

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SISWA KORBAN *BULLYING VERBAL*

Zacky Dero Saputra¹, Edi Harapan², Arizona³

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}

e-mail: zackyderosaputra030125@gmail.com¹, ehara205@univpgri-palembang.ac.id²,
Arizona.karno@gmail.com³

Diterima: 19/6/2026; Direvisi: 30/6/2026; Diterbitkan: 2/9/2026

ABSTRAK

Pengalaman *bullying* verbal dapat meninggalkan tekanan psikologis yang terbawa ke dalam interaksi siswa di sekolah. Penelitian ini diarahkan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan siswa korban *bullying* verbal setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* di SMA PGRI 1 Palembang. Sepuluh siswa yang memenuhi kriteria penelitian mengikuti rangkaian kegiatan dengan rancangan *pre-experimental one-group pretest-posttest design*. Kondisi kecemasan dipotret melalui angket Likert lima poin sebelum layanan diberikan, kemudian peserta mengikuti konseling kelompok selama tiga pertemuan dan kembali menjalani pengukuran setelah seluruh layanan selesai. Perubahan skor pada kedua waktu pengukuran dianalisis menggunakan Wilcoxon *Signed-Rank Test*. Rata-rata skor kecemasan menurun dari 132,10 sebelum layanan menjadi 37,70 setelah layanan. Pengujian menghasilkan nilai Z sebesar -2,814 dengan signifikansi 0,005, lebih kecil daripada 0,05, yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan antara pengukuran awal dan akhir. Temuan ini memberikan gambaran bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat menjadi alternatif dalam membantu siswa mengelola kecemasan yang berkaitan dengan pengalaman *bullying* verbal. Hasil tersebut sekaligus memperkuat ruang layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada pemulihan kondisi psikologis korban.

Kata Kunci: *Bullying Verbal, Cognitive Restructuring, Kecemasan, Konseling Kelompok*

ABSTRACT

Verbal *bullying* experiences can leave psychological distress that carries over into students' interactions at school. This study aimed to examine changes in the anxiety levels of students who had experienced verbal *bullying* after participating in group counseling using the *cognitive restructuring* technique at SMA PGRI 1 Palembang. Ten students who met the research criteria participated in the study using a *pre-experimental one-group pretest-posttest design*. Anxiety levels were assessed using a five-point Likert-scale questionnaire before the intervention, followed by three group counseling sessions and a subsequent assessment after the entire counseling process had been completed. Changes in scores between the two measurement points were analyzed using the Wilcoxon *Signed-Rank Test*. The mean anxiety score decreased from 132.10 before the intervention to 37.70 afterward. The statistical test yielded a Z value of -2.814 with a significance level of 0.005, which was lower than 0.05, indicating a significant difference in students' anxiety levels between the initial and final measurements. These findings suggest that group counseling using the *cognitive restructuring* technique may serve as an alternative approach to helping students manage anxiety associated with experiences of verbal *bullying*. The findings also broaden the scope of guidance and counseling services aimed at supporting the psychological recovery of *bullying* victims.

Keywords: *Verbal Bullying, Cognitive Restructuring, Anxiety, Group Counseling*

PENDAHULUAN

Pengalaman menjadi sasaran *bullying* verbal tidak berhenti pada saat ejekan, penghinaan, atau panggilan yang merendahkan selesai disampaikan. Bagi sebagian siswa, perkataan tersebut dapat terus terbawa ke situasi sosial berikutnya dan memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri maupun lingkungan pergaulannya. Pringgodiqdo dan Kadafi (2025) memperlihatkan bahwa kemunculan *verbal bullying* berkaitan dengan berbagai faktor dalam lingkungan sosial peserta didik, sedangkan Agisyaputri et al. (2023) menggambarkan bahwa *bullying* masih hadir dalam kehidupan remaja sebagai persoalan yang berlangsung dalam relasi antarteman sebaya. Persoalannya menjadi lebih kompleks ketika tindakan verbal yang menyakitkan justru dipersepsikan sebagai candaan, karena batas antara interaksi biasa dan kekerasan psikologis menjadi kabur. Dalam keadaan seperti ini, korban dapat mengalami tekanan tanpa selalu memperoleh pengakuan bahwa pengalaman yang diterimanya merupakan sesuatu yang perlu ditangani. Sekolah yang seharusnya menjadi ruang perkembangan akademik sekaligus sosial dan emosional akhirnya menghadapi tantangan untuk memastikan bahwa relasi antarsiswa tidak berkembang menjadi sumber ancaman psikologis.

