pertumbuhan. Individu dengan hardiness yang memiliki tantangan yang tinggi mampu mempunyai perubahan dan melihat kondisi yang menekan sebagai suatu tantangan yang menawarkan kesempatan untuk tumbuh. Individu akan selalu bergerak dinamis, memiliki keinginan untuk maju yang kuat, serta menemukan cara yang lebih mudah untuk menghilangkan atau mengurangi keadaan yang membuat stress dan tidak menganggap stress sebagai suatu hambatan. Apabila mereka dihadapkan pada suatu yang sulit, mereka menganggapnya sebagai tantangan, bukan rintangan.

Berdasarkan paparan di atas bahwa sifat tahan banting sebagai mekanisme perlindungan dalam menghadapi peristiwa yang penuh tekanan. Secara teoritis, seorang individu dengan kualitas ketahanan, seperti sifat tahan banting, harus dilindungi ketika terkena penindasan dan terdapat bukti yang menunjukkan bahwa sifat tahan banting mampu melindungi insiden kritis seperti penindasan.

Selanjutnya Intervensi berbasis *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) berdasarkan yang di tinjau oleh (Cole et al., n.d.) bahwa pendidikan hardiness untuk meningkatkan hardiness pada mahasiswa secara umum, yang bisa memiliki implikasi bagi korban *bullying*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sahranavard et al. (2019) menunjukkan bahwa pelatihan kelompok menggunakan terapi berbasis CBT untuk manajemen stres dapat meningkatkan *hardiness* pada mahasiswa perempuan di Universitas Ilmu Kedokteran Birjand. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis kognitif dapat menjadi pelengkap atau alternatif untuk pengobatan farmakologis, terutama ketika gejala awal atau gangguan kognitif ringan mulai berkembang. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Nikoozadeh (2020) 12 sesi pada intervensi pelatihan hardiness dapat menyebabkan perubahan signifikan dalam hardiness. Kemudian dipertegas lagi oleh (Mhaidat et al., 2023) bahwa *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) menunjukkan bahwa efektif dalam meningkatkan strategi coping dan mengurangi



kecemasan, depresi, dan keluhan fisik pada korban *bullying* di kalangan siswa. Pun tidak secara spesifik menjelaskan tentang intervensi untuk meningkatkan "*hardiness*" atau ketahanan korban *bullying*, terapi kognitif-perilaku (CBT) yang disebutkan dapat diasumsikan sebagai bentuk intervensi yang bertujuan untuk memperkuat ketahanan mental korban.

### ***Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring***

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan perilaku kognitif yang melibatkan perasaan maupun pikirannya. Menurut Beck (1964) CBT dapat dikatakan sebagai pendekatan konseling yang dirancang guna menyelesaikan permasalahan konseli dengan cara melakukan resturaksi kognitif dan perilaku menyimpang. Sejalan dengan pendekatan Somers & Queree, (2007) CBT merupakan intervensi psikologis yang melibatkan interaksi berfikir, merasa, serta berperilaku dalam diri individu. CBT telah lama dianggap sebagai terapi yang efektif untuk mengelola pengaruh pikiran yang tidak membantu terhadap tekanan emosional dan respons fisiologis dalam kaitannya dengan situasi tertentu melalui peningkatan fleksibilitas psikologis dan memerangi perilaku penghindaran Beck, (1976).

CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku yang mempengaruhi emosi. Pikiran negative, perilaku negative, serta perasaan yang tidak nyaman dapat membawa permasalahan psikologis individu yang serius, seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Oleh sebab itu, pikiran dan perilaku yang terdistorsi atau disfungsi harus di rekontruksi agar dapat Kembali berfungsi secara normal melalui CBT. Berdasarkan paparan definisi diatas, maka dapat ditarik kesimpulannya bahwa CBT merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada rekstruksi atau pembenahan kognitif yang menyimpang baik secara fisik maupun psikis.

Restrukturisasi kognitif adalah teknik konseling kognitif perilaku yang membantu individu untuk merubah pola pikir dan keyakinan negative yang menyebabkan tekanan psikologis atau perilaku maladaftip. Teknik ini melibatkan aktivitas identifikasi dan menentang pikiran irasional atau negative dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan positif. Dobson & Dobson (2009) mengemukakan terapi kognitif perilaku memiliki fokus tujuan terapi yaitu restrukturisasi kognitif, keterampilan coping, dan terapi pemecahan masalah. Teori restrukturisasi kognitif menyatakan kepercayaan yang tidak realistis secara langsung bertanggung jawab untuk menghasilkan disfungsi emosi dan perilaku seperti stress, depresi, kecemasan, dan penarikan sosial, individu dapat menghilangkan emosi dan pengaruhnya dengan membongkar keyakinan yang memberi kehidupan.

