

TEROBOSAN BARU MENGURANGI CYBERBULLYING: KONSELING KELOMPOK CBT DENGAN TEKNIK *SELF- CONTROL*

Dora Anggela^{1*}, I Wayan Dharmayana², Mayang T. Afriwilda³

¹²³⁴Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu, Indonesia

*Korespondensi E-mail: doraabggela@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-control* dalam menurunkan perilaku *cyberbullying* pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *two-group pre-test post-test control design*. Populasi penelitian terdiri dari siswa kelas XI Pemasaran di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu sebanyak 55 siswa. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa, yang terdiri atas 5 siswa dalam kelompok kontrol dan 5 siswa dalam kelompok eksperimen, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner menggunakan skala Likert, dan data dianalisis menggunakan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan skor rata-rata perilaku *cyberbullying* dari 159,6 (*pre-test*) menjadi 91 (*post-test*). Sebaliknya, kelompok kontrol juga mengalami penurunan, tetapi tidak signifikan, yaitu dari 161,2 (*pre-test*) menjadi 149,6 (*post-test*). Analisis uji t menunjukkan bahwa penurunan pada kelompok eksperimen (68,6) secara signifikan lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (11,6). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-control* efektif dalam menurunkan perilaku *cyberbullying* pada siswa.

Kata Kunci: perilaku *cyberbullying*, konseling kelompok CBT, teknik *self-control*

A NEW BREAKTHROUGH IN REDUCING CYBERBULLYING: CBT GROUP COUNSELING WITH SELF-CONTROL TECHNIQUES

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counseling services based on Cognitive Behavior Therapy (CBT) with the self-control technique in reducing students' cyberbullying behavior. The study employed an experimental method with a two-group pre-test post-test control design. The population of the study consisted of 55 students from the XI Marketing class at SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. A total of 10 students were selected as the sample, consisting of 5 students in the control group and 5 in the experimental group, chosen through purposive sampling. Data were collected using a questionnaire with a Likert scale model and analyzed using the paired sample t-test. The results showed that the experimental group experienced a significant decrease in the average score of cyberbullying behavior from 159.6 (pre-test) to 91 (post-test). Conversely, the control group also showed a decrease, but it was less substantial, from 161.2 (pre-test) to 149.6 (post-test). The t-test analysis revealed that the decrease in the experimental group (68.6) was significantly greater than in the control group (11.6). Therefore, it can be concluded that group counseling services based on Cognitive Behavior Therapy (CBT) with the self-control technique are effective in reducing students' cyberbullying behavior.

Keywords: *cyberbullying behaviour, CBT group counseling, self-control techniques*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan informasi di era modern telah membawa dampak signifikan terhadap kehidupan manusia, termasuk dalam dunia pendidikan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 215 juta orang, mengalami peningkatan sebesar 1,17% dibandingkan survei sebelumnya (APJII, 2023). Peningkatan ini didorong oleh kebutuhan masyarakat terhadap internet yang terus bertambah, terutama sejak pandemi COVID-19 pada tahun 2020, di mana internet menjadi kebutuhan esensial dalam berbagai aspek kehidupan.

Di satu sisi, meningkatnya penggunaan internet memberikan dampak positif, seperti akses yang lebih luas terhadap informasi dan sumber pembelajaran. Namun, di sisi lain, hal ini juga memunculkan tantangan baru, termasuk meningkatnya risiko perilaku negatif, seperti *cyberbullying* (Al-Garadi et al., 2016). *Cyberbullying* didefinisikan sebagai tindakan agresi sosial yang dilakukan melalui media sosial atau teknologi digital lainnya. Tindakan ini meliputi penghinaan, ancaman, penyebaran rumor, atau komentar negatif yang bertujuan untuk menyakiti individu lain (Patchin & Hinduja, 2015).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa prevalensi *cyberbullying* di kalangan siswa meningkat seiring dengan penggunaan media sosial yang semakin intensif (Kowalski et al., 2014). Aplikasi populer seperti *Instagram*, *WhatsApp*, dan *TikTok* sering menjadi platform di mana siswa terlibat dalam perilaku ini. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling (BK) di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu, ditemukan bahwa siswa sering menggunakan akun palsu untuk mengirim pesan menyakitkan, menyebarkan berita palsu, atau memposting konten yang merugikan individu lain. Hal ini menunjukkan bahwa *cyberbullying* telah menjadi masalah serius yang membutuhkan perhatian segera.

