

Pengaruh terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban *bullying*

Dwiky Andreansyach*, Abdul Rokhman, Arifal Aris

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Korespondensi Penulis: Dwiky Andreansyach. *Email: andre99id@gmail@gmail.com

Abstract

Background: Bullying in Islamic boarding school environments has a significant impact on adolescents' self-esteem, potentially resulting in long-term psychological disorders if not handled properly.

Purpose: To analyze the effect of cognitive therapy on the self-esteem of adolescent victims of bullying.

Method: Nonequivalent Control Group Design, this study involved 60 adolescent respondents selected through purposive sampling and divided into treatment groups (cognitive therapy) and control groups (health counseling). Data collection using Rosenberg's Self-esteem Scale was conducted before and after the intervention.

Results: Before the intervention, the majority of respondents in the control group experienced low self-esteem (80.0%), while the treatment group had a diverse distribution of self-esteem. After the intervention, there was a significant increase in the treatment group with the majority achieving high self-esteem (63.3%), while the control group was still dominated by the low self-esteem category (50.0%). Independent Sample T-Test analysis proved a significant effect of cognitive therapy on increasing the self-esteem of adolescent victims of bullying ($p = 0.001$).

Conclusion: Cognitive therapy is effective in helping adolescents identify and change negative thought patterns into positive ones, so it can be recommended as an intervention of choice to address the psychological impact of bullying on adolescents in Islamic boarding school environments.

Keywords: Adolescents; Bullying; Cognitive Therapy; Islamic Boarding School; Self Esteem.

Pendahuluan: *Bullying* di lingkungan pesantren memiliki dampak signifikan terhadap harga diri remaja, berpotensi mengakibatkan gangguan psikologis jangka panjang jika tidak ditangani secara tepat.

Tujuan: Untuk menganalisis pengaruh terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban *bullying*.

Metode: Desain Nonequivalent Control Group, penelitian ini melibatkan 60 responden remaja yang dipilih melalui *purposive sampling* dan dibagi dalam kelompok perlakuan (terapi kognitif) dan kelompok kontrol (penyuluhan kesehatan). Pengumpulan data menggunakan *Rosenberg's Self-esteem Scale* dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Sebelum intervensi, mayoritas responden kelompok kontrol mengalami harga diri rendah (80.0%), sementara kelompok perlakuan memiliki distribusi harga diri yang beragam. Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan pada kelompok perlakuan dengan mayoritas mencapai harga diri tinggi (63.3%), sedangkan kelompok kontrol masih didominasi kategori harga diri rendah (50.0%). Analisis Independent Sample T-Test membuktikan adanya pengaruh signifikan terapi kognitif terhadap peningkatan harga diri remaja korban *bullying* ($p=0.001$).

Simpulan: Terapi kognitif efektif membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi positif, sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi pilihan untuk mengatasi dampak psikologis *bullying* pada remaja di lingkungan pesantren.

Kata kunci: Bullying; Harga Diri; Pesantren; Remaja; Terapi Kognitif.

PENDAHULUAN

Pesantren merupakan institusi pendidikan asli Indonesia yang tersebar di seluruh nusantara, dengan mayoritas berdiri sebelum proklamasi kemerdekaan Indonesia. Pendirian pesantren pada masa lampau dilatarbelakangi oleh motivasi untuk mencerdaskan

anak bangsa agar memiliki kekuatan untuk membebaskan diri dari kolonialisme. Kontribusi pesantren beserta para santrinya dapat diidentifikasi melalui proses pendidikan di pesantren dan performa lulusan pesantren dalam kiprahnya di masyarakat.

Tuntutan tersebut menjadikan para santri sebagai pembelajar dalam kehidupan pribadi dan komunitasnya. Kualitas seorang santri sesungguhnya diuji dalam interaksinya dengan masyarakat (Gufron, 2019). Karakteristik umum pondok pesantren mencakup keberadaan seorang kyai yang berperan sebagai pengasuh dan panutan bagi para santri serta para pengajar. Instruksi dari kyai akan segera dilaksanakan oleh para santri. Ketika seorang santri melakukan pelanggaran seperti tindakan *bullying*, kyai berperan dalam memberikan sanksi kepada santri tersebut (Nu'im Haiya, Ardian, Nasiroh, & Azizah, 2021).

