

Program konseling melalui *website* pada siswa korban perundungan dengan metode *cognitive behavior therapy* di SMA Negeri 4 Mataram

Choirunnisa¹, I Gusti Ayu Maesya Andini², Ristania Tri Widiarti³, I Putu Ananta Sugiarta⁴, Ahmad Bawazir Jazuli⁵, Nourma Pramestie Wulandari⁶.

¹ Pendidikan Matematika, FKIP, Universitas Mataram, Mataram

² Pendidikan Anak Usia Dini, FKIP, Universitas Mataram, Mataram

³ Teknik Informatikan, Teknik, Universitas Mataram, Mataram

⁴ Teknik Sipil, Teknik, Universitas Mataram, Mataram

*nisaalwa85@gmail.com

Abstract

The intensity of bullying in Indonesia is increasing as time goes by. Especially in the digital era with very rapid technological developments causing an increase in criminal acts and cyberbullying. Now bullying can not only occur directly in the school environment but can also occur through social media. Bullying behavior often occurs at school. This becomes a detrimental problem for the victim because they are affected by bullying. So school leaders are trying hard to overcome it. From these conditions, a concrete effort emerged to overcome bullying and help victims affected by bullying, namely by providing a forum for therapeutic counseling and reporting regarding bullying in web form using the Cognitive Behavior Therapy (e-CBT) method which is easily accessible to students and victims of bullying. In the hope of helping victims affected by bullying. Through this website, they gain exposure to knowledge regarding the meaning and legal articles that can be used to catch perpetrators of bullying as well as the types of bullying and how to deal with it. Apart from that, therapy containers are also provided in the form of filling in for reporting bullying experienced.

Keywords: bullying; counseling program; cognitive behavior therapy

Abstrak

Intensitas *bullying* di Indonesia semakin meningkat seiring berkembangnya zaman. Terutama di era digital dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat menyebabkan meningkat pula tindakan criminal dan *cyberbullying*. Kini *bullying* tidak hanya dapat terjadi secara langsung di lingkungan sekolah namun juga dapat terjadi melalui sosial media. Perilaku *bullying* kerap terjadi di sekolah. Hal ini menjadi suatu problem yang merugikan untuk pihak korban karena terkena dampak dari *bullying*. Sehingga pimpinan sekolah berupaya keras untuk mengatasinya. Dari kondisi tersebut tercetuslah suatu upaya konkrit untuk mengatasi *bullying* dan membantu para korban yang terkena dampak *bullying* adalah dengan menyediakan wadah konseling terapi dan pelaporan mengenai *bullying* dalam bentuk web dengan metode *Cognitive Behavior Therapy* (e-CBT) yang mudah diakses oleh siswa dan korban *bullying*. Dengan harapan dapat membantu para korban yang terkena dampak dari *bullying*. Melalui website ini mereka mendapatkan pemaparan pengetahuan mengenai pengertian, dan hukum pasal yang dapat digunakan untuk menjerat pelaku *bullying* serta jenis-jenis *bullying* dan cara menghadapinya. Selain itu juga disediakan wadah therapy berupa pengisian untuk pelaporan *bullying* yang dialami.

Kata Kunci: *bullying*; program konseling; *cognitive behavior therapy*

1. PENDAHULUAN

Banyaknya kasus kekerasan terhadap anak yang terjadi akhir-akhir ini semakin memprihatinkan. Kekerasan terhadap anak yang dilakukan secara agresif dan menekan, baik dalam bentuk tindakan fisik atau menyerang melalui kata-kata atau terjadi di lingkungan pendidikan. *Bullying* didefinisikan sebagai tindakan seseorang atau sekelompok orang yang melakukan tindakan agresif, intimidasi, atau perlakuan kasar secara berulang terhadap orang lain yang lebih lemah. Individu atau kelompok yang memiliki tingkat pengakuan sosial tinggi, mereka dianggap memiliki dominasi, mendapat labeling sebagai penguasa, memiliki status sosial yang diakui di lingkungannya, sehingga mereka memiliki modal kekuatan dalam dirinya untuk menyerang dan mengeksploitasi individu lain di sekitar lingkungannya inilah yang disebut sebagai pelaku *bullying*. Sedangkan individu yang dianggap lemah, aneh, berbeda dan layak untuk diintimidasi di lingkungannya maka mereka akan menjadi sasaran empuk sebagai korban *bullying*. Pada kondisi yang demikian ini, terjadi kesenjangan kekuatan serta kekuasaan yang cukup besar antara pelaku dengan korban *bullying* (Maulan, Hanurawan, & Karmiyati, 2021).

