

# Terapi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Perundungan Siber pada Remaja di Masa Pandemi COVID 19

Mety Tri Nur Nuzulawati, Kamsih Astuti  
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
Email: [Metytrinurn@gmail.com](mailto:Metytrinurn@gmail.com)

## ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui perbedaan tingkat perundungan siber antara kelompok yang diberikan terapi kognitif perilaku dengan kelompok yang tidak diberikan terapi kognitif perilaku dan tingkat sebelum dan sesudah diberikan terapi kognitif perilaku pada remaja. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 13-18 tahun sebanyak 10 remaja yang melakukan perundungan siber dengan tingkat sedang dan tinggi. Pada penelitian ini terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing 5 subjek. Pengumpulan data penelitian menggunakan Skala Perundungan Siber yang di susun berdasarkan aspek-aspek perundungan siber dari Willard (Jalal, 2021). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah *random assignment*. Hasil analisis menggunakan uji Mann Whitney U mengukur perundungan siber pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi perilaku kognitif dan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi dengan skor Z pre test sebesar -1,781 dengan *Asymp. Signature (2-tailed)* 0,075 dan post test Z score -2,619 dengan 0,009 yang berarti terdapat perbedaan tingkat perundungan siber pada remaja antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji Wilcoxon Rank untuk mengukur pretest-posttest diperoleh nilai  $Z = -2,527$  dan  $p = 0,012$  ( $p > 0,05$ ), sedangkan untuk posttest-follow-up Z score sebesar -2.217 dengan  $p = 0,27$  artinya ada perbedaan tingkat cyber. bullying sebelum dan sesudah, dan setelah tindak lanjut diberikan terapi perilaku kognitif pada kelompok eksperimen yang berarti terjadi penurunan tingkat cyber bullying pada kelompok eksperimen.

Kata kunci : perundungan siber, terapi kognitif perilaku, remaja

## **Behavioral Cognitive Therapy to Reduce Cyberbullying Behavior in Adolescents during the COVID-19 Pandemic**

Mety Tri Nur Nuzulawati, Kamsih Astuti  
Faculty of Psychology, Mercu Buana University, Yogyakarta  
Email: [Metytrinurn@gmail.com](mailto:Metytrinurn@gmail.com)

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to determine the difference in the level of cyber bullying between the group that was given cognitive behavioral therapy and the group that was not given cognitive behavioral therapy and the level before and after being given cognitive behavioral therapy in adolescents. The subjects in this study were teenagers aged 13-18 years as many as 10 teenagers who carried out cyberbullying with moderate and high levels. This study consisted of an experimental group and a control group, each of which consisted of 5 subjects. The research data collection used the Cyber Bullying Scale which was compiled based on the cyber bullying aspects of Willard (Jalal, 2021). The research design used in this research is random assignment. The results of the analysis using the Mann Whitney U test measure cyber bullying in the experimental group that was given cognitive behavioral therapy and the control group that was not given therapy with a pre-test Z score of -1.781 with Asymp. Signature (2-tailed) 0.075 and post test Z score -2.619 with 0.009 which means there is a difference in the level of cyber bullying in adolescents between the experimental group and the control group. The results of the Wilcoxon Rank test to measure the pretest-posttest obtained a value of  $Z = -2.527$  and  $p = 0.012$  ( $p > 0.05$ ), while for the posttest-follow-up Z score of -2.217 with  $p = 0.27$  means that there is a difference in cyber levels. . bullying before and after, and after the follow-up was given cognitive behavioral therapy in the experimental group which means a decrease in the level of cyber bullying in the experimental group.

Keywords: cyberbullying, cognitive behavioral therapy, adolescents