Hubungan yang signifikan antara harga diri dan perilaku *bullying*, yang membuktikan bahwa individu yang pernah menjadi korban *bullying* di lingkungan pendidikan akan mengalami penurunan harga diri pada masa dewasa. Kondisi ini berdampak buruk pada kepribadian dan kemampuan menyelesaikan masalah. Harga diri yang tinggi berhubungan dengan tingkat kecemasan rendah, efektivitas dalam kelompok, dan penerimaan sosial, sedangkan gangguan kesehatan dapat menurunkan harga diri. Harga diri rendah berkaitan dengan hubungan interpersonal yang bermasalah dan meningkatkan risiko depresi, sehingga perasaan negatif yang mendasari hilangnya kepercayaan diri menggambarkan gangguan harga diri (Arianti, 2022). Masa remaja ditandai dengan perkembangan individu yang menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder pertama hingga mencapai kematangan seksual. Individu mengalami pola perkembangan psikologis dari anak-anak menuju dewasa, serta terjadi transisi dari ketergantungan sosial ekonomi menuju kemandirian relatif (Rini & Qomariyah, 2023). Aspek tersebut signifikan dalam perkembangan individu khususnya remaja dimana kualitas pertemanan dapat mempengaruhi harga diri. Harga diri berasal dari dua sumber yaitu internal dan eksternal. Harga diri berkorelasi dengan kasih sayang dan penghormatan dari orang lain. Harga diri meningkat seiring bertambahnya usia dan paling rentan selama fase remaja, ketika konsep diri sedang berubah dan banyak keputusan diri yang dibuat (Rahayu, Mustikasari, & Daulima, 2019). Individu dengan harga diri rendah mengembangkan mekanisme koping jangka pendek dan jangka panjang. Jika mekanisme koping jangka

pendek tidak efektif, individu dapat mengembangkan mekanisme koping jangka panjang seperti adopsi identitas dari orang lain tanpa mempertimbangkan potensi diri sendiri, atau identitas negatif yang bertentangan dengan nilai-nilai masyarakat (Fazrin, Badar, & Kadir, 2023). Keluarga sebagai faktor penting dalam pembentukan harga diri merupakan lingkungan sosialisasi pertama bagi remaja, dimana perlakuan adil dan kesempatan untuk aktif dapat mengembangkan harga diri yang tinggi. *Bullying* dalam pesantren dapat terjadi dalam bentuk fisik, verbal, dan sosial yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Tindakan ini menimbulkan dampak negatif pada pelaku dan korban, baik dalam aspek kehidupan individu, sosial, maupun akademis. Pesantren yang seharusnya menjadi tempat pembentukan akhlak dan moral bagi santri, justru sering menjadi lokasi tindakan kekerasan. Situasi ini menjadi tantangan signifikan bagi pesantren dalam upaya pencegahan dan penanganan *bullying* (Emilda, 2022).

Kasus *bullying* di kalangan remaja semakin memprihatinkan secara global. Data di Amerika Serikat yang dilaporkan oleh Josephon Institute Of Ethics dari survei terhadap 43.000 remaja menunjukkan bahwa 47% remaja berusia 15-18 tahun telah melakukan *bullying* dan 50% mengganggu siswa lain (Saniya, 2019). Di Indonesia, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melaporkan bahwa sekitar 87.6% kasus *bullying* mengakibatkan harga diri rendah, dengan korban laki-laki lebih banyak daripada perempuan dan perilaku *bullying* lebih rentan terjadi pada remaja awal. Data terbaru KPAI mencatat 480 kasus *bullying* pada tahun 2020, sekitar 48% dari total pengaduan di bidang pendidikan sebanyak 917 kasus (Retnowuni, 2022). Di Jawa Timur, insiden *cyberbullying* yang mempengaruhi harga diri remaja meningkat drastis. Menurut data KPAI, terdapat 1.283 kasus *cyberbullying* yang dilaporkan pada tahun 2021, berbanding terbalik dengan tidak adanya kasus pada tahun 2015. Antara 2011 dan 2015, tidak ada pengaduan korban *cyberbullying*, namun pada 2016 terdapat 45 pengaduan yang meningkat dua kali lipat pada tahun 2019 dan 2021 (Hardiyanti & Indawati, 2023).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan

