

**PENGARUH TERAPI *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)  
TERHADAP POLA ASUH ORANG TUA PADA KORBAN  
BULLYING DI SMK KELAS XI ANNURONIAH SULANG  
REMBANG**

Siti Laeli Mufarikhah<sup>1</sup>, Anny Rosiana Masithoh<sup>2</sup>  
Universitas Muhammadiyah Kudus

Email: [mufarikhah68@gmail.com](mailto:mufarikhah68@gmail.com)<sup>1</sup>, [annyrosiana@umkudus.ac.id](mailto:annyrosiana@umkudus.ac.id)<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

Latar Belakang : Studi ini mengeksplorasi dampak gaya pengasuhan terhadap perkembangan anak, khususnya berfokus pada bagaimana pendekatan yang berbeda mempengaruhi keterampilan sosial, kepribadian, dan kemandirian anak. Penelitian ini menggunakan kuesioner berdasarkan skala Likert untuk menilai berbagai gaya pengasuhan, mengkategorikannya menjadi gaya demokratis, otoriter, dan permisif. Keandalan kuesioner dikonfirmasi melalui Cronbach's Alpha, memastikan bahwa instrumen tersebut secara konsisten mengukur variabel yang diinginkan. Tujuan : Temuan utama menunjukkan bahwa gaya pengasuhan positif, yang ditandai dengan komunikasi suportif dan empati, berkontribusi signifikan terhadap pengembangan keterampilan sosial pada anak. Anak-anak yang dibesarkan di lingkungan yang mendorong pemahaman dan toleransi lebih besar kemungkinannya untuk membentuk hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, pola asuh otoriter yang seringkali melibatkan pembatasan berlebihan tanpa penjelasan rasional dapat menghambat kemandirian dan harga diri anak. Metode : Studi ini juga menyoroti pentingnya lingkungan pengasuhan, di mana orang tua memberikan bimbingan sambil membiarkan anak-anak bereksplorasi dan belajar dari pengalaman mereka. Keseimbangan ini sangat penting untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan tanggung jawab anak. Analisis data pre-test dan post-test menggunakan tes non-parametrik, seperti Wilcoxon dan Mann-Whitney, mengungkapkan perbedaan hasil yang signifikan berdasarkan gaya pengasuhan yang digunakan. Hasil : Penelitian ini menggarisbawahi peran penting gaya pengasuhan orang tua dalam membentuk perilaku dan kepribadian anak. Hal ini menganjurkan pendekatan yang lebih demokratis dalam mengasuh anak, yang tidak hanya memupuk perkembangan emosional dan sosial anak-anak tetapi juga mempersiapkan mereka menghadapi tantangan masa depan dalam hubungan interpersonal mereka.

**Kata Kunci:** Pengaruh Terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Pola Asuh Orang Tua Pada Korban Bullying.

**ABSTRACT**

*Background : This study explores the impact of parenting styles on child development, particularly focusing on how different approaches influence children's social skills, personality, and independence. The research employs a questionnaire based on a Likert scale to assess various parenting styles, categorizing them into democratic, authoritarian, and permissive styles. The reliability of the questionnaire is confirmed through Cronbach's Alpha, ensuring that the instrument consistently measures the intended variables. Objective : Key findings indicate that positive parenting styles, characterized by supportive communication and empathy, significantly contribute to the development of social skills in children. Children raised in environments that promote understanding and tolerance are more likely to form healthy social relationships. Conversely, authoritarian parenting, which often involves excessive restrictions without rational explanations, can hinder a child's independence and self-esteem. Method : The study also highlights the importance of a nurturing environment, where parents provide guidance while allowing children to explore and learn from their experiences. This balance is crucial for fostering a child's confidence and responsibility. The analysis of pre-test and post-test data using non-parametric tests, such as Wilcoxon and Mann-Whitney, reveals significant differences in outcomes based on the parenting styles employed. Results In conclusion, the research underscores the critical role of parenting styles*

*in shaping children's behavior and personality. It advocates for a more democratic approach to parenting, which not only nurtures children's emotional and social development but also prepares them for future challenges in their interpersonal relationships.*

**Keywords:** *The Effect Of Cognitive Behavior Therapy (CBT) On Parenting Patterns For Bullying Victims.*

## **PENDAHULUAN**

Dunia pendidikan pada saat ini mengalami masalah besar seperti rendahnya moral dan etika pelajar, faktor tersebut menyebabkan Tindakan bullying disekolah (D, 2017; D, 2017). Kejadian bullying di Indonesia masih cukup tinggi, karena setiap tahun selalu terjadi perilaku bullying pada remaja, maka memerlukan perhatian khusus agar dampak terhadap korban bullying tidak sampai menyebabkan trauma yang berkepanjangan sampai mengganggu mentalnya. Secara psikologis korban bullying biasanya mengalami murung, trauma, gelisah, cemas, harga diri rendah, isolasi social, depresi bahkan muncul pemikiran untuk bunuh diri (Afiyani et al., 2019).