Untuk mengatasi masalah ini, layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif. CBT merupakan terapi yang terbukti efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku individu dengan cepat dan hasil yang bertahan lama (Wilding, 2013). Menurut Beck (2011), CBT menggabungkan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu mengenali pola pikir irasional dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional. Selain itu, pendekatan ini juga membantu individu mengembangkan perilaku baru yang lebih adaptif, menggantikan perilaku maladaptif yang sebelumnya dimiliki.

Sebagai pelengkap, teknik *self-control* dalam konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu siswa mengelola situasi, perilaku, dan konsekuensi dari tindakan mereka

(Ghufron & Risnawita, 2017). Teknik ini memungkinkan siswa untuk mengendalikan diri secara mandiri, sehingga dapat menurunkan perilaku *cyberbullying* dan mengarahkan mereka ke perilaku yang lebih positif. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas CBT dan teknik *self-control* dalam berbagai konteks, namun studi yang secara khusus mengeksplorasi dampaknya terhadap *cyberbullying* di kalangan siswa masih terbatas (Salmivalli et al., 2012).

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah (gap) tersebut dengan menguji efektivitas layanan konseling kelompok berbasis CBT menggunakan teknik *self-control* dalam menurunkan perilaku *cyberbullying* siswa. Studi ini menawarkan kontribusi baru (*novelty*) dengan mengintegrasikan dua pendekatan ini dalam konteks spesifik siswa di Indonesia, yang diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan program bimbingan konseling di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *two-group pre-test post-test control group design*, di mana sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum perlakuan diberikan, kedua kelompok menjalani tes awal (*pre-test*) untuk mengukur kondisi awal. Setelah itu, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-control*, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan. Setelah perlakuan selesai, kedua kelompok menjalani tes akhir (*post-test*) untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Pemasaran di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu yang berjumlah 70 siswa. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria tertentu yang relevan dengan penelitian. Berdasarkan teknik ini, diperoleh 10 siswa sebagai sampel, yang terdiri atas 5 siswa untuk kelompok eksperimen dan 5 siswa untuk kelompok kontrol. Pemilihan sampel ini bertujuan untuk memastikan bahwa subjek penelitian sesuai dengan tujuan penelitian dan dapat mewakili karakteristik populasi.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan metode non-test, yaitu melalui angket atau kuesioner. Instrumen angket disusun untuk mengukur perilaku *cyberbullying* siswa. Sebelum digunakan, angket divalidasi untuk memastikan relevansi dan kelayakan butir-butir pertanyaan. Proses validasi dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS. Dari total 55 butir angket awal, 41 butir dinyatakan valid setelah melalui uji validitas. Selanjutnya, uji reliabilitas instrumen menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,939, yang lebih besar dari nilai minimum 0,6, sehingga instrumen ini dianggap memiliki tingkat reliabilitas yang

sangat baik untuk mengukur perilaku *cyberbullying*. Data dianalisis menggunakan paired sample *t-test* untuk menguji perbedaan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing kelompok, serta untuk menentukan apakah perlakuan memiliki efek signifikan terhadap penurunan perilaku *cyberbullying*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kategorisasi Perilaku *Cyberbullying* Sebelum Perlakuan

Penentuan kategorisasi perilaku *cyberbullying* dilakukan menggunakan skala kecenderungan berdasarkan nilai mean dan standar deviasi hipotetik. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor ideal perilaku *cyberbullying* adalah 123, sementara skor rata-rata aktual siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum perlakuan adalah 146,7, yang lebih tinggi dibandingkan skor ideal. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberbullying* pada siswa berada pada kategori tinggi, sehingga memerlukan intervensi berupa layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-control* untuk mengurangi perilaku tersebut.