Dwiky Andreansyach, Abdul Rokhman, Arifal Aris

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Korespondensi Penulis: Dwiky Andreansyach. *Email: andre99id@gmail@gmail.com

Pengaruh terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban *bullying*

intervensi keperawatan yang dapat membantu remaja korban *bullying* melawan pikiran otomatis negatif. CBT mengintegrasikan modifikasi perilaku melalui restrukturisasi kognitif, bertujuan mengubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga perilaku maladaptif berubah menjadi adaptif (Sari & Maryuni, 2019). Pendekatan terapi kognitif memfokuskan pada pola kognitif, pemikiran, emosi, dan perilaku seseorang. CBT dianggap efektif untuk meningkatkan harga diri dengan membantu individu mengenali pola kognitif dan emosi yang berhubungan dengan perilaku. Pemberian terapi kognitif pada remaja korban *bullying* diharapkan dapat menstimulasi dan memberikan solusi bagi remaja untuk mengembangkan pola pikir positif sehingga dapat mengatasi masalah harga diri rendah dan meningkatkan kualitas hidup.

METODE

Desain *Nonequivalent Control Group Design* yang melibatkan dua kelompok yang dipilih secara acak—satu kelompok perlakuan yang menerima terapi kognitif dan satu kelompok kontrol yang menerima penyuluhan kesehatan. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Al- Muhajir Muhammadiyah Kedungpring dengan survei awal dilakukan pada bulan Januari hingga Februari 2025. Intervensi terapi kognitif diberikan dengan frekuensi dua kali seminggu selama dua minggu. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi kognitif, didefinisikan sebagai intervensi yang bertujuan meningkatkan harga diri. Sementara variabel dependen adalah harga diri remaja korban *bullying*, yang diukur menggunakan *Rosenberg's Self-esteem Scale*. Instrumen ini mengukur lima indikator:

perasaan aman, perasaan menghormati diri, perasaan diterima, perasaan mampu, dan perasaan berharga. Skor interpretasi harga diri dibagi menjadi tiga kategori: rendah (10-25), sedang (26-29), dan tinggi (30-40). Populasi dalam penelitian ini mencakup 60 remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu remaja yang mengalami harga diri rendah akibat perilaku *bullying*, sedangkan kriteria eksklusi adalah remaja yang tidak bersedia menjadi responden.

Peneliti mengidentifikasi remaja korban *bullying* dengan bantuan pengasuh pondok, kemudian menjelaskan tujuan penelitian dan meminta persetujuan melalui *informed consent*. *Pre-test* dilakukan pada kedua kelompok menggunakan *Rosenberg's Self-esteem Scale*, dilanjutkan dengan pemberian intervensi sesuai kelompok masing-masing, dan diakhiri dengan *post- test* menggunakan instrumen yang sama. Pengolahan data meliputi tahapan *editing* (pemeriksaan data), *coding* (pengkodean), *scoring* (penilaian), dan *tabulating* (tabulasi). Analisis data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk normalitas data dan dilanjutkan dengan Independent Sample T-test untuk analisis komparatif, dibantu perangkat lunak SPSS. Penelitian ini mematuhi prinsip etika yang meliputi *informed consent* (persetujuan tertulis), *confidentiality* (kerahasiaan informasi), *anonymity* (tanpa nama), *fidelity* (menepati janji), *autonomy* (kebebasan memilih), hak untuk ikut/tidak ikut dalam penelitian, dan *non-maleficence* (tidak merugikan). Peneliti memberikan jaminan bahwa penelitian tidak menimbulkan bahaya atau kerugian bagi responden.

Dwiky Andreansyach, Abdul Rokhman, Arifal Aris

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Korespondensi Penulis: Dwiky Andreansyach. *Email: andre99id@gmail@gmail.com

HASIL**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden (N=60)**

Variabel	Hasil
Usia (n/%) (Mean±SD) (Rentang) (Tahun)	(14.0±4.0) (10-18)
10-14	35/58.33
15-18	25/41.67
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	20/33.3
Perempuan	40/66.7

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 14 tahun, dengan nilai standar deviasi 4.0 tahun. Usia termuda adalah 10 tahun dan usia tertua adalah 18 tahun. Mayoritas responden berusia 10-14 tahun sebanyak 35 responden (58.33%). Berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 40 responden (66.7%).