Bagi korban bullying, efek negatifnya bisa berupa luka fisik serta kecemasan, depresi, penggunaan zat berbahaya dalam jangka panjang. Bullying juga dapat mengganggu aktivitas sosial, belajar, dan konsentrasi sehingga menurunkan prestasi belajar. Lingkungan keluarga dan sekolah dapat mempengaruhi perilaku bullying. Berdasarkan data statistik kasus bullying terhadap anak tahun 2019 hingga tahun 2022 dilansir dari iniliah.com oleh Almaidha, (2023), pada tahun 2019 pelajar Indonesia menjadi korban bullying berjumlah 11.057, kemudian tahun 2020 berjumlah 11.278 korban, dilanjut tahun 2021 berjumlah 14.517 korban dan semakin meningkat di tahun 2022 menjadi 21.241 korban. Kasus perundungan di dunia pendidikan Indonesia paling sering terjadi di jenjang SMP dan pelaku tidak hanya sesama siswa tetapi juga pendidik, dengan presentase 50% kasus bullying terjadi di jenjang SMP, 23% di jenjang SD, 13,5% di jenjang SMA dan 13,5% di jenjang SMK dari 23 kasus bullying sejak Januari hingga September 2023 (Federasi Serikat Guru Indonesia, 2023).

Cognitive Behaviour Therapy (CBT) adalah tindakan yang dilakukan untuk memperbaiki proses pikir, perilaku dan emosi dengan teknik peningkatan strategi koping. Berdasarkan penelitian (Salsabila Arsiah et al., 2022) Cognitive Behavioral Therapy sangat efektif untuk mengurangi trauma setelah bencana alam. Cognitive Behavior Therapy efektif mereduksi trauma pasca bencana gempa bumi karena pendekatan ini membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat dan berdampak negatif pada kehidupan individu, dengan merubah cara berpikir dan bersikap yang tidak sehat, individu dapat merasa lebih baik dan mampu mengatasi masalah dengan lebih efektif (Maulida & Fitriyani, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh (Tasijawa et al., 2020) bahwa terapi keperawatan jiwa spesialis CBT dilakukan mengatasi Post Traumatic Stres Disorder (PTSD) pada paska bencana alam dengan menunjukkan CBT sangat efektif sebagai penanganan PTSD setelah terjadinya bencana alam. Terapi CBT bukan terbatas dalam mengatasi kecemasan namun dapat juga mengatasi tingkat stress dan meningkatkan ketahanan atau resiliensi (Puertas-Gonzalez et al., 2022).

Layanan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap korban bullying ini adalah layanan dimana siswa dapat mengetahui serta dapat menurunkan perilaku bullying dan tidak akan mengulangi perilaku bullying tersebut. Dengan adanya teknik Restrukturisasi kognitif yang mendorong konseli untuk berperilaku dari irasional Pada kasus seperti ini peran bimbingan dan konseling dibutuhkan, dengan alasan jika siswa dibiarkan melakukan perilaku bullying tersebut maka akan mengakibatkan banyak kerugian baik dilingkungan sekolah maupun luar sekolah. CBT telah digunakan secara luas untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan sosial. Studi ini

berfokus pada penerapan CBT untuk mengatasi kecemasan sosial dan penurunan prestasi akademik pada seorang siswa kelas X yang mengalami bullying.

Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah penanganan yang sudah mapan untuk gangguan kecemasan pada anak-anak dan remaja (remaja Akhir) (Higa-mcmillan, Francis, Rith-Najarian, & Chorpita, 2016). Metaanalisis menunjukkan bahwa sekitar 60% remaja sembuh dari gangguan kecemasan dan mengalami pengurangan gejala yang signifikan setelah pengobatan (James, James, Cowdrey, Soler, & Choke, 2013; Warwick dkk., 2017). Fokus dari terapi perilaku kognitif ialah untuk membantu individu secara terstruktur dalam menangani permasalahan yang berhubungan dengan disfungsi emosional, kognitif dan perilaku. (Utomo & Kurniati, 2020).

Pada mendidik anak sebegini besar pola asuh orang tua memiliki pola asuh otoriter. Pola asuh orang tua otoriter biasanya mendidik anak dengan cara yang kasar, apa bila seorang anak melakukan kesalahan maka orang tua menghukumnya, kurangnya kehangatan antara orang tua dan anak, kurangnya kedekatan anak terhadap orang tua, dan banyaknya konflik yang dapat memungkinkan anak untuk berperilaku yang sama terhadap temannya di sekolah karena meniru apa yang dilakukan oleh orang tua kepada dirinya. faktor lain yang mempengaruhi perilaku bullying adalah pengaruh kebiasaan teman-teman satu kelompoknya. Bentuk bullying yang ia lakukan adalah seperti bullying verbal yaitu kalimat kasar, menyebar gosip dengan tujuan memojokkan korban, dan bullying fisik berupa lirikan sinis (Octavianto, 2017).

Berdasarkan survei dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 Juli 2024 di SMK Annuronyah Sulang Rembang. Kejadian yang sering dilaporkan ini adalah kekerasan fisik, verbal, dan sosial. Bullying fisik yang sering terjadi adalah seperti pemukulan, dorongan, dan pemalakan uang saku. Bullying verbal yang sering terjadi adalah ejekan dan penghinaan. Sedangkan pada bullying sosial yang sering terjadi, pada keluarga tidak mampu atau korban yang kurang memperhatikan kebersihan tubuhnya yang menyebabkan temannya merasa tidak nyaman.

Selain itu wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan siswa didapatkan hasil yang membuat mayoritas orang tua menerapkan pola asuh otoriter ini adalah setelah mendengar kejadian ini dari guru mayoritas orang tua cemas dan panik dengan keadaan anaknya sehingga banyak dari orang tua yang bersikap cemas, protektif, dan emosional terhadap anaknya sehingga menjadikan orang tua mengatur sebagian besar kegiatan anaknya baik ketika anak di sekolah maupun di rumah. Orang tua korban juga mengatakan selama ini belum mampu menyelesaikan permasalahan dalam sikap pengasuhan tersebut. Hal yang sudah dilakukan pihak sekolah dalam mengatasi hal ini adalah hanya memberikan masukan-masukan yang berkaitan dengan pribadi anaknya dan memberikan saran bagi orang tua.