Kecemasan menjadi salah satu bentuk respons yang dapat muncul ketika siswa berulang kali berhadapan dengan pengalaman sosial yang dipersepsikan negatif. Gong et al. (2022) menemukan adanya keterkaitan antara pengalaman *school bullying* dan kecemasan pada anak serta remaja, sementara Wisnusakti dan do Carmo (2026) menempatkan pengalaman *bullying* dalam kaitannya dengan berbagai persoalan psikologis pada masa remaja. Dalam kehidupan sekolah, respons tersebut dapat terlihat melalui rasa takut saat harus berinteraksi, kewaspadaan terhadap kemungkinan menjadi sasaran kembali, ketidaknyamanan berada di antara teman sebaya, atau kecenderungan membatasi keterlibatan sosial. Artinya, persoalan yang semula berlangsung dalam bentuk komunikasi verbal dapat berkembang menjadi pengalaman psikologis yang memengaruhi keseharian siswa. Aleeya dan Suhesty (2025) juga menemukan keterkaitan antara dukungan sosial dan kecemasan pada remaja korban *bullying*, sehingga pengalaman korban tidak dapat dilepaskan dari kualitas hubungan sosial yang mengitarinya. Kecemasan dalam konteks ini bukan semata-mata reaksi sesaat terhadap sebuah perkataan, melainkan dapat berkaitan dengan cara siswa mengantisipasi interaksi sosial setelah mengalami perlakuan yang merendahkan secara berulang.

Situasi tersebut ditemukan pula dalam konteks SMA PGRI 1 Palembang. Observasi awal pada Januari 2026 yang dilakukan melalui informasi dari guru bimbingan dan konseling serta pengamatan terhadap kondisi siswa menemukan adanya peserta didik yang menjadi sasaran *bullying* verbal oleh teman sebaya. Bentuknya mencakup ejekan, penggunaan sebutan yang merendahkan, serta komentar negatif mengenai penampilan dan kemampuan akademik. Pada beberapa siswa, pengalaman tersebut berjalan beriringan dengan rasa takut ketika berinteraksi, kecenderungan menarik diri, penurunan kepercayaan diri, keraguan dalam menyampaikan pendapat, dan berkurangnya motivasi mengikuti pembelajaran. Rangkaian kondisi tersebut memberikan konteks yang lebih konkret bagi persoalan kecemasan yang menjadi perhatian penelitian ini. Dengan demikian, kebutuhan penanganan tidak hanya berkaitan dengan bagaimana perilaku *bullying* dihentikan, tetapi juga bagaimana kondisi psikologis siswa yang telah mengalami dampaknya dapat dipulihkan.

Di titik inilah layanan bimbingan dan konseling memperoleh ruang untuk bekerja pada pengalaman korban, bukan sekadar pada perilaku yang tampak dari luar. Konseling kelompok memungkinkan siswa berada dalam situasi yang terstruktur untuk membicarakan persoalan, memperoleh respons dari anggota lain, dan membangun pemaknaan yang berbeda terhadap

pengalaman yang dihadapi. Harahap dan Silvianetri (2024) memperlihatkan bahwa konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu mengatasi kecemasan siswa, sedangkan keterkaitan dukungan sosial dengan kecemasan korban *bullying* yang ditemukan Aleeya dan Suhesty (2025) memberikan alasan tambahan untuk mempertimbangkan dimensi interaksi dalam proses bantuan. Format kelompok juga memberi kesempatan kepada siswa untuk menyadari bahwa persoalan yang dialaminya dapat dibicarakan dalam ruang yang aman dan terarah. Namun, dukungan kelompok saja belum tentu menyentuh cara korban memaknai pengalaman yang telah terjadi. Ketika ejekan yang diterima berulang kali telah membentuk keyakinan negatif mengenai diri sendiri, intervensi perlu bergerak lebih jauh dengan mengajak siswa memeriksa kembali pikiran yang muncul di balik respons kecemasannya.