Tabel 2. Frekuensi Harga Diri Responden Sebelum dan Sesudah Terapi

Variabel	Kontrol (n= 30)	Intervensi (n=30)
Harga Diri Sebelum Terapi (n/%)		
Rendah	24/80.0	11/36.7
Sedang	6/20.0	8/26.7
Tinggi	0/0.0	11/36.6
Harga Diri Sesudah Terapi (n/%)		
Rendah	15/50.0	6/20.0
Sedang	12/40.0	5/16.7
Tinggi	3/10.0	19/63.3

Berdasarkan tabel 2, sebelum dilakukan terapi pada perlakuan kontrol mayoritas responden memiliki harga diri rendah sebanyak 24 responden (80.0%), sedangkan pada perlakuan intervensi mayoritas memiliki harga diri rendah sebanyak 11 responden (36.7%). Setelah dilakukan terapi, harga diri responden pada perlakuan kontrol mayoritas adalah rendah sebanyak 15 responden (50.0%) dan pada perlakuan intervensi mayoritas memiliki harga diri tinggi sebanyak 19 responden (63.3%).

Tabel 3. Analisis Pengaruh Terapi Kognitif pada Perlakuan Kontrol dan Intervensi Terhadap Harga Diri Remaja

Variabel	N	Rerata ± s.b.	Perbedaan Rerata (IK 95%)	Nilai P
Kontrol	30	26.00 (18-37)	-7.050 (-2.083)	0.001
Intervensi	30	30.57 (21-39)	-7.056 (-2.077)	0.001

Dwiky Andreansyach, Abdul Rokhman, Arifal Aris

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Korespondensi Penulis: Dwiky Andreansyach. *Email: andre99id@gmail@gmail.com

Berdasarkan tabel 3, adanya perbedaan signifikan antara kelompok kontrol yang menerima penyuluhan kesehatan dan kelompok perlakuan yang mendapatkan terapi kognitif. Nilai tengah harga diri remaja setelah

intervensi pada kelompok kontrol sebesar 26.00, sedangkan pada kelompok perlakuan mencapai 30.57. Nilai $p=0.001$ (<0.05).

PEMBAHASAN

Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, mayoritas remaja (80.0%) mengalami harga diri rendah, sementara tidak ada satupun yang memiliki harga diri tinggi. Fenomena ini mengindikasikan adanya permasalahan psikologis yang serius di kalangan remaja pesantren, khususnya mereka yang menjadi korban *bullying*. Kondisi ini memerlukan perhatian khusus mengingat dampak jangka panjangnya terhadap perkembangan psikososial remaja. Situasi ini menjadi perhatian serius karena jika tidak segera ditangani, harga diri rendah dapat mengganggu aktivitas harian dan mendorong remaja untuk menarik diri dari interaksi sosial. Individu dengan harga diri rendah cenderung memiliki persepsi negatif tentang diri sendiri, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, pesimis terhadap masa depan, dan lebih mudah mengalami depresi ketika menghadapi tantangan (Samsudi & Muhid, 2020). Remaja yang menjadi korban *bullying* seringkali mengalami gejala-gejala tersebut sebagai konsekuensi dari pengalaman traumatik yang mereka alami. Berbagai faktor seperti konflik pertemanan, ketidakjelasan peran, serta ekspektasi berlebihan dari keluarga dapat mempengaruhi kemampuan remaja dalam menghadapi permasalahan. Individu yang memiliki banyak konflik dengan teman sebaya dan lingkungan, serta mengalami ketidakjelasan peran dalam keluarga, lebih rentan mengalami harga diri rendah karena ketidakseimbangan faktor psikologis dan sosial.

