

# Implementasi Terapi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri pada Remaja yang Mengalami Bullying dengan Masalah Keperawatan Harga Diri Rendah di Desa Kauman Kota Kediri (Studi Kasus)

Anjar Farah Rahmadhanian<sup>1\*</sup>, Norma Risnasari<sup>1</sup>, Dhian Ika Prihananto<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Keperawatan, Universitas Nusantara PGRI Kota Kediri, Indonesia.

\*Email: anjarrahmadhanian@gmail.com

\*Corresponding author

## ARTICLE INFO

### Article history

Received June 29, 2025  
Revised June 30, 2024  
Accepted August 02, 2025  
Published August 06, 2025

### Keywords

Adolescents  
Self-Esteem  
Cognitive Therapy  
Bullying  
Questionnaire



License by CC-BY-SA  
Copyright © 2025, The Author(s).

## ABSTRACT

*Bullying is an aggressive behavior that is carried out repeatedly by a person or a group of people towards a vulnerable victim with the intention of intimidating, threatening, or belittling the victim. Bullying can occur in various forms, such as physical bullying, verbal bullying, social bullying, and cyberbullying. The purpose of this study is to analyze the level of self-esteem in adolescents who experience bullying with low self-esteem nursing problems before and after cognitive therapy. This study is descriptive in nature, using a case study approach method. The subjects used in this study were 2 adolescents who experienced bullying, which was measured through a questionnaire. Intervention was carried out through the provision of cognitive therapy for three days. The results of the study showed a significant increase. Cognitive therapy is widely recognized as one of the most effective therapeutic approaches and is supported by empirical evidence for various psychological problems, including depression, anxiety, and low self-esteem. This researcher recommends conducting cognitive therapy to increase motivation and improve the mental well-being of adolescents.*

*How to cite:* Rahmadhanian, A. F., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2025). Implementasi Terapi Kognitif Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Yang Mengalami Bullying Dengan Masalah Keperawatan Harga Diri Rendah Di Desa Kauman Kota Kediri (Studi Kasus). *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(4), 137-142. doi: <https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i4.253>

## PENDAHULUAN

Bullying adalah perilaku agresif yang dilakukan berulang-ulang oleh seseorang atau sekelompok orang yang ditujukan kepada korban yang rentan dengan tujuan mengintimidasi, mengancam, atau merendahkan korban. Penindasan dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti penindasan fisik, penindasan verbal, penindasan sosial, dan penindasan dunia maya. Dampak perundungan bisa parah dan berlangsung lama, termasuk stres, kecemasan, depresi, dan upaya bunuh diri. Untuk mengatasi penindasan remaja, ada beberapa perawatan, termasuk terapi kognitif, pelatihan keterampilan sosial, dan metode. Di antara banyak metode pengobatan, terapi kognitif adalah salah satu cara efektif untuk mengatasi perilaku bullying (Susanto 2022).

Bullying merupakan masalah serius yang dihadapi oleh banyak negara di seluruh dunia. Menurut UNESCO, sekitar 246 juta anak dan remaja di seluruh dunia mengalami kekerasan di sekolah setiap tahunnya. Dampak bullying dapat berupa gangguan mental, penurunan prestasi akademik, dan bahkan kematian. Bullying dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti fisik, verbal, dan psikologis. Korban bullying seringkali mengalami trauma yang berkepanjangan dan dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya pencegahan dan penanganan bullying yang efektif untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan nyaman bagi siswa (Moad & Rianto 2024). Sementara itu, data dari Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) pada 2024 mencatat 81 kasus kekerasan di lingkungan pendidikan di Jawa Timur, menjadikannya provinsi dengan jumlah kasus tertinggi di Indonesia pada tahun tersebut. Angka-

angka ini menunjukkan bahwa meskipun ada upaya penurunan kasus kekerasan secara umum, perundungan tetap menjadi perhatian serius yang membutuhkan penanganan berkelanjutan dari berbagai pihak.

Di Jawa Timur, angka kasus bullying menunjukkan dinamika yang perlu diperhatikan. Berdasarkan data dari Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Jawa Timur, terjadi 280 kasus perundungan antara Januari hingga Juli 2023, yang kemudian menurun menjadi 90 kasus pada periode yang sama di tahun 2024. Meskipun angka kasus secara kuantitas terlihat menurun, LPA Jatim mengindikasikan adanya peningkatan dalam kualitas atau tingkat kekerasan dari insiden bullying yang terjadi. Selain itu, dalam konteks yang lebih luas mengenai kekerasan terhadap anak, Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur melaporkan adanya 1.561 kasus kekerasan anak pada 2022, yang kemudian turun menjadi 1.386 kasus di 2023, dan kembali menurun menjadi 1.065 kasus di 2024.

Kota Kediri memiliki kasus bullying yang cukup tinggi di kalangan siswa. Menurut data dari Dinas Pendidikan Kota Kediri, sekitar 30% siswa di Kota Kediri mengalami bullying di sekolah (Disdik Kota Kediri, 2020). Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya pencegahan dan penanganan bullying yang efektif di Kota Kediri untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan nyaman bagi siswa. Dinas Pendidikan Kota Kediri telah mengambil langkah-langkah untuk mengatasi bullying, seperti mengadakan workshop untuk para guru dan membentuk tim anti-bullying di sekolah-sekolah. Selain itu, sekolah-sekolah di Kota Kediri juga telah membentuk program-program untuk mencegah bullying dan meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menghormati dan menghargai orang lain.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan kuesioner terhadap 20 remaja di desa kauman Kota Kediri, 18 remaja tidak mengalami bullying, dan 2 remaja mengalami bullying.