Perundungan (*Bullying*) merupakan suatu permasalahan serius dan kompleks yang terjadi di sekolah berbagai negara termasuk salah satunya Indonesia. Pendidikan yang diharapkan menjadi inspirator perubahan yang konstruktif mengalami reduksi peran. Sekolah merupakan institusi formal yang memiliki peran kontrol sosial dalam kehidupan masyarakat namun realitanya terkadang sekolah juga menjadi tempat terjadinya kekerasan berupa perundungan (*bullying*). Di Indonesia sendiri, kasus *bullying* di sekolah sudah merajalela. Baik di tingkat sekolah dasar, menengah, sampai perguruan tinggi (Damanik & Djuwita, 2019). Menurut KPAI, mencatat kini kasus *bullying* menempati peringkat teratas pengaduan masyarakat. Dari 2011 hingga Agustus 2014, KPAI mencatat 369 pengaduan terkait masalah tersebut. Jumlah itu sekitar 25% dari total pengaduan di bidang pendidikan sebanyak 1.480 kasus. KPAI menyebutkan *bullying* sebagai bentuk kekerasan di sekolah, mengalahkan tawuran pelajar, diskriminasi pendidikan, ataupun pungutan liar. Sementara itu, menurut survei global yang diadakan oleh Latitude News. Indonesia merupakan negara dengan kasus *bullying* tertinggi kedua di dunia setelah Jepang (Sulisrudatin, 2015).

Bullying memiliki banyak dampak buruk bagi korban dimana berdampak pada kesehatan, perilaku ilegal, ekonomi, dan hubungan sosial. Korban fisik dari *bullying* mengalami luka fisik yang serius. Dari segi kesehatan psikologis, korban menderita gangguan kecemasan, gangguan depresi dan gangguan kepribadian anti sosial. Perilaku ilegal yang dilakukan oleh pelaku *bullying* seperti berbohong kepada orang lain, sering melakukan perkelahian, perampokan rumah, toko atau hal-hal lain yang berkaitan dengan harta benda, mabuk-mabukan, penggunaan narkoba dan obat-obatan terlarang lainnya, serta aktivitas seksual di luar nikah. Korban yang putus sekolah dan tidak melanjutkan sekolah merupakan indikator status sosial ekonomi, akibatnya timbul permasalahan keuangan lainnya, seperti ketidakmampuan membayar utang dan pengelolaan keuangan yang buruk. Mengenai hubungan sosial, umumnya mereka memiliki hubungan yang buruk dengan orang tua, teman dan orang kepercayaan, serta masalah dalam pertemanan dan mempertahankan teman (Darmayanti, Kurniawati, & Situmorang, 2019).

Intensitas *bullying* di Indonesia semakin meningkat seiring berkembangnya zaman. Terutama di era digital dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat

menyebabkan meningkat pula tindakan *criminal* dan *cyberbullying*. Kini *bullying* tidak hanya dapat terjadi secara langsung di lingkungan sekolah namun juga dapat terjadi melalui sosial media. *Cyberbullying* merupakan tindakan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap seseorang melalui teks, gambar/foto, atau video yang cenderung merendahkan dan melecehkan. Hal ini menyebabkan para korban *bullying* akan mengalami tekanan mental dan kesehatan. Baik saat berada di lingkungan sekolah maupun saat berada di luar lingkungan sekolah. Sehingga perlu dikembangkan strategi yang sistemik dan pendekatan yang holistik (Darmayanti, Kurniawati, & Situmorang, 2019).