Menurut Corey (2013) Teknik restrukturisasi kognitif berpusat pada modifikasi pikiran-pikiran irasional dan mengarahkan kepada pikiran yang rasional. Cornier et al. (2009) menegaskan bahwa teknik ini berakar pada penghapusan distorsi kognitif, pikiran, dan keyakinan irasional serta mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih sehat. Nevid et al. (2005) menjelaskan bahwa teknik ini membantu individu dalam mencari pikiran yang negatif serta menggantinya dengan alternatif cara berfikir yang baru atau rasional sehingga konseli dapat belajar menghadapi kondisi yang memicu kecemasan.

Restrukturisasi kognitif banyak dimanfaatkan untuk menyembuhkan berbagai kondisi gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, dan obsesif kompulsif. Teknik resturaksi kognitif dapat dilakukan dalam sesi terapi individual atau bagian dari terapi



kelompok. Dalam konteks penelitian ini, teknik restrukturisasi kognitif diyakini membantu siswa korban *bullying* yang semula mempunyai pikiran negatif menuju ke arah pikiran yang positif sehingga mampu mengatasi kecemasannya, dan lebih mudah dalam mengatasi sifat tahan bantingnya.

### Penelitian Terdahulu

Berikut beberapa pembahasan penelitian terdahulu mengenai *Cognitive Behavior Therapy* yang memiliki relevansi dengan pada *hardiness* dan korban *bullying* adalah sebagai berikut: 1) Pada penelitian (Hasanah, 2018) Jenis penelitian yang menggunakan quasi eksperimen yang dirancang *One Group pretest posttest design*, yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok tanpa membandingkan kelompok dengan skala *bullying* sebagai instrumen pengumpulan data yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dan telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan “kognitif teknik restrukturisasi” untuk mengurangi kebiasaan “*bullying*” pada siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan. menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan restrukturisasi kognitif efektif untuk mengurangi *bullying* kebiasaan SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan, 2) Kemudian Adapun penelitian dari (Menzies et al., 2009) Penelitian ini menggunakan kelompok pembandingan pretest-posttest secara acak. Terdapat 18 siswa yang dipilih sebagai subjek eksperimen, dan ditempatkan dalam tiga kelompok (masing-masing enam siswa) secara acak. Tidak ada kelompok kontrol, melainkan kelompok pembandingan dengan intervensi kombinasi dua teknik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* dan restrukturisasi kognitif untuk mengurangi agresi siswa SMK LPI. Temuan ini menegaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik manajemen diri dan restrukturisasi kognitif efektif menurunkan agresi siswa, 3) Pada penelitian (Mohebi et al., 2018) Penelitian ini merupakan penelitian intervensi. Sampel sebanyak 30 peserta dipilih melalui metode sampling yang tersedia dan dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen (CBT) dan kelompok kontrol (setiap kelompok berjumlah 15 siswa). Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efektivitas terapi perilaku kognitif (CBT) untuk kecemasan, sifat tahan banting, dan efikasi diri pada mahasiswa Universitas Birjand. Hasilnya CBT merupakan pengobatan yang efektif untuk mengatasi kecemasan, sifat tahan banting, dan efikasi diri, dan 4) Adapun penelitian dari Sri Maullasari, Mungin Eddy Wibowo, (2021) Dalam penelitian ini desain eksperimen yang digunakan adalah *Randomized Pretest-Posttest Comparison Group*. Sebagai langkah memperoleh data maka melibatkan 21 tunanetra yang dipilih secara random assignment. Ada 3 kelompok yang diberikan perlakuan dengan masing-masing 7 tunanetra. Kelompok eksperimen tersebut menggunakan teknik *cognitive restructuring*, teknik *self-talk*, serta teknik gabungan *cognitive restructuring* dan *self-talk*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis keefektifan konseling kelompok *cognitive restructuring* dan *self-talk* dalam meningkatkan *hardiness* tunanetra.