Pendekatan *cognitive restructuring* menawarkan titik masuk tersebut karena perhatian intervensinya diarahkan pada pola pikir yang tidak adaptif. Ni'mah et al. (2024) menempatkan teknik ini sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling yang bekerja melalui proses mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pemikiran yang kurang rasional. Pada siswa korban *bullying* verbal, proses tersebut dapat berkaitan dengan pikiran otomatis seperti merasa dirinya tidak berharga, menganggap bahwa dirinya akan selalu menjadi bahan ejekan, atau meyakini bahwa lingkungan sosial tidak akan menerimanya. Ketika penilaian semacam itu terus dipertahankan, pengalaman sosial berikutnya dapat lebih mudah ditafsirkan sebagai ancaman. Pradana et al. (2023) menunjukkan penggunaan *cognitive restructuring* untuk membantu mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester, sedangkan Demir dan Ercan (2022) menemukan bahwa konseling kelompok berbasis *cognitive behavioral therapy* dapat berkaitan dengan penurunan kecemasan sekaligus perubahan pikiran otomatis. Temuan-temuan tersebut memberi dasar untuk memahami bahwa perubahan respons emosional dapat berlangsung bersamaan dengan perubahan cara individu menafsirkan situasi yang dihadapinya, meskipun konteks kecemasan dalam penelitian-penelitian tersebut tidak identik dengan pengalaman korban *bullying* verbal.

Kombinasi proses kelompok dan perubahan kognitif juga telah muncul dalam kajian layanan bimbingan dan konseling dengan sasaran yang beragam. Saputri dan Nursalim (2025) menemukan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* dapat memberikan perubahan positif pada resiliensi akademik peserta didik, sedangkan Azizah et al. (2024) memperlihatkan bahwa konseling individual dengan pendekatan *reality therapy* dapat digunakan dalam penanganan permasalahan *bullying*. Pada sisi lain, bukti mengenai penerapan intervensi kognitif terhadap kecemasan maupun respons psikologis siswa terus berkembang melalui konteks yang berbeda. Kumpulan temuan tersebut memperlihatkan adanya kemungkinan hubungan antara pengalaman negatif, cara siswa menginterpretasikan pengalaman tersebut, dan respons psikologis yang kemudian muncul. Akan tetapi, kedekatan konseptual antarkajian tersebut belum otomatis menjawab persoalan yang ditemukan pada siswa korban *bullying* verbal di SMA PGRI 1 Palembang. Variasi sasaran, bentuk layanan, dan variabel yang diukur justru membuka ruang untuk menguji bagaimana intervensi yang memadukan konseling kelompok dan *cognitive restructuring* bekerja pada konteks yang lebih spesifik.

Ruang penelitian tersebut menjadi semakin jelas ketika kajian yang ada ditempatkan berdampingan. Sebagian penelitian berangkat dari perilaku *bullying* dan berusaha memahami faktor penyebab atau karakteristik fenomenanya, sebagaimana terlihat pada Pringgodiqdo dan Kadafi (2025) serta Agisyaputri et al. (2023). Kajian lain menghubungkan *bullying* dengan konsekuensi psikologis, termasuk kecemasan, seperti pada Wisnusakti dan do Carmo (2026) dan Gong et al. (2022), sementara Harahap dan Silvianetri (2024), Pradana et al. (2023), Saputri

dan Nursalim (2025), serta Demir dan Ercan (2022) memberikan gambaran mengenai penggunaan layanan kelompok atau pendekatan berbasis kognitif pada persoalan psikologis peserta didik. Bahkan, penelitian yang dilakukan Maulany dan Ardi (2024) memiliki kedekatan konteks karena menguji konseling kelompok berbasis *cognitive behavioral therapy* untuk mengurangi *worry* pada korban *verbal bullying*. Namun, konstruk *worry* tersebut berbeda dari kecemasan yang menjadi variabel penelitian ini, sehingga masih terdapat ruang untuk menguji perubahan kecemasan korban melalui teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok. Posisi penelitian ini kemudian diarahkan secara khusus pada pengalaman psikologis korban, dengan perhatian pada perubahan tingkat kecemasan setelah intervensi diberikan.