Upaya mencegah dan mengatasi perilaku *bullying* dan memberikan perlindungan untuk korban *bullying* harus dilakukan dan didukung oleh seluruh pihak, baik orang tua, guru, hingga masyarakat sekitar (Ningtyas & Sumarsono, 2023). Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan yakni sosialisasi pencegahan *bullying* dan memberikan layanan konseling yang efektif dan mudah diakses saat membutuhkan pertolongan segera. Dengan adanya kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) tingkat fakultas kami melakukan program berupa pembuatan Website untuk siswa korban perundungan dengan metode *Cognitive Behavior Therapy*. Website ini diberi nama *Elektronik Cognitive Behavior Therapy* (E-CBT) yang merupakan versi digital dari terapi psikologis yang bertujuan untuk membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang negatif atau tidak efektif (Utomo, 2019). Dalam website ini disediakan fitur informasi mengenai jenis-jenis *bullying* yang dimana tersedia penjelasan mengenai cara mengatasi jenis-jenis *bullying*. Program ini bertujuan untuk Mengatasi permasalahan perundungan yang terjadi pada siswa di sekolah dengan memberikan informasi terkait *bullying*, Membantu para siswa korban *bullying* di sekolah dengan menyediakan pendampingan berupa konseling therapy kepada para siswa korban perundungan yang efektif, dan Memberikan pelayanan dan penanganan kasus *bullying* di sekolah menjadi lebih mudah, efektif dan efisien.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Program Kreativitas Mahasiswa dengan penyelenggaraan konseling melalui website pada siswa korban perundungan dengan metode *cognitive behavior therapy* yang dilaksanakan di SMA Negeri 4 Mataram yang melibatkan siswa di sekolah. Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk membantu mengatasi permasalahan perundungan yang terjadi pada siswa di sekolah dengan memberikan sosialisasi terkait *bullying* dan juga membantu para siswa korban *bullying* di sekolah dengan menyediakan konseling therapy kepada siswa korban korban *bullying* melalui *Electronic Cognitive Behavior Therapy* (E-CBT) yang dilaksanakan dengan beberapa langkah berikut :

1. Sosialisasi

Sebelum menerapkan e-CBT di sekolah dilakukan sosialisasi terlebih dahulu yakni proses mengenalkan dan mempromosikan penggunaan E-CBT kepada para siswa. Tahap sosialisasi ini berisi beberapa kegiatan seperti penyuluhan materi tentang bahayanya *bullying* terhadap kesehatan mental seseorang dan pengenalan dengan aplikasi *website* E-CBT sebagai alat tes. Tujuan utama sosialisasi ini adalah untuk meningkatkan pemahaman, penerimaan, dan akses terhadap E-CBT sebagai alat yang efektif dalam menangani masalah

bullying. Selain sosialisasi mengenai E-CBT juga dapat disertakan sosialisasi tentang bahaya *bullying*.

2. Penyediaan akses ke laman web E-CBT

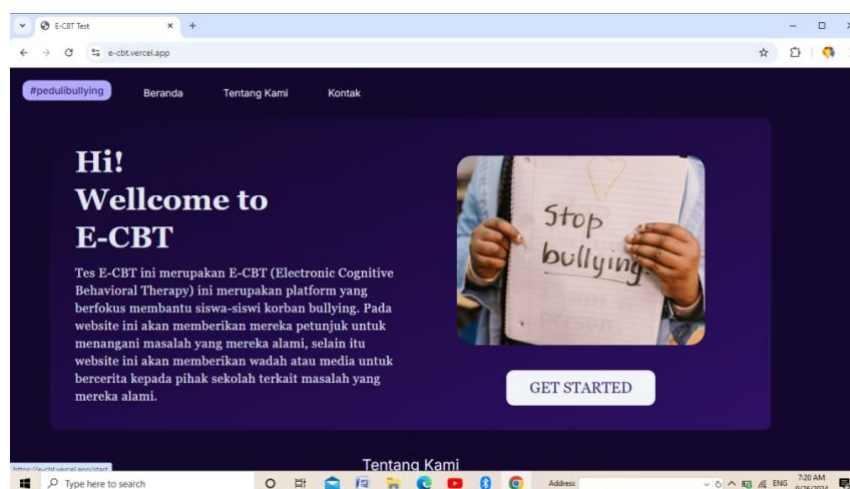
Sekolah harus menyediakan perangkat seperti computer atau memberikan siswa membawa ponsel ke sekolah dan penyediaan tablet untuk siswa yang tidak memiliki akses teknologi di rumah. Siswa dapat menggunakan perangkat ini di lingkungan sekolah.

3. Pendampingan dan Monitoring

Dalam penerapan E-CBT di sekolah walaupun berbasis teknologi, tetap diperlukan pengawasan dari pihak yang berperan sebagai admin, dan konselor atau psikolog sekolah. Mereka dapat memantau kemajuan siswa melalui laporan atau jurnal yang dihasilkan dari laman web. Pendampingan langsung juga dapat diberikan jika siswa membutuhkan sesi tatap muka untuk membahas kemajuan atau tantangan yang mereka alami selama proses terapi.