Tabel 1. Hasil Angket Perilaku *Cyberbullying* Sebelum Perlakuan

Eksperimen	Skor Total	Kategorisasi	Kontrol	Skor Total	Kategorisasi
BRS	152	Tinggi	AMZ	155	Tinggi
BS	165	Tinggi	IHW	164	Tinggi
MLL	159	Tinggi	PPAY	157	Tinggi
TTA	155	Tinggi	YP	169	Tinggi
SAZ	167	Tinggi	BNF	161	Tinggi
Jumlah	798	Tinggi	Jumlah	806	Tinggi
Rata-rata	159,6	Tinggi	Rata-rata	161,2	Tinggi

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa perilaku *cyberbullying* pada kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama berada pada kategori tinggi. Ini mengindikasikan bahwa kedua kelompok membutuhkan layanan konseling untuk menurunkan tingkat perilaku *cyberbullying*.

Kategorisasi Perilaku *Cyberbullying* Setelah Perlakuan

Setelah kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik *self-control*, dan kelompok kontrol diberikan konseling tanpa pendekatan CBT, hasil angket post-test menunjukkan perbedaan yang signifikan. Hasil pengukuran disajikan dalam Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil Angket Perilaku *Cyberbullying* Setelah Perlakuan

Kelompok Eksperimen	Skor Total	Kategorisasi	Kelompok Kontrol	Skor Total	Kategorisasi
BRS	86	Rendah	AMZ	147	Tinggi
BS	91	Rendah	IHW	153	Tinggi
MLL	97	Rendah	PPAY	140	Tinggi
TTA	89	Rendah	YP	163	Tinggi
SAZ	92	Rendah	BNF	145	Tinggi
Jumlah	455	Rendah	Jumlah	748	Tinggi
Rata-rata	91	Rendah	Rata-rata	149,6	Tinggi

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa perilaku *cyberbullying* pada kelompok eksperimen turun secara signifikan ke kategori rendah, sementara kelompok kontrol masih berada pada kategori tinggi. Penurunan pada kelompok eksperimen menunjukkan keberhasilan layanan CBT dengan teknik *self-control* dalam mengurangi perilaku *cyberbullying*. Siswa pada kelompok eksperimen mulai mampu mengontrol perilaku mereka, seperti memberikan komentar positif, memposting konten yang bermanfaat, serta menggunakan media sosial secara bijak. Hasil uji **t-test** untuk mengevaluasi pengaruh perlakuan dirangkum dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji t-test

Variabel	t	Sig. (2-tailed)
Pre-Test Kel.Eksperimen – Post-Test Kel Eksperimen	20,264	0,000
Pre-Test Kel Kontrol – Post-Test K- Kontrol	-2,484	0,004

Hasil uji t menunjukkan bahwa: (1) Pada kelompok eksperimen, nilai $t = 20,264$ dengan $\text{sig. (2-tailed)} = 0,000(p < 0,05)$. Hal ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik *self-control* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan perilaku *cyberbullying*, (2) Pada kelompok kontrol, nilai $t = -2,484$ dengan $\text{sig. (2-tailed)} = 0,004$, yang juga lebih kecil dari 0,05. Namun, perbedaannya tidak seefektif kelompok eksperimen karena layanan yang diberikan tidak menggunakan pendekatan CBT.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-control* efektif dalam menurunkan perilaku *cyberbullying* pada siswa. Berikut adalah pembahasan lebih rinci terkait temuan penelitian ini: Efektivitas CBT dengan Teknik *self-control*. Penurunan rata-rata skor *cyberbullying* pada kelompok eksperimen dari 159,6 (kategori tinggi) menjadi 91 (kategori rendah) membuktikan bahwa intervensi berbasis CBT dengan teknik *self-control* dapat