### Tahapan CBT Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Hardiness* Pada Korban *Bullying*

Intervensi yang dirancang untuk meningkatkan *hardiness*, dan untuk korban *bullying* telah terbukti efektif dalam meningkatkan toleransi terhadap tekanan akademik melalui *Cognitive behavior therapy* dengan pengembangan *hardiness* pada siswa.



Berikut adalah tahapan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *hardiness* pada korban *bullying*. Adapun proses pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* yang digunakan dalam penelitian ini dengan mengadopsi teori dari Froggrat (2009), dan teknik *cognitive restructuring* mengadopsi teori dari Dobson (2009) terdiri dari 7 tahapan sesuai dengan kultur yang ada di Indonesia.

Secara keseluruhan penerapan *Cognitive Behavior Group Therapy* dilaksanakan oleh peneliti dalam 8 sesi di ruang BK dengan jarak waktu yang dibutuhkan dalam setiap pertemuannya 3 kali dalam seminggu dan durasi setiap sesi 45-60 menit /sesi. Berikut ini peneliti jelaskan mengenai analisis proses *Cognitive Behavioral Group Therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *hardiness* pada korban *bullying*:

**Tabel 5.**

Penerapan CBT Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Hardiness* Pada Korban *Bullying*

Kegiatan	Uraian Kegiatan
Membangun hubungan dengan konseli ( <i>Engage Client</i> )	Pada tahap ini konselor mampu menumbuhkan sikap kebersamaan dan perasaan kelompok. Konselor menjelaskan tentang tujuan kegiatan, menumbuhkan rasa saling mengenal antar anggota kelompok, menumbuhkan sikap saling percaya dan saling menerima. Konselor memulai pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.
Menilai asesmen terhadap masalah konseli dan situasi ( <i>Assess the problem person and situation</i> )	Konselor diharapkan membuka permasalahan masing-masing anggota kelompok yang berkaitan dengan <i>bullying</i> dan <i>hardiness</i> sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Konselor menjelaskan aspek-aspek <i>bullying</i> dan 3 kriteria <i>hardiness</i> . Konselor harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarga sendiri.
Mempersiapkan konseli untuk terapi ( <i>prepare the client for therapy</i> )	Mengklasifikasi tujuan konseli; spesifik ( <i>specific</i> ), dapat diukur ( <i>measurable</i> ), dapat dicapai ( <i>achievable</i> ), realistis ( <i>realistic</i> ), memiliki batas waktu ( <i>time frame</i> ). Memotivasi untuk berubah. Memperkenalkan dasar-dasar CBT. Mendiskusikan teknik yang akan diterapkan. Mengembangkan kontrak dengan konseli.
Menerapkan Program Penanganan ( <i>Implement the treatment programme</i> )	Mengubah <i>belief</i> yang <i>mal adaptive</i> dan disfungsional. Mengaplikasikan dialog “Socrates” untuk mengubah <i>belief</i> . Implementasi teknik CBT.



Identifikasi pikiran-pikiran negatif	Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk menyadari dan memberitahukan secara langsung kepada konseli mengenai disfungsi pikiran yang sedang dialaminya. Pada tahap ini konseli didorong untuk melakukan intropeksi, refleksi berbagai pengalaman yang sudah terjadi.
Memonitor pikiran melalui <i>thought record</i>	Pada tahap ini konseli diminta untuk membuat buku catatan yang berisi mengenai tentang tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, serta mencatat pikiran-pikiran negatif. Dengan menggunakan format <i>thought record</i> , konseli diharapkan mampu berpartisipasi aktif dalam melakukan pencatatan informasi yang berguna dan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan efektifitas penyelesaian pekerjaan rumah.
Intervensi pikiran negative menjadi positif	Menurut Dobson & Dobson (2009) terdapat beberapa hal yang berhubungan dengan menemukan pikiran-pikiran negative, yaitu : 1) Berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat 2) Berhubungan dengan pola respon perilaku yang kuat 3) Memiliki tingkat keyakinan tinggi, serta 4) Terjadinya berulang, karena pikiran yang dikemukakan berulang kali menunjukkan pola pikir seseorang.
Memindahkan pikiran <i>self-defeating</i> menjadi <i>coping thought</i>	Dalam tahapan ini, kegiatan konselor adalah memberikan contoh kepada konseli bagaimana caranya memindahkan <i>self defeating thought</i> menjadi <i>coping thought</i> sesegera mungkin. Konselor mengajarkan konseli untuk mempraktekan mengubah pikiran negative menjadi pikiran positif dengan membayangkan situasi permasalahannya, dan kemudian mendorong konseli untuk mengaplikasikan dalam kehidupannya.
Pengenalan dan praktik <i>positive self-statements</i> dan <i>positive-reinforcing</i>	Pada tahap ini kegiatan konselor yaitu: 1) Mendeskripsikan pengertian, tujuan, dan penggunaan <i>positive self statements</i> 2) Meminta konseli untuk membuat pernyataan positif 3) Mengulang dan melatih penggunaan pernyataan yang memotivasi diri konseli secara terus menerus