Atas dasar pertimbangan tersebut, penelitian ini tidak diarahkan untuk menilai keberhasilan penanganan pelaku atau mengukur perubahan perilaku *bullying*, melainkan untuk melihat kondisi korban setelah memperoleh layanan yang secara langsung menyasar pengalaman psikologisnya. Integrasi konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dipilih karena proses kelompok menyediakan ruang interaksi dan dukungan, sedangkan restrukturisasi kognitif memberi arah pada peninjauan kembali pemikiran yang mungkin memperkuat kecemasan. Penelitian ini sekaligus memperluas konteks penerapan teknik tersebut dengan menempatkan siswa SMA yang mengalami *bullying* verbal sebagai sasaran intervensi. Dengan desain *one-group pretest-posttest*, perubahan tingkat kecemasan diamati melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Berdasarkan arah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan siswa korban *bullying* verbal setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* di SMA PGRI 1 Palembang. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pertimbangan empiris bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan layanan yang tidak hanya berorientasi pada pencegahan *bullying*, tetapi juga merespons konsekuensi psikologis yang telah dialami oleh korban.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian diawali dengan identifikasi terhadap siswa yang mengalami kecemasan berkaitan dengan pengalaman *bullying* verbal di SMA PGRI 1 Palembang. Dari proses tersebut diperoleh 10 peserta didik kelas X yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian. Kondisi kecemasan mereka terlebih dahulu dipotret melalui pengukuran awal menggunakan angket berskala Likert lima poin, sehingga diperoleh skor yang menggambarkan keadaan sebelum layanan diberikan. Setelah pengukuran awal selesai, seluruh peserta mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam tiga kali pertemuan. Rangkaian kegiatan tersebut kemudian diakhiri dengan pengukuran kembali menggunakan instrumen yang sama untuk memperoleh kondisi kecemasan setelah intervensi.

Perubahan kondisi responden diamati melalui rancangan *pre-experimental* dengan pola *one-group pretest-posttest design*. Dalam pelaksanaannya, pengukuran awal (O_1) ditempatkan sebelum perlakuan (X), sedangkan pengukuran akhir (O_2) dilakukan setelah seluruh sesi konseling selesai, sehingga alur penelitian berlangsung dalam bentuk O_1-X-O_2 . Posisi pengukuran sebelum dan sesudah layanan memungkinkan kondisi setiap peserta dibandingkan dengan dirinya sendiri, terutama dalam melihat perubahan skor kecemasan setelah memperoleh perlakuan. Perlakuan yang diberikan secara khusus berupa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, sedangkan angket Likert lima poin digunakan secara konsisten pada kedua waktu pengukuran. Dengan cara tersebut, data yang diperoleh tidak hanya

menggambarkan kondisi peserta pada satu waktu, tetapi juga menyediakan dasar untuk melihat perubahan yang terjadi setelah rangkaian layanan dilaksanakan.

Pengolahan data selanjutnya diarahkan pada perbandingan skor *pretest* dan *posttest* dari 10 responden yang sama. Sebelum menentukan pengujian statistik, distribusi data terlebih dahulu diperiksa untuk memastikan teknik analisis yang sesuai dengan karakteristik data yang diperoleh. Pengujian perbedaan kemudian dilakukan menggunakan Wilcoxon *Signed-Rank Test*, yaitu analisis nonparametrik untuk membandingkan dua hasil pengukuran yang berasal dari kelompok responden yang sama. Seluruh proses pengolahan dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics, dengan taraf signifikansi ditetapkan sebesar 0,05. Keputusan statistik ditentukan dengan mencermati nilai signifikansi hasil uji dan membandingkannya dengan batas signifikansi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 10 siswa kelas X SMA PGRI 1 Palembang yang menjadi responden penelitian. Data tingkat kecemasan dikumpulkan melalui *pre-test* sebelum pemberian perlakuan dan *post-test* setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Untuk memudahkan perbandingan perubahan skor pada setiap responden, hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan disajikan secara berdampingan dalam Tabel 1. Penyajian tersebut memperlihatkan skor masing-masing responden pada kedua tahap pengukuran beserta selisih skor yang diperoleh.

Tabel 1. Perbandingan Skor Kecemasan *Pre-Test* dan *Post-Test*

Responden	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>	Selisih
RA	134	41	93
PR	129	39	90
MA	134	38	96
HKM	134	38	96
MNA	132	41	91
NN	130	36	94
TR	133	35	98
NM	134	36	98
SM	132	34	98
NAC	129	39	90

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden menunjukkan skor *post-test* yang lebih rendah dibandingkan skor *pre-test*. Skor *pre-test* responden berada pada rentang 129–134, sedangkan skor *post-test* berada pada rentang 34–41. Selisih antara skor *pre-test* dan *post-test* berkisar antara 90 hingga 98 poin. Data tersebut menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan pada seluruh responden setelah pelaksanaan perlakuan.

Untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi skor sebelum dan sesudah perlakuan, dilakukan analisis statistik deskriptif. Hasil analisis meliputi jumlah responden, nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum pada tahap *pre-test* dan *post-test*. Ringkasan statistik deskriptif tersebut disajikan pada Tabel 2. Penyajian ini digunakan untuk

menggambarkan perubahan skor kecemasan secara keseluruhan tanpa melakukan pengujian hubungan atau pengaruh.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor Kecemasan

Statistik	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
N	10	10
Mean	132,10	37,70
<i>Std. Deviation</i>	2,079	2,406
Minimum	129	34
Maximum	134	41

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2, nilai rata-rata skor kecemasan pada tahap *pre-test* adalah 132,10, sedangkan rata-rata skor pada tahap *post-test* adalah 37,70. Nilai minimum pada *pre-test* sebesar 129 dan nilai maksimum sebesar 134, sementara pada *post-test* nilai minimum sebesar 34 dan nilai maksimum sebesar 41. Standar deviasi pada tahap *pre-test* sebesar 2,079, sedangkan pada tahap *post-test* sebesar 2,406. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan setelah perlakuan lebih rendah dibandingkan rata-rata skor sebelum perlakuan.

Selanjutnya, untuk menguji perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan digunakan uji Wilcoxon *Signed-Rank Test*. Pengujian dilakukan terhadap dua pengukuran yang berasal dari responden yang sama, yaitu skor *pre-test* dan skor *post-test*. Hasil pengujian statistik digunakan untuk mengetahui signifikansi perubahan skor yang terjadi setelah perlakuan diberikan. Hasil uji Wilcoxon disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon *Signed-Rank Test*

Statistik	Nilai
Z	-2,814
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,005

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -2,814 dan nilai signifikansi sebesar 0,005. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan siswa pada tahap *pre-test* dan *post-test*. Temuan statistik tersebut menjadi dasar untuk menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan setelah siswa memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Pembahasan

Perubahan skor kecemasan setelah layanan menunjukkan bahwa pengalaman *bullying* verbal dapat meninggalkan dampak yang melampaui peristiwa ketika ejekan atau penghinaan terjadi. Rata-rata skor kecemasan yang semula 132,10 turun menjadi 37,70 setelah tiga kali pertemuan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, dan seluruh responden menunjukkan skor *post-test* yang lebih rendah daripada *pre-test*. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai Z sebesar -2,814 dengan signifikansi 0,005, sehingga perubahan kedua pengukuran berada di bawah taraf 0,05. Pola tersebut dapat dipahami karena pengalaman verbal negatif berulang berpotensi memengaruhi rasa aman, penilaian terhadap diri, serta cara siswa memperkirakan kemungkinan terjadinya kembali perlakuan serupa. Ikhwan et al. (2025) mengaitkan *verbal bullying* dengan kesejahteraan psikologis remaja, sedangkan Muauwanah et al. (2024) menunjukkan bahwa *bullying* dapat berdampak pada kondisi dan perilaku peserta didik.

Copyright (c) 2024 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik

 <https://doi.org/10.51878/academia.v6i4.12734>

Dengan demikian, perubahan skor yang ditemukan memberikan gambaran mengenai pergeseran kondisi psikologis peserta setelah memperoleh intervensi, meskipun tetap perlu dipahami dalam batas desain penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok.

Dampak *bullying* verbal juga dapat terlihat dari cara siswa menghadapi interaksi sosial setelah mengalami perlakuan yang merendahkan. Ejekan atau penghinaan yang berulang dapat membuat siswa lebih waspada, ragu mengekspresikan diri, atau menghindari situasi yang diperkirakan akan menghadirkan pengalaman serupa. Persoalan akhirnya tidak hanya terletak pada perilaku pelaku, tetapi juga pada jejak psikologis yang terbentuk pada korban. Nugroho (2023) menempatkan pemahaman mengenai dampak *bullying* terhadap kesehatan mental sebagai bagian dari intervensi konseling di sekolah. Perspektif tersebut membantu menjelaskan mengapa penghentian perilaku perundungan perlu disertai perhatian terhadap kondisi korban yang telah mengalami dampaknya. Konseling dalam konteks ini menjadi ruang untuk membantu siswa mengolah pengalaman sosial yang sebelumnya dipersepsikan sebagai ancaman.