4. Pelaksanaan Kegiatan Penggunaan *Website* E-CBT

Sesi tes menggunakan *website* aplikasi E-CBT dilakukan oleh siswa, dimana kegiatan ini dilakukan untuk mendampingi dan memberikan layanan konseling pada siswa melalui website yang dapat diakses pada <https://e-cbt.vercel.app>.



Gambar 1. Website E-CBT

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Kegiatan

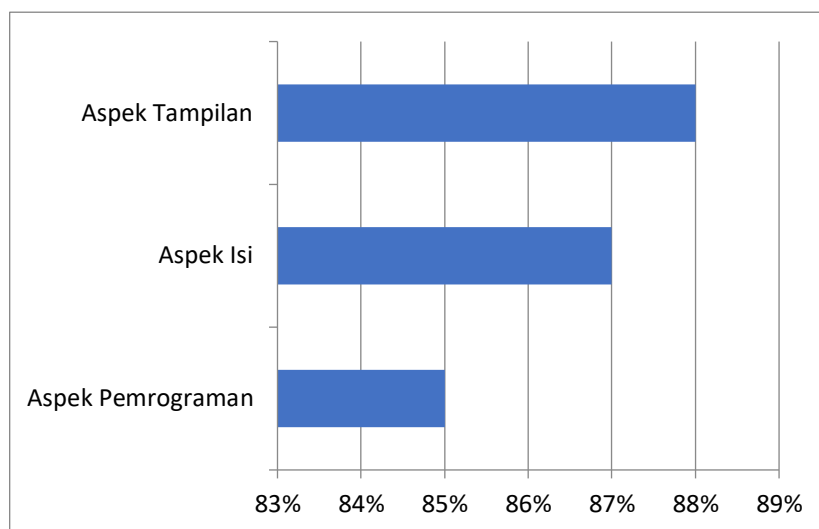
Upaya mencegah dan mengatasi perilaku *bullying* dan memberikan perlindungan untuk korban *bullying* yang telah dirumuskan pada kegiatan ini, telah dilakukan kegiatan pengabdian pada tanggal 28 September 2024 di SMAN 4 Mataram. Salah satu kegiatan pertama yang dapat dilakukan yaitu sosialisasi pencegahan *bullying* pada siswa bertujuan untuk memberikan pemahaman melalui sosialisasi kepada peserta didik mengenai pengertian *bullying*, jenis-jenis *bullying*, dampak *bullying*, dan pencegahan *bullying* serta cara mengatasinya saat menjadi korban *bullying*. Dalam kegiatan sosialisasi juga termuat pengenalan mengenai program kegiatan yakni

Electronic Behavior Therapy (E-CBT) yang merupakan *website* konseling berbasis online yang dijelaskan mengenai fitur-fitur yang ada dalam *website*, dan cara penggunaan *website*. Pada pengabdian kali ini dilakukan di SMAN 4 Mataram, diikuti oleh 30 siswa yang merupakan kelas X. Pengabdian ini dilakukan dengan memberikan angket kepada siswa setelah melakukan kegiatan penggunaan *website* E-CBT dengan tujuan untuk mengetahui keefektivitasan *website* E-CBT sebagai sarana untuk memudahkan korban bullying dalam melakukan konseling, pelaporan, dan mencari informasi mengenai bullying di sekolah. Pada angket terdapat 3 aspek yakni aspek pemrograman, aspek isi, dan aspek tampilan. Lalu dari ketiga aspek tersebut terdapat 4 indikator pernyataan .

Kegiatan pengabdian ditutup dengan pengisian angket oleh pengguna *website* (E-CBT) yang mengikuti kegiatan pengabdian untuk mengetahui sejauh mana keefektivitasan penggunaan E-CBT di sekolah.