	4) Mendorong konseli untuk menggunakan pernyataan diri yang positif dalam kehidupan nyata.
Pekerjaan rumah dan tindak lanjut	Mendorong konseli untuk mempraktikkan prosedur Resturiksasi kognitif yang sudah dipelajari Bersama konselor di luar setting konseling. Mendiskusikan hasil latihan terkait dengan pekerjaan rumah yang telah diberikan. Meminta konseli melakukan monitor dan mencatat penerapan teknik Resturiksasi Kognitif ke lembar tugas, misalnya dengan mengisi form <i>thought record</i> , dan menyusun tindak lanjut.
Evaluasi Kemajuan ( <i>Evaluative Progress</i> )	Konselor merangkum kegiatan mulai dari pertemuan 1-8. Konselor memberikan kesempatan anggota untuk menyampaikan perubahan tingkah laku yang mereka alami selama mengikuti kegiatan konseling kelompok. Konselor memberikan evaluasi terhadap hasil yang dicapai konseli, dan memberikan motivasi agar konseli konsisten dengan perubahan positif yang dicapai. Konselor melakukan penilaian keberhasilan kegiatan.

Konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk meningkatkan ketahanan atau '*hardiness*' pada remaja korban *bullying*. Intervensi ini melibatkan sesi konseling yang memfokuskan pada peningkatan *hardiness* tentang fenomena masalah *bullying*, pemahaman mengapa mereka menjadi korban, dan pentingnya efikasi diri dalam menghadapi situasi *bullying*. Melalui konseling kelompok CBT, korban *bullying* dibantu untuk membetulkan tanggapan mereka dengan menggunakan persoalan sokratis, yang mana membantu menstimulasi pemikiran dan meningkatkan kepekaan klien terhadap situasi yang dihadapi (Al et al., n.d.). Penelitian telah menunjukkan bahwa *hardiness* berperan sebagai sumber daya untuk menolak konsekuensi negatif dari kondisi yang merugikan (Desti Ekawati et al. 2020) Individu yang tangguh akan menggunakan coping transformatif ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan, yaitu dengan mengubah kognisi dan perilaku mereka. Proses ini melibatkan penilaian ulang terhadap situasi stres dan penggunaan strategi untuk mengatasi atau beradaptasi dengan situasi tersebut.

Pengalaman *Bullying* pada remaja adalah hal yang kompleks dan akan memberikan dampak psikologis yang mendalam baik secara emosional maupun kognitif, sebab tidak sekedar menjadi kenangan kekerasan, melainkan dapat membentuk struktur kognitifnya yang mempengaruhi cara pandangnya. Melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi dimaksudkan untuk membangun kembali cara berfikir yang irasional dikarenakan pengalaman bulliying, sebagai upaya memetakan ulang mekanisme internal korban bullying.

Restrukturisasi kognitif dimulai dengan memahami struktur kognitif kemudian secara sadar ada keinginan untuk mulai mengenali pola pikir destruktif yang selama ini



membentuk persepsi dirinya. Pemetaannya dimulai dengan mengidentifikasi keyakinan irasional yang terbentuk dari pengalaman *bullying*.

Kemudian pada tahapan memodifikasi pikiran, konseli di ajak untuk memisahkan antara fakta objektif dan interpretasi subketifnya dengan cara diuji validitasnya, dipertanyakan asal-usulnya kemudian dianalisis dengan pendekatan rasional. Tahapan ini adalah tahapan yang paling penting karena konseli di ajak untuk beranjak dari keyakinan tidak berdayanya dengan perlahan menggantikannya dengan apa saja yang mampu dia kontrol, sehingga setiap sesinya adalah ruang dimana konseli memberikan pemikiran baru terhadap pengalamannya, sehingga mengubah trauma menjadi kekuatan.