Sedangkan dari analisis hasil untuk mengatasi permasalahan ini diperlukan pendekatan terapeutik untuk mengurangi perasaan cemas, protektif, perasaan emosional pada orang tua korban perilaku bullying yang pada akhirnya menyebabkan pola asuh orang tua terhadap anak menjadi kurang baik. Salah satu terapi yang dipilih oleh peneliti adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Dengan pemberian terapi ini diharapkan dapat membantu orang tua mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak adaptif dalam mengasuh anak. Dengan penelitian ini, diharapkan orang tua korban bullying lebih memahami cara memberikan dukungan yang tepat, sehingga anak mereka lebih resilien dalam menghadapi perilaku bullying. Sehingga atas dasar latar belakang tersebut penelitian teraiki untuk meneliti **“Pengaruh Terapi Cognitive Behavior (CBT) Terhadap Pola Asuh Orang Tua Pada Korban Bullying”**.

## Keutamaan Penelitian

Penelitian ini memiliki keutamaan dalam mengungkap efektivitas terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengubah pola asuh orang tua korban bullying. Dalam konteks keluarga, pola asuh yang kurang adaptif dapat memperburuk dampak psikologis yang dialami anak akibat perundungan. Dengan menerapkan CBT, diharapkan mampu mengelola emosi, meningkatkan pemahaman terhadap kebutuhan anak, serta mengadopsi strategi pengasuhan yang lebih suportif dan responsif. Penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis anak korban bullying, tetapi juga menjadi landasan bagi intervensi psikologis berbasis keluarga guna menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung pemulihan anak.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen yang bertujuan untuk menguji pengaruh terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap pola asuh orang tua korban bullying. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Penelitian ini terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi CBT dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi (Harmoko dkk., 2022).

Dalam penelitian, variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lain. Sementara itu, variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau berubah akibat adanya variabel bebas. Variable bebas dalam penelitian ini adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT) dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah pola asuh orang tua (Harmoko dkk., 2022).

### Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional masing-masing variabel dijelaskan dalam dalam table 3.1 berikut ini:

Tabel 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasioanl	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
<i>Independent: Cognitive Behavior Theraphy (CBT)</i>	Terapi perilaku kognitif (CBT) merupakan terapi untuk memperbaiki pola pikir individu dari pikiran negatif kepikiran positif melalui tahap-tahap terapi (Yuwono et al., 2023).	Lembar observasi pelaksanaan terapi <i>Cognitive Behavior Theraphy (CBT)</i>	1. Tidak dilakukan terapi <i>Cognitive Behavior Theraphy (CBT)</i> 2. Dilakukan <i>Cognitive Behavior Theraphy (CBT)</i> sesuai SOP	Nominal
<i>Dependent: Pola Asuh Orang Tua</i>	Cara orang tua mendidik, melindungi, dan mendisiplinkan anaknya yang didasarkan atas tiga komponen, yaitu domekratis, otoriter, dan permisif (Rachmawati et al., 2021).	Kuesioner pola asuh orang tua	1. Demokratis : total skor 65 - 96 2. Otoriter : total skor 33 - 24 3. Permisif : total skor 24 - 32	Ordinal

### Lokasi Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini di SMK Annuroniyah Sulang Kabupaten Rembang.

## Populasi dan Sempel

### Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian di tarik kesimpulannya (Hermawan, 2019).

Populasi tidak hanya berupa jumlah yang ada pada objek atau subjek melainkan secara keseluruhan baik karakteristik maupun sifat yang dimiliki oleh suatu objek atau subjek. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas XI di SMK Annuronyah Sulang Rembang dengan jumlah sebanyak 112 siswa. Berdasarkan pengambilan data awal pada bulan Juli hingga September 2024. Dari total populasi tersebut yang memenuhi kriteria inklusi adalah sebanyak 67 siswa.

### Sampel

Sampel merupakan bagian dari anggota dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi dan diambil berdasarkan tata cara tertentu sehingga dapat mewakili anggota populasi. Artinya sampel yang diambil dapat mewakili karakteristik dari populasi peneliti secara keseluruhan dan mampu menggambarkan kondisi sebenarnya.

Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini ada 2, yaitu kriteria inklusi dan eklusi.

#### 1.1.1.1 Kriteria Inklusi

1.1.1.1.1 Terdaftar aktif sebagai siswa/siswi di SMK Annuronyah Rembang

1.1.1.1.2 Pernah/sedang mengalami kejadian bullying

1.1.1.1.3 Bersedia mengikuti proses penelitian sampai selesai

#### 1.1.1.2 Kriteria Eklusi

1.1.1.2.1 Mengundurkan diri

1.1.1.2.2 Tidak mendapatkan izin dari orang tua

1.1.1.2.3 Tidak kooperatif selama penelitian berlangsung

Jumlah sampel untuk penelitian ini dihitung berdasarkan rumus slovin yaitu sebagai berikut.

$$\begin{aligned}n &= \frac{N}{1 + N (e)^2} \\&= \frac{67}{1 + 67 (0,1)^2} \\&= \frac{67}{1 + 67 (0,01)} \\&= \frac{67}{1 + 0,67} \\&= \frac{67}{1,67} \\&= 40,1 \approx 40\end{aligned}$$

Sehingga berdasarkan rumus diatas sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 siswa, yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok. Pembagian

kelompok ditetapkan sebagai kelompok intervensi, dan ditetapkan sebagai kelompok kontrol.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode yang dilakukan oleh peneliti guna memperoleh data yang bersifat objektif. Dalam mengumpulkan data dilakukan dengan berbagai metode tergantung dari tujuan dalam penelitian tersebut, biaya dan waktu.