Tabel 1. Hasil data pengisian angket oleh pengguna *website* E-CBT di SMAN 4 Mataram

Aspek	Pernyataan	Persentase
Aspek Pemrograman	Kemudahan penggunaan <i>website</i>	85%
	Kemudahan memilih menu program	80%
	Kemudahan masuk dan keluar program	88%
	Ketepatan reaksi tombol button	87%
Aspek Isi	Melalui <i>website</i> e-CBT ini menjadi memahami jenis-jenis bullying dan cara mengatasinya saat menjadi korban bullying	87%
	Melalui e-CBT ini menjadi lebih efektif dan efisien dalam melakukan konseling terkait masalah bullying	85%
	Melalui e-CBT ini menjadikan penanganan kasus bullying di sekolah menjadi lebih mudah dan efektif	87%
	e-CBT ini sangat membantu bagi para korban bullying di sekolah	91%
Aspek Tampilan	Penyajian tampilan fitur-fitur sangat menarik	88%
	Kesesuaian tata letak teks dan gambar	87%
	Kesesuaian pemilihan ukuran dan jenis huruf	88%
	Kemenarikan tampilan gambar, animasi, dan background yang digunakan	89%



Gambar 2. Statistik hasil data pengisian angket

3.2 Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk a) Mengatasi permasalahan *bullying* yang terjadi pada siswa di sekolah dengan memberikan informasi terkait *bullying*. b) Membantu para siswa korban *bullying* di sekolah dengan menyediakan konseling therapy kepada para siswa korban perundungan yang efektif. c) Memberikan pelayanan dan penanganan kasus *bullying* di sekolah menjadi lebih mudah, efektif dan efisien.

Pada kegiatan sosialisasi di SMAN 4 Mataram ini dibahas mengenai pengertian *bullying*, jenis-jenis *bullying*, dampak *bullying*, pencegahan *bullying* serta cara mengatasi *bullying* saat menjadi korban *bullying*. Dalam kegiatan sosialisasi juga termuat pengenalan mengenai program kegiatan yakni *Electronic Behavior Therapy (E-CBT)*.



Gambar 3. Kegiatan Sosialisasi

Pada kegiatan sosialisasi pemberian materi disambut dengan antusiasme dan rasa ingin tahu dari para siswa. Pelaksanaan sosialisasi ini sebagai alternatif solusi yang dapat dilakukan dalam mengatasi permasalahan *bullying* pada siswa terutama di SMAN 4 Mataram. Interaksi dua arah yang dilakukan narasumber dengan siswa menjadikan kegiatan ini menyenangkan dan berkesan. Banyak diantara mereka yang berkesempatan untuk menyampaikan keluh kesah dan *bullying* yang ada di sekitar mereka. Setelah pemberian materi mengenai *bullying* dilanjutkan pengenalan mengenai *website Elektronik Cognitive Behavior Therapy (E-CBT)*. Yang dimana E-CBT merupakan versi digital dari konseling terapi kognitif perilaku yang dilakukan melalui situs *website*. Metode penggunaan *website E-CBT* dirancang untuk memudahkan korban *bullying* dalam melakukan konseling, pelaporan, dan mencari informasi mengenai *bullying*. *Cognitive Behavior Therapy (E-CBT)* adalah bentuk terapi psikologis yang bertujuan untuk membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang negatif atau tidak efektif. Dalam *website* ini disediakan fitur informasi mengenai jenis-jenis *bullying* yang dimana tersedia penjelasan mengenai cara mengatasi jenis jenis *bullying* tersebut yang bertujuan untuk membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang negatif atau tidak efektif.



Gambar 4. Kegiatan penggunaan *website E-CBT*

Dari hasil kegiatan diketahui bahwa para siswa pengguna E-CBT merasa setuju bahwa atas web e-CBT ini efektif sebagai sarana untuk memudahkan korban *bullying* dalam melakukan konseling, pelaporan, dan mencari informasi mengenai *bullying*. dari hasil data persentase yang diperoleh. Persentase terbanyak berada pada kepuasan mengenai e-CBT ini sangat membantu bagi para korban *bullying* di sekolah. Yang berarti pengguna merasa e-CBT ini sangat diperlukan bagi para korban *bullying* di sekolah. Selain itu pernyataan mengenai fitur *website e-CBT* bagian informasi mengenai jenis-jenis *bullying* dan cara mengatasinya saat menjadi korban *bullying* serta pernyataan mengenai penanganan kasus *bullying* di sekolah juga memiliki persentase tinggi yakni 87%, artinya *website e-CBT* ini terbilang berjalan baik untuk bagian informasi dan dan terapi untuk penanganan. Selanjutnya pernyataan isi bagian E-CBT sebagai sarana konseling juga memiliki persentase tinggi yakni sebesar 85%. Yang bermakna *website* ini berhasil menyediakan sarana konseling yang efisien. Lalu dari segi aspek, aspek