memberikan hasil yang signifikan. Teknik ini memungkinkan siswa untuk mengenali pola pikir yang tidak sehat (contoh: "tidak apa-apa menyakiti orang lain di media sosial") dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional (contoh: "komentar saya dapat menyakiti perasaan orang lain"). Hal ini konsisten dengan temuan Wilding (2013) dan Beck (2011), yang menyatakan bahwa CBT efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif dengan pendekatan sistematis yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan tindakan.

Teknik *self-control* yang diterapkan dalam konseling juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengelola situasi yang memicu perilaku *cyberbullying*. Menurut Ghufron dan Risnawita (2017), *self-control* membantu individu mengatur emosi, perilaku, dan konsekuensi dari tindakannya. Dalam konteks penelitian ini, siswa mampu mengontrol impuls negatif, seperti dorongan untuk mengirim komentar kasar atau menyebarkan konten negatif, dan menggantinya dengan perilaku yang lebih adaptif, seperti memposting konten positif atau menjalin interaksi yang sehat di media sosial.

Kelompok kontrol, yang hanya diberikan layanan konseling tanpa pendekatan CBT, menunjukkan penurunan skor rata-rata yang jauh lebih kecil, dari 161,2 (kategori tinggi) menjadi 149,6 (tetap kategori tinggi). Hasil ini menunjukkan bahwa layanan konseling tanpa intervensi kognitif-perilaku kurang efektif dalam mengurangi perilaku *cyberbullying*. Konseling yang tidak terintegrasi dengan pendekatan CBT cenderung bersifat generalis, sehingga tidak memberikan siswa alat konkret untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku mereka yang mendasari perilaku *cyberbullying*.

Temuan ini memperkuat penelitian Salmivalli et al. (2012), yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kognitif-perilaku lebih efektif dalam menangani agresi sosial dibandingkan intervensi umum. Pendekatan CBT menyediakan strategi yang terstruktur dan spesifik, seperti mengidentifikasi pemicu, mempraktikkan keterampilan pengendalian diri, dan mengevaluasi konsekuensi Tindakan. Dalam era digital, *cyberbullying* menjadi masalah yang semakin kompleks, terutama karena sifat anonimitas yang diberikan oleh media sosial (Al-Garadi et al., 2016). Media sosial populer seperti *Instagram*, *WhatsApp*, dan *TikTok* sering digunakan oleh siswa untuk melakukan tindakan agresi sosial, seperti menyebarkan rumor, memposting konten yang memermalukan, atau mengirim pesan yang menyakitkan. Hasil wawancara dengan guru BK di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu juga mengungkapkan bahwa siswa sering menggunakan akun palsu untuk menyerang orang lain, memermalukan mereka, atau menyebarkan berita palsu. Hal ini mencerminkan perlunya pendekatan khusus untuk menangani perilaku ini.

Dalam konteks ini, layanan konseling berbasis CBT dengan teknik *self-control* memberikan solusi yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa memahami konsekuensi dari tindakan mereka, tetapi juga memberikan mereka keterampilan untuk mengelola situasi secara mandiri, seperti berpikir sebelum memposting atau berkomentar. Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi para pendidik, konselor, dan praktisi psikologi di sekolah. Layanan konseling berbasis CBT dengan teknik *self-control* dapat diintegrasikan ke dalam program bimbingan dan konseling di sekolah untuk menangani masalah *cyberbullying*. Intervensi ini tidak hanya efektif dalam menurunkan perilaku negatif, tetapi juga membantu siswa mengembangkan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti pengendalian diri, empati, dan tanggung jawab sosial.