Bullying sendiri merupakan bentuk perilaku agresif proaktif yang melibatkan unsur kesengajaan untuk mendominasi, menyakiti, atau menyingkirkan orang lain, dengan adanya ketidakseimbangan kekuatan baik secara fisik, usia, kemampuan kognitif, keterampilan, maupun status sosial (Lei, Mao, Cheong, Wen, Cui, & Cai, 2020). Tindakan ini dilakukan secara berulang dan sering bersifat agresif atau manipulatif, yang berdampak signifikan pada kondisi psikologis korban. Dampak *bullying* dapat berbagai bentuk, mulai dari kecemasan,

kesepian, penarikan diri, perilaku agresif, depresi, hingga harga diri rendah (Azhari & Rahmawati, 2024). Remaja yang sedang mengalami perkembangan psikososial sangat rentan terhadap fobia-fobia yang dapat muncul sebagai konsekuensi dari pengalaman *bullying*. Efek negatif ini meliputi gangguan psikologis (seperti kecemasan dan kesepian), konsep diri yang negatif karena merasa ditolak oleh teman sebaya, hingga perilaku agresif dan tindakan kriminal di kemudian hari. Korban *bullying* sering merasa tertekan, malu, tidak berharga, dan dalam kasus ekstrem dapat memunculkan pikiran untuk bunuh diri. Perbedaan jenis kelamin juga menjadi faktor yang perlu dipertimbangkan dalam memahami dinamika *bullying* dan dampaknya terhadap harga diri remaja. Atribut jenis kelamin yang melekat pada individu dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya, dimana perempuan sering diidentifikasi dengan sifat-sifat seperti kelembutan, kecantikan, sensitivitas, dan sifat keibuan, sementara laki-laki dikaitkan dengan kekuatan, logika, kejantanan, dan ketangguhan. Perbedaan ekspektasi sosial ini dapat mempengaruhi bagaimana remaja merespon pengalaman *bullying* dan dampaknya terhadap harga diri mereka.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat harga diri pada kedua kelompok setelah diberikan intervensi. Pada kelompok kontrol yang mendapatkan penyuluhan kesehatan, masih terdapat 15 remaja (50.0%) dengan harga diri rendah, meskipun ada peningkatan pada kategori harga diri sedang menjadi 12 remaja (40.0%), dan 3 remaja (10.0%) mencapai harga diri tinggi. Sementara itu, pada kelompok perlakuan yang menerima terapi kognitif, perubahan yang terjadi jauh lebih signifikan dengan mayoritas remaja (63.3%) berhasil mencapai harga diri tinggi. Meskipun terjadi peningkatan harga diri pada kelompok perlakuan, beberapa remaja masih menunjukkan harga diri sedang setelah intervensi. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui karakteristik usia responden yang mayoritas berada pada fase remaja madya, dimana kebutuhan akan penerimaan teman

Dwiky Andreansyach, Abdul Rokhman, Arifal Aris

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Korespondensi Penulis: Dwiky Andreansyach. *Email: andre99id@gmail@gmail.com

sebagai sangat tinggi. Pada tahap perkembangan ini, harga diri remaja masih dalam proses pembentukan dan cenderung tidak stabil. Pembentukan harga diri meningkat sesuai dengan usia remaja dan akan terus berkembang hingga remaja akhir, serta cenderung stabil ketika mencapai usia dewasa. Menangani masalah harga diri rendah pada remaja, berbagai intervensi keperawatan dapat diterapkan, seperti terapi kognitif, terapi interpersonal, terapi perilaku, dan terapi keluarga (Rufaida, Wardani, & Panjaitan, 2021). Intervensi tersebut dapat dilakukan secara individual, dengan keluarga, atau dalam setting kelompok. Terapi kognitif dianggap sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sosialnya. Terapi kognitif merupakan intervensi jangka pendek yang dilakukan secara terstruktur, bertujuan memberikan dasar pemikiran pada klien untuk mengekspresikan perasaan negatif, memahami permasalahan, mengatasi perasaan negatif, serta memecahkan masalah yang dihadapi. Terapi kognitif seringkali diintegrasikan dengan terapi perilaku, membentuk pendekatan yang komprehensif dalam menangani masalah psikologis. Peran perawat dalam pelaksanaan terapi kognitif adalah mendampingi klien untuk memodifikasi pola pikir, sikap, dan keyakinan, sehingga dapat menentukan perilaku yang adaptif dalam menghadapi situasi yang menantang (Damayanti & Nurjannah, 2017).