tampilan berada dengan persentase tertinggi yakni sebesar 88% lalu dilanjutkan dengan aspek isi sebesar 87%, dan terakhir aspek pemrograman sebesar 85%. Dari pernyataan-pernyataan yang tersedia dan dari segi aspek dimana rerata persentase berada di angka 80% keatas dapat disimpulkan bahwa program konseling melalui E-CBT ini berjalan dengan baik dan efektif untuk digunakan seterusnya disekolah untuk menangani kasus *bullying*. Diharapkan setelah kegiatan pengabdian ini pencegahan *bullying* di sekolah dapat terus diupayakan. Dan pengembangan teknologi untuk penanganan kasus *bullying* terus dikembangkan.

4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini sangat bermanfaat bagi siswa SMAN 4 Mataram. Kebermanfaatan kegiatan ini ditunjukkan dengan persentase tingkat kepuasan siswa yang berada rata-rata di atas 80% terhadap aspek-aspek program *Elektronik Cognitive Behavior Therapy* (E-CBT). Dengan adanya kegiatan program kreativitas mahasiswa ini para siswa mendapatkan pengetahuan mengenai apa itu *bullying*, jenis-jenis *bullying*, dampak *bullying*, cara mencegah *bullying*, dan cara mengatasi saat menjadi korban *bullying*. Selain itu program ini siswa yang menjadi korban *bullying* mendapatkan perlindungan dengan menjadi lebih mudah dalam melakukan konseling dan menelusuri informasi terkait *bullying*. Sehingga dengan begitu penanganan *bullying* di sekolah menjadi terbantu untuk mengurangi tindakan *bullying* yang ada di sekolah.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan FKIP Universitas Mataram
2. PKM PNBP FKIP Universitas Mataram
3. Dosen Pendamping PKM
4. Kepala Sekolah SMAN 4 Mataram atas waktu dan tempat yang disediakan
5. Para guru SMAN 4 Mataram
6. Para siswa SMAN 4 Mataram yang telah bersedia mengikuti kegiatan

6. REKOMENDASI

Berdasarkan kegiatan pengabdian diatas, tim memberikan masukan pada para guru untuk meningkatkan perhatian pada kasus *bullying* yang terjadi di sekolah. Selain itu, aktif memberikan bantuan dan dukungan pada para korban karena kasus *bullying* di sekolah memiliki persentase paling tinggi dibandingkan dengan kasus *bullying* yang terjadi di rumah dan di masyarakat. Selain itu, sekolah-sekolah dan para siswa perlu terus mengembangkan media yang dapat membantu korban *bullying* dan mencegah *bullying*.

7. REFERENSI

Damanik, G. N., & Djuwita, R. (2019). Gambaran Perundungan pada Siswa Tingkat SMA di Indonesia. *Jurnal Psikogenesis* , 7 (1), 28-40.

Darmayanti, K. H., Kurniawati, F., & Situmorang, D. D. (2019). Bullying di sekolah : Pengertian, Dampak, Pembagian, dan Cara Menanggulangnya. *Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan* , 17 (1), 25-56.

Hamdani, D., Junaidi, J., & Salsabila, N. (2020). Judul artikel ditulis 16 pt cetak tebal maksimal 14 kata. *Mandalika* , 3 (1), 1-8.

Maulan, M. A., Hanurawan, F., & Karmiyati, D. (2021). *Buku Pedoman Psikoterapi Kelompok Gotong Royong Untuk Mengatasi Kasus Bullying di Sekolah*. Bojongsari: Eureka Media Aksara.

Ningtyas, P. V., & Sumarsono, B. R. (2023). Upaya Mengurangi Bullying Anak Usia Sekolah Dasar Melalui Kegiatan Sosialisasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* , 4 (2), 104-108.

Sulisrudatin, N. (2015). Kasus Bullying Dalam Kalangan Pelajar (Suatu Tinjauan Kriminologi). *Jurnal Ilmiah Hukum Dirgantara* , 5 (2), 57-70.

Utomo, K. D. (2019). Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Self Efficacy Akademis pada Siswa SMA Korban Bullying Rellasional. *Jurnal of Counseling and Personal Development* , 1 (1), 40-50.