Teknik yang digunakan peneliti dalam memperoleh data adalah dengan menggunakan kuesioner pola asuh orang tua dan lembar standar operasional prosedur terapi CBT yang sudah terstandar.

#### 1. Kuesioner Pola Asuh Orang Tua

Instrumen penelitian kuesioner pola asuh mengadopsi kuesioner baku yang disusun oleh Najibah (2017). Kuesioner berisi 24 pernyataan, Kuesioner pola asuh ini sudah dilakukan uji validitas dengan nilai  $r$  tabel sebesar 0,329. Uji reabilitas diperoleh hasil realibilitas instrument  $r$  alpha sebesar  $0,763 > 0,60$  maka instrumen dapat dikatakan reliabel dan baik digunakan sebagai instrumen penelitian.

Kuesioner ini disusun menggunakan skala likert. Pada pertanyaan dengan jenis pertanyaan favorable dengan jawaban selalu (diberi skor 4), sering (diberi skor 3), kadang-kadang (diberi skor 2), dan tidak pernah (diberi skor 1). Sedangkan pada pertanyaan dengan jenis pertanyaan unfavorable dengan jawaban selau (diberi skor 1), sering (diberi skor 2), kadang-kadang (diberi skor 3), dan tidak pernah (diberi skor 4).

Adapun interpretasi skor dalam kuesioner ini yaitu:

- a. Demokratis: total skor 65 - 96
- b. Otoriter: total skor 33 - 24
- c. Permisif: total skor 24 - 32

Tabel 2 Kisi-Kisi Kuesioner Variabel Pola Asuh Orang Tua

No.	Pola Asuh	Indikator	Nomor Pertanyaan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Otoriter	Banyak aturan dan tuntutan	-	4, 13, 15	3
		Berorientasi pada hukuman	-	5	1
		Menutup katup musyawarah	-	10, 11	2
		Jarang memberi pujian	-	16, 22	2
2.	Demokratis	Mengarahkan perilaku dengan rasional	1, 17	-	2
		Mendorong anak untuk berpendapat	2, 6, 12, 20	-	4
		Memberi pujian	19	-	1
		Tanggap akan kebutuhan anak	18	-	1
3.	Permisif	Acuh dan cuek pada anak	-	9	1

Anak bebas mengatur dirinya	-	3, 7, 8	3
Tidak pernah memberi hukuman	-	23, 24	2
Tidak pernah memberi pujian	-	14, 21	2
<b>Total Pertanyaan</b>	8	16	24

## 2. Buku Kerja Terapi CBT (Cognitive Behavior Therapy)

Buku Kerja CBT (Cognitive Behavior Therapy) disusun oleh peneliti untuk untuk anak korban bullying terdiri dari empat bab. Buku Kerja ini akan dijadikan pedoman pemberian terapi dan akan didaftarkan di HAKI (Hak Kekayaan Intelektual). Bab yang pertama adalah pendahuluan yang berisikan tentang latar belakang mengapa Cognitive Behavior Therapy dilakukan untuk pasien yang mengalami bullying. Bab kedua menjelaskan tentang pedoman pelaksanaan cognitive behavior therapy untuk anak korban bullying. Pada bab dua ini segala hal yang berkaitan dengan cognitive behavior therapy akan dijelaskan, mulai dari pengertian cognitive behavior therapy, tujuan cognitive behavior therapy, prinsip cognitive behavior therapy, indikasi cognitive behavior therapy, tempat dan sesi dalam cognitive behavior therapy, daftar pikiran, perasaan dan perilaku negatif dan pelaksanaan cognitive behavior therapy. Pada bab ketiga akan menjelaskan tentang implementasi cognitive behavior therapy pada anak korban bullying. Bab ini akan menjabarkan bagaimana pelaksanaan cognitive behavior therapy untuk korban bullying pada setiap sesi pertemuannya. Pada bab ini juga mencakup bagaimana strategi dan aplikasi langsung dari cognitive behavior therapy untuk anak korban bullying sampai dengan evaluasi. Sedangkan pada bab keempat berisikan tentang kesimpulan dan saran dari peneliti terhadap terapi.

### Metode Analisa Data

#### Uji Instrumen

##### a. Uji Validitas Instrumen

Validasi instrumen adalah validitas yang menjamin kebenaran pengukuran dari skala yang ditentukan berdasarkan variabel-variabel yang digunakan pada saat menentukan fenomena atau kejadian. Adapun metode yang digunakan untuk mengukur skala dalam penelitian ini adalah *Construct Validity*. Bermakna, akurasi suatu tes dilihat dari tatanan tes tersebut. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 16.

##### b. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen merupakan kemampuan alat ukur untuk tetap menghasilkan nilai yang sama meskipun terjadi perubahan waktu. Artinya reabilitas instrumen hasil pengukuran dapat dipercaya dan konsisten. Apabila seseorang menjawab terhadap pertanyaan dengan konsisten maka dapat dilakukan bahwa kuesioner tersebut *reliable*. Kuesioner yang baik adalah kuesioner yang memiliki tingkat koefisien reliabilitas lebih dari sama dengan 0,70. Dan kuesioner dikatakan *reliable* jika memiliki nilai *Alpha* minimal 0,60. Adapun untuk menguji reabilitas instrumen pada penelitian ini dengan menggunakan SPSS 16 metode *Alpah (Cronbach's)*.