Meningkatkan Hardiness pada korban *bullying* bukan sekedar sebagai pertahanan, melainkan upaya untuk meningkatkan kapasitas untuk melalui berbagai macam rintangan, sehingga konseli tidak hanya mampu menemukan pikiran rasionalnya, melainkan dapat menjadi yang lebih tangguh, bijak, dan bermakna.

## KESIMPULAN

Penelitian ini memperoleh kesimpulan bahwa korban *bullying* yang terjadi pada remaja merupakan suatu kondisi intimidasi atau negatif individu yang dilakukan secara berulang-ulang, sehingga memunculkan serangkaian gejala depresi atau pikiran disfungsi yang berpengaruh performa perkembangan sosial di masa remaja. Remaja yang mengalami korban perundungan ditandai gejala yang sering muncul diantaranya gejala fisik, kognitif, dan perilaku. Sifat tahan banting pada individu dapat menjadi salah satu strategi untuk menanggulangi dampak intimidasi. Meskipun peran sifat tahan banting dalam memitigasi dampak perundungan hanya didukung sebagian oleh analisis data, namun jelas bahwa hal ini mempunyai dampak pada penanganan permasalahan tersebut. Apabila mereka dihadapkan pada suatu yang sulit, mereka menganggapnya sebagai tantangan, bukan rintangan. Maka dapat disimpulkan dari paparan diatas bahwa sifat tahan banting sebagai mekanisme perlindungan dalam menghadapi peristiwa yang penuh tekanan. Secara teoritis, seorang individu dengan kualitas ketahanan, seperti sifat tahan banting, harus dilindungi ketika terkena penindasan dan terdapat bukti yang menunjukkan bahwa sifat tahan banting mampu melindungi insiden kritis seperti penindasan.

Sifat tahan banting rendah korban *bullying* tidak akan meningkat apabila tanpa penanganan yang tepat. Karena korban bullying melibatkan komponen kognitif, perilaku, fisiologis, dan emosi maka penanganan yang tepat berupa intervensi yang melibatkan komponen tersebut. Menurut sejumlah peneliti, konseling CBT merupakan intervensi yang terbukti efektif dan telah banyak digunakan dalam menangani *bullying* dan sifat tahan banting remaja. Dengan melakukan serangkaian kegiatan intervensi konseling CBT ini, subjek penelitian diharapkan memiliki keterampilan untuk mengelola sifat tahan banting yang rendah sehingga korban perundungan tidak menampilkan perilaku menghindar saat cemas, melainkan perilaku yang lebih positif.

Kami berharap artikel *systematic literature review* terkait *hardiness* pada korban *bullying* ini dapat menjadi referensi terbaik dalam melakukan penelitian serupa yang mempertimbangkan aspek teoritis, empiris, maupun metodologis harapannya mampu berfokus kepada pengembangan melainkan dapat menyelesaikan hal-hal kuratif, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak terkait. Saran untuk peneliti selanjutnya agar lebih mengembangkan studi *hardiness* pada korban *bullying* ini khususnya dalam pengembangan instrumen *hardiness* pada korban *bullying*