Hasil analisis statistik menggunakan Independent Sample T-Test dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian terapi kognitif terhadap peningkatan harga diri remaja korban *bullying*. Terapi kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri remaja karena berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi positif, identifikasi penyebab perasaan negatif, serta pengembangan kemampuan pengendalian diri. Pendekatan ini bekerja dengan prinsip bahwa bukan peristiwa itu sendiri yang menyebabkan kecemasan dan persepsi maladaptif, melainkan ekspektasi, penilaian, dan interpretasi individu terhadap peristiwa tersebut (Febriana, 2016). Terapi kognitif membantu remaja mengidentifikasi pemikiran-pemikiran negatif dan merusak yang mendorong rendahnya harga diri dan depresi yang

berkelanjutan. Pada remaja korban *bullying*, intervensi ini menstimulasi pengembangan pola pikir positif sehingga dapat mengatasi masalah harga diri rendah dan meningkatkan kualitas hidup. Fokus utama terapi kognitif adalah membantu klien mengembangkan pola pikir rasional dan membentuk kembali perilaku melalui perubahan pesan-pesan internal yang negatif. Signifikansi harga diri dalam kehidupan remaja tidak dapat diabaikan. Harga diri yang tinggi membantu remaja mengatasi tantangan dasar kehidupan, seperti penyesuaian psikologis, keberhasilan akademik, kepuasan fisik, kesehatan, dan hubungan sosial. Remaja dengan harga diri tinggi menunjukkan rasa percaya diri, keyakinan akan kemampuan diri, rasa dihargai, serta kepercayaan bahwa kehadiran mereka bermakna di dunia. Sebaliknya, remaja dengan harga diri rendah lebih rentan terhadap perilaku negatif karena harga diri mempengaruhi perilaku seseorang (Fisdayani, 2022). Tujuan terapi kognitif meliputi monitoring pikiran otomatis negatif, pemahaman hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, perubahan penalaran yang keliru menjadi logis, serta identifikasi dan modifikasi keyakinan yang tidak rasional (Meilita, 2018). Terapi kognitif telah terbukti efektif untuk mengatasi depresi, dengan efektivitas yang sebanding dengan antidepresan dan terapi interpersonal atau psikodinamik. Kombinasi terapi kognitif dengan antidepresan sangat direkomendasikan untuk mengatasi depresi kronis, terutama pada pasien yang menunjukkan respons parsial terhadap terapi antidepresan yang adekuat. Menjelaskan bahwa tingginya harga diri berkorelasi dengan pembentukan strategi koping yang efektif, motivasi yang kuat, serta emosi positif. Terapi kognitif memfasilitasi perubahan pikiran negatif pada remaja korban *bullying* menjadi lebih positif, serta transformasi perilaku maladaptif menjadi efektif sesuai dengan potensi yang dimiliki, sehingga kualitas hidup yang optimal dapat tercapai (Sugihartati, Fitriyah, Al-Asyiah, & Permana, 2022).

SIMPULAN

Ada pengaruh terapi kognitif terhadap peningkatan harga diri remaja korban *bullying* dengan nilai $p=0.001$ ($p<0.05$). Intervensi terapi kognitif terbukti efektif dalam membantu remaja mengidentifikasi pola pikir negatif,

Dwiky Andreansyach, Abdul Rokhman, Arifal Aris

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Korespondensi Penulis: Dwiky Andreansyach. *Email: andre99id@gmail@gmail.com