### Analisa Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang menggambarkan karakteristik dengan menggunakan distribusi frekuensi dan proporsi. Analisa univariat dalam penelitian ini digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan gambaran pola asuh yang diterapkan orang tua.

## **Analisa Bivariat**

Analisa bivariat adalah analisis statistik yang digunakan untuk mengeksplorasi pengaruh antara dua variabel. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel independen (bebas) dengan variabel dependen (terikat), serta sejauh mana hubungan tersebut signifikan.

Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney. Uji Wilcoxon digunakan untuk membandingkan dua kelompok yang saling berpasangan. Sedangkan uji Mann-Whitney digunakan untuk membandingkan 2 kelompok yang tidak berpasangan.

Interpretasi hasil dari uji tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Jika  $p \text{ value} < 0,05$ , maka terdapat pengaruh yang signifikan
- b. Jika  $p \text{ value} > 0,05$  maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Perbedaan Pola Asuh Orang tua Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi *Cognitive Behavioral Test* Pada Kelompok Intervensi**

Berdasarkan dari hasil penelitian diperoleh dari uji *Wilcoxon Test* menunjukkan nilai  $p \text{ value}$  0,001 ( $p < \alpha 0,05$ ), maka artinya ada perbedaan atau perubahan pola asuh orang tua sebelum dan sesudah diberikan terapi *Cognitive Behavioral Test* (CBT) pada kelompok intervensi. Hal ini dibuktikan dengan hasil rata-rata pola asuh orang tua 38,40 setelah dilakukan intervensi CBT didapatkan hasil rata-rata pola asuh orang tua 54,15. Hal ini berarti terdapat perubahan pola asuh orang tua pada korban *bullying* setelah diberikan terapi kognitif pada kelompok intervensi. Hasil ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Jamil & Daryanti (2021) menunjukkan sebagian besar pola asuh orang tua terhadap siswa SMPN Jamanis Kabupaten Tasikmalaya menerapkan pola asuh dengan hasil cukup sebanyak 28 orang atau (60%).

Remaja yang menjadi korban *bullying* akan menterjemahkan pengalaman *bullying* dalam kehidupan sehari-hari. Penterjemahan ini dimulai dari memikirkan apa yang telah terjadi sehingga timbul asumsi, ketika asumsi tersebut terus berulang maka akan mengaktifkan asumsi buruk yang akan menghasilkan pikiran otomatis negatif dan akhirnya diterjemahkan melalui perasaan, pikiran, perilaku baik intrapersonal ataupun interpersonal (Asri Rahmawati, 2023). Pikiran otomatis negatif merupakan respon yang terjadi dengan cepat terhadap situasi dan tanpa analisis rasional, biasanya sering bersifat negatif dan berdasarkan logika yang keliru (Wahidah & Adam, 2019).

Dari sesi terapi teridentifikasi pikiran otomatis negatif dari responden korban *bullying* antara lain merasa dirinya bodoh, merasa tidak bisa melakukan apapun karena selalu dinilai salah, merasa diawasi oleh teman sekitar dan diperbincangkan, setiap ada 2 orang atau lebih yang berkumpul pasti sedang membicarakan dirinya, merasa tidak berguna, merasa tidak beruntung, tidak dihargai dan dihormati, berfikir bahwa dirinya memang seperti apa yang diolokkan temannya, merasa tidak disukai teman. Pikiran otomatis negatif yang dihasilkan korban *bullying* ini menghasilkan perilaku maladaptif yang mengarah kepada pola asuh orang tua. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Wahidah & Adam (2019) bahwa CBT membantu mengubah keyakinan diri, pikiran, dan emosi subjek yang cenderung negatif melalui teknik-teknik retruksisasi kognitif dan relaksasi yang diajarkan.

Terapis membantu klien mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang berpengaruh terhadap pola asuh negatif pada siswa dapat dilihat melalui ucapan dan tindakan ketika berkomunikasi, bertransaksi atau berinteraksi dengan anak, selalu mengkritik, melindungi berlebihan, tidak konsisten, selalu mendebat, serba mengatur, dan orang tua selalu mau dilayani yang diungkapkan dengan hal yang positif berdasarkan pengalaman responden

selama ini. Selama restrukturisasi pikiran, terapis memberikan terapi kognitif yang terdiri dari 3 sesi yang dilaksanakan dalam 6 minggu pertemuan yang dilakukan setiap minggu.

Sejalan dengan studi Wahidah & Adam (2019) dalam penelitiannya tentang terapi kognitif pada harga diri seorang wanita yang berfikir untuk bunuh diri, skor akhir memperlihatkan peningkatan yang signifikan yaitu setelah diberikan terapi kognitif 6 pertemuan. Dalam penelitiannya Hall dan Terrier berkesimpulan bahwa terapi kognitif ini memakai pendekatan kepada klien yang berfokus pada masalah dan pikiran otomatis negatifnya.

### **Perbedaan Pola Asuh Orang tua Sebelum Dan Sesudah Tanpa Diberikan Terapi *Cognitive Behavioral Test* Pada Kelompok Kontrol**

Berdasarkan dari hasil penelitian diperoleh dari uji *Wilcoxon Test* menunjukkan nilai *p-value* 0,344 ( $p > \alpha$  0,05), maka artinya tidak ada perbedaan atau perubahan pola asuh orang tua sebelum dan sesudah tanpa diberikan terapi *Cognitive Behavioral Test* (CBT) pada kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan dari seberapa besar tanpa diberikan terapi CBT yakni hasil rata-rata 42,05 sesudah diberikan pengetahuan berupa penkes tentang bullying dan pola asuh orang tua didapatkan hasil rata-rata 41,35.