dan strategi/intervensi *Cognitive behavior therapy* yang dapat dilakukan dalam meningkatkan/mengembangkan *hardiness* yang dimiliki oleh setiap individu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, G. F. G. (2021). Psychological hardiness as a mediator variable between workplace bullying and job anxiety among early childhood teachers: implications for healthcare. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, July 2021. <https://doi.org/10.1108/IJHRH-04-2021-0095>
- Asl, M. A., Rahmati-Najarkolae, F., & Dowran, B. (2020). Comparison of the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) on Psychological Hardiness, Caring Behavior and Coping Strategies in Patients with Type 2 Diabetes. *Journal of Military Medicine*, 22(10), 1073–1083. <https://doi.org/10.30491/JMM.22.10.1073>
- Ahmed, G. F. G. (2021). Psychological hardiness as a mediator variable between workplace bullying and job anxiety among early childhood teachers: implications for healthcare. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, July 2021. <https://doi.org/10.1108/IJHRH-04-2021-0095>
- Azizah, M. (2020). DALAM KONSELING TERAPI PERILAKU KOGNITIF KELOMPOK TERHADAP KORBAN BULLYING PADA SISWA KELAS XI MIPA 3 SMAN 17 SURABAYA. 329–334. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.55>
- Bartone, P. T. (2006). Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness? 18, 131–148. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327876mp1803s\\_10](http://dx.doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10)
- Boulton, M. J. (2014). Teachers' self-efficacy, perceived effectiveness beliefs, and reported use of cognitive-behavioral approaches to bullying among pupils: Effects of in-service training with the I DECIDE program. *Behavior Therapy*, 45(3), 328–343. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.12.004>
- Büller, F. (2012). Can Bullying Attitudes in School-aged Children be Changed Using Cognitive Behaviour Therapy Methods? A Pilot Study. <http://dx.doi.org/10.30983/bicc.v1i1.105>
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17–31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>
- Chunikhina, S. (2022). SOCIAL TENSION AS A MACRO INDICATOR OF THE PSYCHOLOGICAL WELL- VOLUME LXXIV , ISSUE 11 PART 1 , NOVEMBER 2021 Memory of dr Władysław Biegański Since 1928. February. <https://doi.org/10.36740/WLek202111123>
- Cully, J. A., Ph, D., Dawson, D. B., Ph, D., Hamer, J., Ph, D., Tharp, A. T., & Ph, D. (n.d.). (2021) A PROVIDER ' S GUIDE TO BRIEF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY. [https://depts.washington.edu/dbpeds/therapists\\_guide\\_to\\_brief\\_cbmanual.pdf](https://depts.washington.edu/dbpeds/therapists_guide_to_brief_cbmanual.pdf)
- Corey, G. (2016). Theory and practice of counseling and psychotherapy, Enhanced. Cengage learning. <https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Theory%20and%20Practice%20of%20Counseling%20and%20Psychotherapy-%20Corey-%209ed.pdf>
- Dobson, D & Dobson, K.S. (2009). Evidence- Based Practice of Cognitive Behavioral



- Therapy. New York: The Guilford Press.  
<http://dx.doi.org/10.1080/07317100903540038>
- Ekawati, D., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2020). Jurnal Bimbingan Konseling Group Counseling Stress Inoculation Training Technique To Increase Academic Distress Tolerance Through Hardiness in Students. 9(51), 100–105.  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/29218>
- Ferraz De Camargo, L., Rice, K., & Thorsteinsson, E. B. (2023). Bullying victimization CBT: a proposed psychological intervention for adolescent bullying victims. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122843>
- Fraser, L., Fogarty, G., & Albion, M. (2009). Levels of athletic identity among elite Australian athletes: The impact of gender, age, and career status. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(2009), S79–S80.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.12.192>
- Froggatt, Wayne. (2009). A Brief Introduction to Cognitive-behaviour Therapy, page: 4-5 (<http://www.rational.org.nz/prof-docs/IntroCBT.pdf>)
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2019). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 111–133.  
<https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.001>
- Gaete, J., Valenzuela, D., Godoy, M. I., Rojas-barahona, C. A., Salmivalli, C., & Araya, R. (2021). Validation of the Revised Olweus Bully / Victim Questionnaire (OBVQ-R ) Among Adolescents in Chile. 12(April), 1–17.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.578661>
- Gökkaya, F., & Sütücü, S. T. (2018). Developing a cognitive behavioral intervention program to reduce bully tendencies in primary school children and the program effectiveness. *Egitim ve Bilim*, 43(193), 91–108.  
<https://doi.org/10.15390/EB.2018.6731>
- Gonçalves, F. G., Heldt, E., Peixoto, B. N., & Rodrigues, G. A. (2016). Construct validity and reliability of Olweus Bully / Victim Questionnaire – Brazilian version. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. <https://doi.org/10.1186/s41155-016-0019-7>
- Hamida, S., & Izzati, A. (2022). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 14–25. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i5.46617>
- Hamre, K. V., Einarsen, S. V., Hoprekstad, Ø. L., Pallesen, S., Bjorvatn, B., Waage, S., Moen, B. E., & Harris, A. (2020). Accumulated long-term exposure to workplace bullying impairs psychological hardiness: A five-year longitudinal study among nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072587>
- Hamre, K. V., Einarsen, S. V., Hoprekstad, Ø. L., Pallesen, S., Bjorvatn, B., Waage, S., Moen, B. E., & Harris, A. (2020). Accumulated long-term exposure to workplace bullying impairs psychological hardiness: A five-year longitudinal study among nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072587>
- Ishak, N. H., Mohd Jais, S., Bistamam, M. N., & Omar, M. N. (2020). the Validity and Reliability of Tf-Cbtgc Module for Victims of Bullying in Schools. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 5(37), 350–363.  
<https://doi.org/10.35631/ijepc.5370028>