Pengaruh terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban *bullying*

mengubahnya menjadi positif, serta mengembangkan persepsi yang lebih realistis tentang diri mereka. Pendekatan ini berhasil memfasilitasi transformasi pemikiran maladaptif menjadi efektif sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sehingga kualitas hidup yang baik akan tercapai, sehingga remaja korban *bullying* dapat membangun kembali harga diri yang terluka, mengembangkan kepercayaan diri, dan meningkatkan kemampuan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Terapi kognitif dapat direkomendasikan sebagai intervensi pilihan untuk menjadikan korban lebih percaya diri, memiliki pandangan yang lebih positif tentang diri mereka sendiri, sehingga dapat mengatasi dampak psikologis *bullying* pada remaja. Ini menunjukkan keterlibatan mereka dalam insiden *bullying* sangat serius, dan memerlukan perhatian serta intervensi intensif dari pihak pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, P. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Harga Diri Pada Remaja di SMAN 7 Medan.
- Azhari, A., & Rahmawati, A. (2024). Edukasi pencegahan dan penanganan bullying di lingkungan sekolah berbasis pondok pesantren. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(2), 383-392.
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2017). Pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 219-232.
- Emilda, E. (2022). Bullying di pesantren: Jenis, bentuk, faktor, dan upaya pencegahannya. *Jurnal Sustainable*, 5(2), 198-207.
- Fazrin, A. K. N., Badar, B., & Kadir, A. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Pasien dengan Harga Diri Rendah di Rumah Sakit Jiwa Atma Husada Mahakam Samarinda.
- Febriana, B. (2016). Pengaruh terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 73-84.
- Fisdayani, R. (2022). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Gufron, I. A. (2019). Santri dan Nasionalisme. *Islamic Insights Journal*, 1(1), 41-45.
- Hardiyanti, K., & Indawati, Y. (2023). Perlindungan Bagi Anak Korban Cyberbullying: Studi Di Komisi Perlindungan Anak Indonesia Daerah (Kpaid) Jawa Timur. *Sibatik Journal: Jurnal ilmiah bidang sosial, ekonomi, budaya, teknologi, dan pendidikan*, 2(4), 1179-1198.
- Lei, H., Mao, W., Cheong, C. M., Wen, Y., Cui, Y., & Cai, Z. (2020). The relationship between self-esteem and cyberbullying: A meta-analysis of children and youth students. *Current Psychology*, 39, 830-842.
- Meilita, Z. (2018). Cognitive behavior therapy terhadap harga diri remaja di lembaga pembinaan khusus anak (LPKA). *Afiat*, 4(02), 593-602.
- Nu'im Haiya, N., Ardian, I., Nasiroh, A., & Azizah, I. R. (2021). Pendidikan Kesehatan Mempengaruhi Tingkat Harga Diri Penderita Skabies Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 418-424.
- Rahayu, S., Mustikasari, M., & Daulima, N. H. (2019). Perubahan Tanda Gejala dan Kemampuan Pasien Harga Diri Rendah Kronis Setelah Latihan Terapi Kognitif dan Psikoedukasi Keluarga. *Journal Educational of Nursing (JEN) Vol*, 2(1), 39.
- Retnowuni, A. (2022). Ekplorasi pelaku bullying di pesantren. *Borobudur Nursing Review*, 2(2), 118-126.

Dwiky Andreansyach, Abdul Rokhman, Arifal Aris

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Korespondensi Penulis: Dwiky Andreansyach. *Email: andre99id@gmail@gmail.com

Pengaruh terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban *bullying*

- Rini, Q. K., & Qomariyah, N. (2023). Pengaruh Kualitas Pertemanan terhadap Harga Diri Pada Santri. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 5(5), 2474-2481.
- Rufaida, S. A., Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan masalah kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 175-184.
- Samsudi, M. A., & Muhid, A. (2020). Efek bullying terhadap proses belajar siswa. *SCAFFOLDING: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*, 2(2), 122-133.
- Saniya, S. (2019). Dampak Perilaku Bullying Terhadap Harga Diri (Self Esteem) Remaja Di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 3(1), 8-16.
- Sari, N. Y., & Maryuni, S. (2019). Peningkatan harga diri melalui intervensi Cognitive behavioral therapy pada remaja korban bullying. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 270-277.
- Sugihartati, N., Fitriyah, R., Al-Asyiah, N. K., & Permana, I. A. (2022). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Peningkatan Harga Diri Pada Pasien Harga Diri Rendah Akibat Skizofrenia Di Sentra Phala Martha Sukabumi Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan Lingkungan*, 21(1), 10-20.

Dwiky Andreansyach, Abdul Rokhman, Arifal Aris

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Korespondensi Penulis: Dwiky Andreansyach. *Email: andre99id@gmail@gmail.com