Pada kelompok kontrol setelah intervensi lebih banyak mengalami penurunan pola asuh orang tua, selain karena tidak diberikannya intervensi apapun juga karena responden terus menerus terpapar dengan *bullying* dan responden juga tidak tahu mekanisme coping yang harus dilakukan jika mendapatkan perlakuan *bullying* yang bisa digunakan untuk meningkatkan pola asuh orang tua. Penyebab lainnya bahwa *bullying* pun akan memunculkan banyak stressor yang menambah parah dampaknya seperti interaksi yang tidak harmonis, munculnya kelompok-kelompok siswa (geng), tidak adanya gairah pada kegiatan produktif karena responden berada dalam satu kelompok dengan pelaku *bullying*.

Keluarga adalah lingkungan pendidikan pertama yang diperoleh anak dalam kehidupannya. Di lingkungan keluarga seorang anak pertama kalinya mengenal berbagai hal. Selain itu keluarga juga merupakan lembaga pendidikan tinggi yang bersifat nonformal yang secara langsung maupun tidak langsung memberi pengaruh terhadap pertumbuhan, perkembangan dan perilaku anak, jadi keluargalah kecenderungan anak tersebut dibentuk (Besari, 2022).

Saat tumbuh melewati masa awal anak-anak pola asuh disebabkan oleh perkembangan kognitif. Berbagai kemampuan baru untuk berpikir tentang diri mereka atau orang lain dan memahami dunia mereka memungkinkan anak untuk mengembangkan hubungan sebaya yang lebih dalam dan bermakna. Di sekolah, sebagian besar waktu dihabiskan oleh anak bersama teman-temannya dibandingkan orang tua mereka. Hal tersebut mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi siswa untuk melakukan *bullying* yakni lingkungan sekitar tempat anak berada (Jamil & Daryanti, 2021).

Ketidakmampuan meningkatkan pola asuh orang tua akan menyebabkan semakin buruknya kehidupan remaja di sekolah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pola asuh orang tua semakin menurun karena tidak ada intervensi untuk memperbaiki pikiran otomatis negatif yang muncul karena *bullying*.

### **Pengaruh Terapi *Cognitive Behavior* (CBT) Terhadap Pola Asuh Orang Tua Pada Korban *Bullying* di SMK Annuronyah Sulang Rembang**

Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat pengaruh antara terapi CBT terhadap pola asuh orang tua pada korban *bullying* diperoleh uji *wilcoxon test* menunjukkan nilai *p value* = 0,037 ( $p < 0,05$ ). Maka artinya ada perbedaan atau perubahan pola asuh orang tua sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hal ini dibuktikan dengan hasil rata-rata pola asuh orang tua 38,40 setelah dilakukan intervensi CBT didapatkan hasil rata-rata pola asuh orang tua 54,15. Terapi Kognitif Perilaku (CBT) terbukti efektif dalam meningkatkan pola

asuh orang tua, terutama pada anak remaja yang mengalami masalah seperti *bullying*. Intervensi CBT membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi positif, yang berkontribusi pada peningkatan harga diri mereka (Juniarni et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan Ananda Muhamad Tri Utama (2022) juga menyebutkan bahwa sebagian besar responden pada perlakuan terapi CBT dengan dengan ketentuan  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  ( $18.517 > 0,811$ ) dikarenakan peneliti mengambil taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$  dan nilai  $\text{sig} > \text{sig } \alpha$  ( $0.000 > 0.05$ ) dengan nilai distribusi satu arah untuk kriteria pengujian hipotesis yang peneliti ajukan. Dengan demikian hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh pendekatan CBT dapat mempengaruhi pola asuh orang tua.

Pada penelitian ini juga dikuatkan oleh penelitian Juniarni et al., (2021) bahwa terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan perlakuan setelah diberikan terapi kognitif (nilai  $p = 0,031$ ), artinya ada pengaruh pemberian terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban *bullying*. Hasil penelitian (Betie Febriana, 2020) juga terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan perlakuan setelah diberikan terapi kognitif ( $P = 0,031$ ), yang berarti ada pengaruh pemberian terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban *bullying*.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terapi *cognitive behavioral test* dapat memiliki dampak yang positif bagi peningkatan pola asuh orang tua pada korban *bullying* di kalangan remaja yang disebabkan karena adanya cemoohan, dan menurunkan harga diri seseorang yang dimana pola asuh orang tua kurang memperhatikan anak dalam pergaulan diluar lingkungan rumah. Beberapa faktor lain yang mempengaruhi perilaku *bullying* selain faktor pola asuh faktor lain yaitu jumlah saudara, keharmonisan keluarga, pengalaman, lingkungan sekolah, kebijakan sekolah dan pergaulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perbedaan pola asuh orang tua antara kelompok kontrol dan perlakuan. Penelitian ini selaras dengan hasil studi Novrianda (2017) yang menemukan bahwa terjadi peningkatan pola asuh yang signifikan pada orang tua siswa dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diintervensi dengan terapi kognitif pada siswa SMPN Kota Bekasi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif dapat mempengaruhi harga diri remaja korban *bullying* ke arah positif.

Pergaulan anak disekolah akan lebih banyak bersama teman sebayanya. Anak yang berkelompok dengan kesamaan umur akan mudah terpengaruh dengan teman sebaya terutama tingkah laku melanggar peraturan atau disiplin, sehingga mendapat pengakuan dari kelompok tersebut.