- Jones, C. (2020). Is person-centred counselling effective when assisting young people who have experienced bullying in schools? *Counselling and Psychotherapy Research*, 20(4), 657–665. <https://doi.org/10.1002/capr.12312>
- Kaiipbekova, I. U. (2021). Severity Of The Components Of Hardiness In Victimized Adolescent Migrants. 457–463. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2021.12.02.56>
- Kelly, E. V., Newton, N. C., Stapinski, L. A., Conrod, P. J., Barrett, E. L., Champion, K. E., & Teesson, M. (2020). A Novel Approach to Tackling Bullying in Schools: Personality-Targeted Intervention for Adolescent Victims and Bullies in Australia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(4), 508-518.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.04.010>
- Kim, J. I., Kang, Y. H., Lee, J. M., Cha, J., Park, Y. H., Kweon, K. J., & Kim, B. N. (2018). Resting-state functional magnetic resonance imaging investigation of the neural correlates of cognitive-behavioral therapy for externalizing behavior problems in adolescent bullies. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 86, 193–202. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2018.05.024>
- Kognitif, R., & Diri, E. (2023). ©JP-3 Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran Konseling. 5(3), 290–295. <https://doi.org/10.31970/pendidikan.v5i3.916>
- Lowe, R., Jelčić Jakšić, S., Onslow, M., O'Brian, S., Vanryckeghem, M., Millard, S., Kelman, E., Block, S., Franken, M. C., Van Eerdenbrugh, S., Menzies, R., Shenker, R., Byrd, C., Bosshardt, H. G., del Gado, F., & Lim, V. (2021). Contemporary issues with stuttering: The Fourth Croatia Stuttering Symposium. *Journal of Fluency Disorders*, 70(November 2020), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2021.105844>
- Limber, S. P., Olweus, D., Wang, W., Masiello, M., & Breivik, K. (2018). Evaluation of the Olweus Bullying Prevention Program : A large scale study of U . S . students in grades 3 – 11 Evaluation of the Olweus Bullying Prevention Program : A large scale study of U . S . students in grades 3 – 11. *Journal of School Psychology*, 69(August), 56–72. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.04.004>
- Menzies, R. G., Onslow, M., Packman, A., & O'Brian, S. (2009). Cognitive behavior therapy for adults who stutter: A tutorial for speech-language pathologists. *Journal of Fluency Disorders*, 34(3), 187–200. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2009.09.002>
- Mahfud, A., & Jafar, M. (2017). Jurnal Bimbingan Konseling Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Stress Inoculation Training terhadap Toleransi Distres Akademik melalui Hardiness Abstrak. 6(1), 94–100. <https://doi.org/10.15294/jubk.v6i1.17447>
- Psychologia, A., Fara, D., Ayu, S., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2019). *Acta Psychologia*. 1. <http://dx.doi.org/10.21831/ap.v1i2.43143>
- Rizal, M., Pandang, A., & Thalib, S. B. (2022). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa si Sekolah Menengah Atas. 2(5). <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v8i2.28921>
- Reknes, I., Harris, A., & Einarsen, S. (2018). The role of hardiness in the bullying – mental health relationship. January, 64–66. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqx183>
- Ugwuanyi, C. S., Okeke, C. I. O., & Agboeze, M. U. (2021). Management of Test Anxiety Among Pupils in Basic Science Using Music-Based Cognitive Behavior Therapy Intervention: Implication for Community Development. *Journal of Rational -*



- Emotive and Cognitive - Behavior Therapy, 39(3), 285–305.  
<https://doi.org/10.1007/s10942-020-00371-2>
- Usman, F., & Rafli, M. (2024). Konseling Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. 3(3), 115–123. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v3i3-2421>
- Wijaya, E. G., & Prahara, S. A. (2024). Bagaimana Hardiness Mempengaruhi Career Adaptability Karyawan Generasi Milenial? 5, 16–25.  
<http://dx.doi.org/10.24014/pib.v5i1.26124>