Arah perubahan tersebut dapat dikaitkan dengan sasaran utama teknik *cognitive restructuring*, yakni meninjau kembali pikiran yang muncul ketika siswa menghadapi atau mengingat pengalaman negatif. Pikiran seperti merasa tidak berharga, selalu menjadi sasaran ejekan, atau tidak diterima lingkungan dapat dipertanyakan kembali melalui proses konseling sehingga siswa tidak serta-merta menganggapnya sebagai gambaran objektif mengenai dirinya. Widayanti et al. (2025) menempatkan pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam kerangka hubungan antara proses kognitif dan respons emosional siswa. Dalam perspektif tersebut, kecemasan tidak hanya berkaitan dengan peristiwa yang dialami, tetapi juga dengan makna yang diberikan individu terhadap peristiwa tersebut. Karena itu, penurunan skor dalam penelitian ini dapat dibaca sebagai indikasi bahwa perubahan cara memproses pengalaman negatif berjalan seiring dengan berkurangnya respons kecemasan. Namun, mekanisme kognitif tersebut tidak diukur secara terpisah sehingga interpretasinya tetap bersifat konseptual.

Temuan ini memiliki keterkaitan dengan penelitian Apriliya dan Rahmawati (2026) yang melaporkan efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kecemasan sosial siswa SMP. Linri et al. (2024) juga menunjukkan penggunaan *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok untuk menangani kecemasan yang berkaitan dengan perencanaan karier. Kesamaan kedua penelitian tersebut terletak pada upaya mengubah pola pikir yang kurang adaptif, tetapi sumber keemasannya berbeda dengan pengalaman interpersonal korban *bullying* verbal dalam penelitian ini. Pada korban perundungan, pikiran yang perlu ditinjau dapat berkaitan dengan penerimaan sosial, penilaian terhadap diri, serta kekhawatiran menghadapi teman sebaya. Artinya, penerapan teknik yang sama tetap membutuhkan penyesuaian terhadap pengalaman yang menjadi sumber tekanan psikologis siswa. Penelitian ini memperluas konteks tersebut dengan menempatkan pengalaman *bullying* verbal sebagai latar khusus munculnya kecemasan.

Format kelompok memberikan dimensi tambahan dalam proses perubahan tersebut. Siswa tidak menjalani intervensi secara individual, tetapi mengikuti layanan bersama peserta lain dalam situasi yang terstruktur sehingga proses berbagi dan berinteraksi menjadi bagian dari pengalaman konseling. Tabun et al. (2025) mengaitkan dinamika kelompok dengan harmonisasi dan efektivitas layanan konseling, sedangkan Anugraha (2024) menunjukkan penggunaan konseling kelompok berbasis *cognitive behavioral therapy* dalam menangani kecemasan sosial siswa SMP. Bagi korban *bullying*, pengalaman berada dalam kelompok yang terarah dapat menghadirkan bentuk interaksi yang berbeda dari relasi sosial yang sebelumnya diasosiasikan dengan ejekan atau penghinaan. Kondisi tersebut dapat menjadi ruang bagi siswa

untuk berkomunikasi, menerima respons dari orang lain, sekaligus meninjau kembali cara mereka memandang pengalaman sosialnya. Karena itu, proses kelompok dan restrukturisasi kognitif dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai dua unsur yang saling melengkapi.

Kedekatan konteks juga terlihat pada penelitian Maulany dan Ardi (2024), yang menguji konseling kelompok berbasis *cognitive behavioral therapy* pada korban *verbal bullying*. Perbedaannya terletak pada konstruk yang digunakan, yakni *worry* dalam penelitian tersebut dan kecemasan dalam penelitian ini. Meskipun tidak identik, keduanya sama-sama berhubungan dengan respons psikologis korban setelah mengalami perlakuan verbal negatif. Penelitian Shafiyah et al. (2025) memberikan perspektif tambahan dengan menunjukkan bahwa *cognitive restructuring* dapat digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* melalui perubahan pola pikir yang kurang adaptif. Az-Zahro et al. (2025) juga menemukan peran konseling kelompok berbasis *cognitive behavioral* dalam meningkatkan *self-esteem* remaja dengan *cognitive restructuring* sebagai bagian dari intervensi. Kedua penelitian tersebut tidak mengukur kecemasan, tetapi membantu menjelaskan kemungkinan bahwa perubahan cara siswa menilai diri dan pengalaman sosialnya dapat menjadi bagian dari proses perubahan psikologis.