Orang tua merupakan sumber pengaruh terkait dengan perilaku *bullying* pada remaja. Sikap orang tua yang positif seperti kehangatan keluarga atau dukungan bisa melindungi remaja dari keterlibatan *bullying* baik sebagai pelaku maupun korban. Perilaku *bullying* bukan perilaku yang terbentuk dengan sendirinya, melainkan dari pengalaman yang pernah dialami baik dalam keluarga maupun sekolah. Keluarga dan sekolah adalah dua sistem yang sangat penting dalam kehidupan anak. Saat memasuki sekolah keterampilan kognitif anak akan berkembang, selain itu perkembangan emosi dan sosial anak juga akan terpengaruhi. Kebijakan sekolah yang baik dan sekolah memiliki *social support* sebagai sarana penyelesaian masalah sosial siswa sehingga perilaku agresif.

#### **Keterbatasan Penelitian**

1. Waktu proses pengumpulan data menjadi lama dari rencana awal dikarenakan banyak dari siswa yang tidak hadir sehingga membutuhkan waktu lama untuk memenuhi responden diharapkan.
2. Sebagian kecil siswa kurang memahami yang tercantum pada kuesioner, sehingga peneliti menjelaskan secara ulang, padahal kuesioner sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

3. Keterbatasan mengenai pemilihan variabel yang diteliti seperti yang disebutkan dalam penelitian ini, sehingga hasil penelitian ini hanya berfokus pada variabel-variabel tersebut.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil Penelitian tentang Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pola Asuh Orang Tua Pada Korban Bullying Di SMK Kelas XI Annuronyah Sulang Rembang dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Mayoritas responden kelompok intervensi berusia rata rata 16,90 tahun ( $SD=0,553$ ), dengan termuda 16 tahun dan tertua 18 tahun, berjenis kelamin laki laki 55% dan memiliki orang tua yang bekerja sebagai petani 55% dengan pendidikan terakhir SMA/ sederajat 65%.
2. Mayoritas responden kelompok kontrol berusia rata rata 17,10 tahun ( $SD=0,447$ ), dengan termuda 16 tahun dan tertua 18 tahun, berjenis kelamin perempuan 70% dan memiliki orang tua yang bekerja sebagai petani 50% dengan pendidikan terakhir SMA/ sederajat 45%.
3. Sebelum dilakukan intervensi, mayoritas responden pada kelompok intervensi memiliki tingkat pola asuh orang tua yang buruk 38,40 begitu pula kelompok kontrol 42,05.
4. Setelah diberikan intervensi Cognitive behavior Therapy, terjadi peningkatan pola asuh orang tua pada kelompok intervensi ( 38,40 ) memiliki pola asuh orang tua yang cukup dan (54,15) memiliki pola asuh orang tua yang baik. Pada kelompok kontrol mayoritas masih memiliki pola asuh orang tua yang buruk (42,05).
5. Hasil dari data untuk uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk, dari tabel 4.7 diatas dapat disimpulkan p value pada kelompok intervensi saat pre-test adalah 0,000 dan post-test 0,004. Sedangkan pada kelompok kontrol diketahui p value pre-test adalah 0,000 dan p value post-test 0,000. Dari hasil uji normalitas dengan metode Shapiro-Wilk terdapat hasil lebih kecil dari tingkat alfa besar 5% (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa data tidak terdistribusi normal. Dikarenakan data tidak berdistribusi normal maka data akan dianalisis menggunakan uji alternatif Wilcoxon dan Mann-Whitney.
6. Hasil Analisis data Skor Pola Asuh Orang Tua Kelompok Intervensi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada skor Pola Asuh Orang Tua Kelompok Intervensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi CBT dengan nilai p value 0,001. Dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap pola asuh orang tua pada korban bullying Di SMK Kelas XI Annuronyah Sulang Rembang.
7. Hasil Analisis Data Perbedaan Skor Pola Asuh Orang Tua Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada skor pola asuh orang tua pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p value  $0,037 < 0,05$ ). Dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti bahwa Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) lebih efektif dalam meningkatkan skor pola asuh orang tua pada korban bullying di SMK Kelas XI Annuronyah Sulang Rembang.

## **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Siswa  
Pada penelitian ini diharapkan agar siswa dapat meningkatkan informasi kesehatan terutama kesehatan mental terkait dengan harga diri dan bullying. agar literasi siswa-siswi disekolah tentang bullying dan pola asuh orang tua meningkat dengan baik.
2. Bagi korban bullying

Diharapkan keluarga dapat membuka diri dan meningkatkan kualitas pola asuh orang tua dengan anak yang menjadi korban bullying, serta mencari pantuan profesional jika diperlukan.

3. Bagi Smk Annuronyah Sulang Rembang.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi penting dalam konteks edukasi yang lebih luas di sekolah. Pemahaman mendalam tentang dinamika pola asuh orang tua dan dampak bullying.

4. Bagi Institusi Universitas Muhammadiyah Kudus

Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kudus dapat mengakses melalui web maupun perpustakaan untuk mendapatkan informasi ilmiah tentang penelitian ini.

Penelitian ini dapat ditambahkan sebagai kepustakaan atau dokumentasi di perpustakaan Universitas Muhammadiyah Kudus.

5. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian menjadi dasar dalam mengembangkan penelitian lain seperti tentang faktor lain mengenai faktor-faktor lain yang berhubungan dengan harga diri remaja korban bullying, seperti dukungan sosial dari keluarga, efektivitas program pencegahan bullying di sekolah, serta peran guru dan tenaga kependidikan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan suportif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, N. D. (2015). Hubungan orang tua-anak, penerimaan diri dan keputusan pada remaja dari keluarga broken home. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(1).
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan. *Jurnal penelitian & PPM*, 4(2), 324-330.
- Afiyani, I. A., Wiarsih, C., & Bramasta, D. (2019). Identifikasi Ciri-Ciri Perilaku bullying Dan Solusi Untuk Mengatasinya Di Sekolah. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 5(3), 21-25.
- Arsih, Salsabila, and Yeni Karneli. "Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mereduksi Trauma Korban Bencana Alam." *PIJAR: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran* 1.1 (2022): 119-125.
- Carolus Borromeus Mulyatno. (2022). Pengaruh Bullying terhadap Hubungan Sosial Siswa di SMP N 17 Kota Jambi . *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Maulida, D., & Fitriyani, N. (2023). Mereduksi Trauma Akibat Bencana Gempa Bumi Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy. *Jagratar: Journal of Disaster Research*, 1(1), 33-38.
- Puertas-Gonzalez, Jose A., et al. "Online cognitive behavioural therapy as a psychological vaccine against stress during the COVID-19 pandemic in pregnant women: A randomised controlled trial." *Journal of Psychiatric Research* 152 (2022): 397-405.
- Higa-McMillan, C. K., Francis, S. E., Rith-Najarian, L., & Chorpita, B. F. (2016). Evidence base update: 50 years of research on treatment for child and adolescent anxiety. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(2), 91-113.
- Utomo, R. W., & Kurniati, M. (2020). Studi Kasus Dampak Penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Terhadap Stres Narapidana Lapas Kelas II A Bengkulu. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 315-324.
- Effendi, W. T. (2024). POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP PERILAKU BULLYING PADA ANAK. *JURNAL INOVASI MEDIA PEMBELAJARAN*, 2(01), 11-16.
- Arifin, F. A. R., & Tjahjono, A. B. (2019). Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Akhlak Anak Di Keluarga The Role Of Parents In The Child's Moral Education In The Family. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu) 2*.
- Candra, A. N., Sofia, A., & Anggraini, G. F. (2017). Gaya pengasuhan orang tua pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 69–78.
- Wijanarko, J. &. (2016). Pengaruh Gadget pada Perilaku dan Kemampuan Anak

- Menjadi Orang Tua Bijak di Era Digital. Jakarta: Keluarga Indonesia.
- ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA. (2022). PENGARUH PENDEKATAN (COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY) CBT TERHADAP KONSEP DIRI PADA REMAJA KORBAN BULLYING DI PONDOK PESANTREN SUNAN KALIJOGO MALANG (Vol. 9).
- Asri Rahmawati. (2023). Penyuluhan bullying Pada Anak remaja kelas 1 SMP N 1 sungkai Tengah Kotabumi. *JURNAL BAGIMU NEGERI*, 7(2).  
<https://doi.org/10.52657/bagimunegeri.v7i2.2164>
- Besari, A. (2022). Pendidikan Keluarga Sebagai Pendidikan Pertama Bagi Anak. *Besari, Anam*, 13(1), 165.
- Betie Febriana. (2020). PENGARUH TERAPI KOGNITIF TERHADAP HARGA DIRI REMAJA KORBAN BULLYING. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 73–84, 73–84.
- Christofora. (2024). Mengenal Jenis-Jenis Bullying dan Bagaimana Mencegahnya. Penerbit Andi.
- Farahmita, N., & Paramita, P. P. (2024). Completing Thesis Efektivitas Cognitive Behavior Therapy ( CBT ) untuk Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Pascasarjana yang Menyelesaikan Tesis. 13(2), 164–172.
- Fitri, S. (2020). Konsep Diri Korban Bullying Pada Peserta Didik Di Sman 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020. Skripsi, 2.
- Jamil, M. U., & Daryanti, E. (2021). Hubungan Pola Asuh Dengan Bullying di SMPN Jamanis Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(2).  
<https://doi.org/10.54440/jmk.v4i2.109>
- Juniarni, L., Hadiyani, W., Marlina, N., Nurrandi, S. R., & Anggita, T. D. (2021). PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) PADA PENINGKATAN HARGA DIRI REMAJA: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 7(1), 32–38. <https://doi.org/10.33755/jkk.v7i1.193>
- Novrianda, H. D. D. (2017). Pencegahan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP 28 Padang. 10(2), 94–107.
- Nugroho, M. A., & Purwandari, E. (2022). PENGARUH COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY PADA PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR ANAK TUNA. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 7(02). <https://doi.org/10.35720/tscners.v7i02.362>
- Rachmawati, D. W., Ghozali, M. I. Al, Nasution, B., Firmansyah, H., Asiah, S., Ridho, A., Damayant, I., Siagian, R., Aradea, R., & Rusdial Marta, Miftah Syarif, Kusmiran, Yenni, Yenni Fitra Surya, Y. Y. K. (2021). TEORI & KONSEP PEDAGOGI.
- Setiyowati, A. J. (2023). KONSELING TRAUMA DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Subagia, I. N. (2021). Pola Asuh Orang Tua: Faktor, Implikasi terhadap Perkembangan Karakter Anak. Nilacakra.
- Sukamto, I., Salido, A., & Murjainah, H. (2024). Faktor Penyebab Bullying.
- Wahidah, F. R., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57–69.  
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6826>
- Yuwono, A. T., Putri, Y. S. E., & Susanti, H. (2023). Manfaat Intervensi Cognitive Behavioural Therapy terhadap Penurunan Kecemasan, Stres, dan Beban Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Autism Spectrum Disorder. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 13(1), 104–116.