Selain itu, penelitian ini juga menekankan pentingnya validasi instrumen dalam mengukur perilaku *cyberbullying* secara akurat. Instrumen yang digunakan telah divalidasi dan menunjukkan reliabilitas tinggi (*Cronbach's Alpha* = 0,939), sehingga dapat digunakan sebagai alat evaluasi yang andal dalam program-program intervensi serupa. Penelitian ini memiliki kontribusi baru dengan mengintegrasikan layanan konseling kelompok berbasis CBT dan teknik *self-control* dalam konteks spesifik *cyberbullying* di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada intervensi umum terhadap perilaku agresif (Kowalski et al., 2014; Salmivalli et al., 2012), sementara penelitian ini menunjukkan efektivitas pendekatan yang terintegrasi untuk masalah yang berkembang dalam era digital.

Pendekatan ini juga relevan secara kultural, mengingat penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan siswa Indonesia. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan kebijakan dan program intervensi yang lebih terarah di sekolah-sekolah. Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, ukuran sampel yang relatif kecil (10 siswa) dapat memengaruhi generalisasi temuan. Kedua, penelitian ini hanya berfokus pada satu sekolah, sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya mewakili populasi siswa secara luas. Ketiga, durasi intervensi terbatas, sehingga dampak jangka panjang dari pendekatan ini belum dapat dievaluasi secara mendalam. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, serta mengevaluasi efektivitas pendekatan ini dalam jangka waktu yang lebih panjang. Selain itu, pengintegrasian pendekatan ini dengan platform digital untuk konseling juga dapat menjadi area eksplorasi yang potensial.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-control* dalam menurunkan perilaku *cyberbullying* pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa: CBT dengan teknik *self-control* efektif dalam menurunkan perilaku *cyberbullying*. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rata-rata skor perilaku *cyberbullying* pada kelompok eksperimen dari 159,6 (kategori tinggi) menjadi 91 (kategori rendah). Penelitian ini memberikan panduan bagi konselor sekolah dan praktisi pendidikan dalam merancang program intervensi untuk menangani *cyberbullying*. Pendekatan berbasis CBT dengan teknik *self-control* dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa mengatasi tantangan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.

Penelitian ini memberikan wawasan baru dalam konteks budaya Indonesia, di mana penggunaan media sosial di kalangan siswa terus meningkat. Pendekatan ini relevan untuk diterapkan dalam lingkungan sekolah di Indonesia, yang memiliki karakteristik unik terkait pola perilaku siswa dan penggunaan teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar A, Muhammad. (2015). *Cyberbullying Pada Media Sosial (Studi Analisis Isi Tentang Cyberbullying pada Remaja di Facebook)*. Skripsi. Surakarta, Universitas Sebelas Maret. Hal:8.
- Al-Garadi, M. A., Varathan, K. D., Ravana, S. D., Ahmed, E., & Chang, V. (2016). Cybercrime detection in online communications: The experimental case of cyberbullying detection in the Twitter network. *Computers in Human Behavior*, 63, 433-443. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.051>
- APJII. (2023). *Laporan survei pengguna internet Indonesia tahun 2023*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Diakses dari <https://www.apjii.or.id>
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Bush, J. K. (2013). Cognitive-behavioral therapy for the treatment of substance use disorders. *The Behavior Analyst Today*, 14(1-2), 47–54. <https://doi.org/10.1037/h0100995>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori psikologi: Teori dan aplikasi*. Ar-Ruzz Media.

Kristiyono, E. (2015). Dampak media sosial terhadap perilaku remaja. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 3(1), 12-18.

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>

Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Corwin Press.

Salmivalli, C., Kärnä, A., & Poskiparta, E. (2012). Counteracting bullying in Finland: The KiVa program and its effects on different forms of being bullied. *International Journal of Behavioral Development*, 35(5), 405–411. <https://doi.org/10.1177/0165025411407457>

Wilding, C. (2013). *Cognitive Behavioural Therapy (CBT): Your toolkit to modify mood, overcome adversity and improve wellbeing*. Icon Books.