Jika berbagai temuan tersebut dibaca secara terpadu, perubahan kecemasan dalam penelitian ini tidak semata-mata dapat dilekatkan pada satu komponen layanan. Konseling kelompok menyediakan ruang interaksi dan dukungan, sedangkan *cognitive restructuring* mengarahkan siswa untuk memeriksa kembali pemikiran yang berpotensi mempertahankan rasa takut, rendah diri, atau kewaspadaan berlebihan. Kombinasi keduanya relevan bagi korban *bullying* verbal karena persoalan yang dihadapi memiliki dimensi interpersonal sekaligus kognitif. Penelitian ini secara khusus menempatkan perubahan kecemasan korban sebagai sasaran, berbeda dari kajian yang berfokus pada perilaku *bullying*, kecemasan akademik atau sosial, *self-esteem*, maupun variabel psikologis lainnya. Temuan tersebut dapat menjadi pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan yang tidak hanya berorientasi pada pencegahan perundungan, tetapi juga pada pemulihan kondisi psikologis korban. Meski demikian, jumlah responden yang hanya 10 siswa dan penggunaan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan membatasi keluasan generalisasi temuan. Penelitian berikutnya dapat melibatkan peserta yang lebih banyak serta kelompok pembandingan untuk memperoleh dasar pengujian yang lebih kuat.

KESIMPULAN

Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berkaitan dengan perubahan tingkat kecemasan siswa korban *bullying* verbal di SMA PGRI 1 Palembang. Perubahan tersebut terlihat dari kondisi kecemasan yang lebih rendah setelah peserta mengikuti rangkaian layanan dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Temuan ini menempatkan perubahan kondisi psikologis korban sebagai bagian yang perlu diperhatikan dalam penanganan *bullying*, bukan hanya perilaku perundungan yang terjadi di antara siswa. Dengan demikian, layanan konseling kelompok yang memadukan proses interaksi kelompok dan peninjauan kembali pola pikir dapat menjadi salah satu pilihan layanan bagi siswa yang mengalami kecemasan setelah menghadapi pengalaman verbal yang negatif.

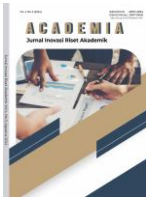
Implikasinya bagi guru bimbingan dan konseling terletak pada perlunya layanan yang memberi ruang pemulihan bagi korban, termasuk membantu siswa memahami kembali pikiran dan penilaian diri yang terbentuk setelah pengalaman *bullying*. Pendekatan *cognitive restructuring* dapat dikembangkan dalam layanan kelompok dengan tetap menyesuaikan prosesnya terhadap kondisi dan kebutuhan masing-masing peserta didik. Karena penelitian ini



melibatkan 10 siswa dalam satu kelompok dan tidak menggunakan kelompok pembanding, temuan yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan peserta yang lebih beragam, sekolah dengan karakteristik berbeda, serta rancangan dengan kelompok pembanding agar perubahan yang diamati dapat diuji dengan dasar yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agisyaputri, E., Nadhirah, N., & Saripah, I. (2023). Identifikasi fenomena perilaku *bullying* pada remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(1), 19–30. <https://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/201>
- Aleeya, A., & Suhesty, A. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban *bullying*. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 5(2), 406–417. <http://ejournal.jendelaedukasi.id/index.php/JJP/article/view/1394>
- Anugraha, D. Y. (2024). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik CBT terhadap kecemasan sosial siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 42–51. <http://www.jurnal.umbarru.ac.id/index.php/bkmb/article/view/843>
- Apriliya, V. E., & Rahmawati, W. K. (2026). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan kecemasan sosial siswa SMP. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(3), 348–357. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/64255>
- Azizah, D. M., Hanifah, N., & Muallifah, M. (2024). Konseling individu: Intervensi efektif mengatasi *bullying* dengan pendekatan *reality therapy*. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 111–122. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1754>
- Az-Zahro, Z., Gracia, S. S., Siparingga, D. N., Hanafi, H., & Susanti, I. (2025). Improving adolescent *self-esteem* with *cognitive behavioral group counseling*: The role of *cognitive restructuring*. *Proceedings Series of Educational Studies*, 291–297. <https://conference.um.ac.id/index.php/pses/article/view/10717>
- Demir, S., & Ercan, F. (2022). The effectiveness of *cognitive behavioral therapy*-based group counseling on depressive symptomatology, anxiety levels, automatic thoughts, and coping ways among Turkish nursing students: A randomized controlled trial. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2394–2406. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ppc.13073>
- Gong, Z., Reinhardt, J. D., Han, Z., Ba, Z., & Lei, S. (2022). Associations between school *bullying* and anxiety in children and adolescents from an ethnic autonomous county in China. *Psychiatry Research*, 314, 114649. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178122002499>
- Harahap, J. S., & Silvianetri, S. (2024). Efektifitas konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 107–122. <https://doi.org/10.29240/jbk.v8i2.10836>
- Ikhwan, M., Firman, F., Netrawati, N., & Handayani, P. G. (2025). Dampak *bullying* verbal pada kesejahteraan psikologis remaja: *Systematic literature review*. *SIBATIK Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan*, 4(9), 2921–2932. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIBATIK/article/view/3410>
- Linri, L., Irwan, S., & Siregar, A. (2024). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam perencanaan karir kelas XII SMK Swasta Mandiri. *AMI: Jurnal Pendidikan dan Riset*, 2(2), 47–56. <https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/ami/article/view/3916>



- Maulany, L. E., & Ardi, Z. (2024). The effectiveness of CBT-based group counseling in reducing worry among verbal bullying victims. *Bisma The Journal of Counseling*, 8(3), 331–337. <https://doi.org/10.23887/bisma.v8i3.87717>
- Muauwanah, K., Septikasari, R., & Ni'am, A. U. (2024). Analisis dampak perilaku bullying terhadap perilaku siswa di Madrasah Ibtidaiyah. *Finger: Journal of Elementary School*, 3(1), 22–31. <https://jsr.unuha.ac.id/index.php/Finger/article/view/680>
- Ni'mah, U., Maryam, R., & Rizal, A. (2024). Esensi kepastakaan cognitive restructuring dalam layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 7(1), 21–31. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/Thalaba/article/view/309>
- Nugroho, M. Y. (2023, July). Strategi intervensi konseling melalui layanan bimbingan klasikal untuk menumbuhkan pemahaman akan bahaya bullying terhadap kesehatan mental siswa SDN 3 Gunungwetan. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 46–54). <https://proceedings.unnes.ac.id/agcaf/article/view/2380>
- Pradana, S. R., Napisah, S., & Mursidi, A. (2023). Penerapan teknik cognitive restructuring untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 96–107. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v6i2.1041>
- Pringgodiqdo, G. C. K. P., & Kadafi, A. (2025). Studi kasus: Analisis faktor penyebab perilaku verbal bullying terhadap siswa kelas XI SMA Negeri Maospati. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 146–156. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i2.1081>
- Saputri, D. D. D., & Nursalim, M. (2025). Efektivitas konseling kelompok teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 149–157. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/65856>
- Shafiyah, M. R., Dina, D., Reptinasari, D., & Muna, N. R. (2025). Teknik cognitive restructuring sebagai upaya meningkatkan self-esteem pada siswa. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 11(2), 153–158. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/12809>
- Tabun, K., Abineno, D. A., Mau, Y., Peu, S. D., Takaeb, A. E. L., & Nayoan, C. (2025). Studi literatur: Faktor-faktor yang mempengaruhi harmonisasi dan efektivitas dinamika kelompok dalam layanan konseling. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(1), 133–140. <https://ejournal.amirulbangunbangsapublishing.com/index.php/jpnmb/article/view/459>
- Widayanti, L., Hadi, A., Hasanah, M., & Sundafa, A. (2025). Teknik cognitive behavior therapy untuk mengetahui kecemasan pada siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(1), 91–99. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i1.3034>
- Wisnusakti, K., & do Carmo, E. A. (2026). Dampak bullying terhadap kesehatan mental remaja: Tinjauan psikologis dan sosial: *The impact of bullying on adolescent mental health: A psychological and social review*. *Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran*, 5(2), 881–896. <http://jakk.candle.or.id/index.php/jakk/article/view/214>