Bullying dan harga diri rendah pada remaja seringkali membentuk siklus yang merusak, bermula dari insiden ejekan atau pengucilan awal yang jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi pola berkelanjutan yang mengikis persepsi diri korban. Dalam rentang waktu di era digital, cyberbullying telah menjadi pemicu signifikan. Remaja yang menjadi target, baik karena penampilan, status sosial, atau perbedaan lainnya, cenderung menginternalisasi pesan negatif dari pelaku, memercayai bahwa mereka memang tidak layak atau tidak berharga. Ini bukan hanya masalah di dunia nyata, melainkan platform media sosial menjadi medan pertempuran baru yang tak terlihat, di mana ejekan dan pengucilan dapat terjadi tanpa henti, memicu perasaan malu, kesepian, dan kecemasan mendalam yang berkontribusi pada penurunan drastis harga diri. Dampaknya sering kali meluas ke berbagai aspek kehidupan, seperti penurunan prestasi akademik, penarikan diri dari aktivitas sosial, bahkan masalah kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi dan kecemasan, yang pada akhirnya memperkuat keyakinan negatif remaja tentang diri mereka sendiri dan membuat mereka semakin rentan (Rigby, K, 2020).

Bullying dengan dampaknya yang merusak pada harga diri rendah remaja, dapat diatasi secara efektif melalui Terapi Perilaku Kognitif (CBT). CBT membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang terbentuk akibat pengalaman bullying, seperti keyakinan bahwa mereka tidak berharga atau tidak disukai. Terapi ini mengajarkan strategi koping yang sehat untuk menghadapi situasi sulit, meningkatkan keterampilan sosial, dan membangun kembali rasa percaya diri yang hilang. Melalui CBT, remaja belajar untuk menantang pikiran yang terdistorsi, mengembangkan cara pandang yang lebih realistis dan positif tentang diri mereka sendiri, serta mengurangi kecemasan dan depresi yang sering menyertai harga diri rendah setelah bullying (Wulan, W. R, 2025).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul "Implementasi Terapi Kognitif Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Yang Mengalami Bullying Dengan Masalah Keperawatan Harga Diri Rendah Di Desa Kauman Kota Kediri".

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat harga diri pada remaja yang mengalami bullying dengan masalah keperawatan harga diri rendah sebelum dan sesudah dilakukan terapi kognitif di desa Kauman kota Kediri.

### **B. Subyek Penelitian**

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 2 remaja. Penelitian ini menganalisis tingkat harga diri pada remaja yang mengalami bullying dengan masalah keperawatan harga diri rendah sebelum dan sesudah dilakukan terapi kognitif di desa Kauman Kota Kediri.

#### C. Fokus Studi

Fokus studi dalam penelitian ini adalah menganalisis tingkat harga diri pada remaja yang mengalami bullying dengan masalah keperawatan harga diri rendah sebelum dan sesudah dilakukan terapi kognitif di desa Kauman Kota Kediri.

#### D. Definisi Operasional

**Tabel 1. Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Kriteria
1	Variabel bebas : Terapi kognitif	Variable yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan timbulnya variabel terikat	Suatu bentuk intervensi psikologis yang dirancang untuk membantu remaja yang mengalami bullying dengan masalah keperawatan harga diri rendah kronis untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif	Perubahan pola pikir, Peningkatan kesadaran, Pengurangan gejala, Peningkatan fungsi sosial, peningkatan harga diri, Pengurangan perilaku maladaptif	Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi kognitif	Terapi kognitif untuk mengurangi gejala, meningkatkan kualitas hidup
2	Variabel terikat : Harga diri rendah	Variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas	Penurunan atau keraguan yang signifikan terhadap nilai dan kemampuan diri, yang muncul sebagai respons terhadap pengalaman bullying yang spesifik	2. Saya khawatir tentang apakah saya dianggap sebagai keberhasilan atau kegagalan 15. Saya merasa rendah diri kepada orang lain	Lembar skala ukur Harga Diri Rendah	Menarik diri dari interaksi sosial, penurunan partisipasi aktivitas, perubahan pola tidur dan makanan

No	Variabel	Definisi	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Kriteria
				pada saat ini 17. Saya merasa prihatin dengan kesan yang saya buat 18. Saya merasa orang lain lebih baik dariku 19. Saya merasa tidak berdaya 20. Saya khawatir terlihat aneh		

#### E. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi dari penelitian ini adalah di wilayah rt 03 desa Kauman Kota Kediri. Yang akan dilaksanakan pada tanggal 15-17 Juli 2025, pelaksanaannya dilakukan 3 kali kunjungan selama 3 hari.

#### F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang dipakai dalam sebuah kegiatan penelitian yang khususnya sebagai pengukuran dan pengumpulan data. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini antara lain:

1. Kuesioner Bullying
2. Kuesioner Harga Diri Rendah
3. Lembar Observasi
4. SOP Terapi kognitif

#### G. Analisis Data

Analisis data menggunakan analisa deskriptif yang mempunyai tujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti. Analisis deskriptif dalam penelitian ini menjelaskan atau mendeskripsikan perubahan tingkat harga diri pada remaja yang mengalami bullying dengan masalah keperawatan harga diri rendah sebelum dan sesudah dilakukan terapi kognitif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

Desa Kauman adalah desa yang berdekatan dengan Masjid Agung dan Alun-alun kota Kediri. Desa Kauman dibawah naungan kelurahan kampung dalem yang beralamatkan di Jl. Panglima Sudirman, Kampung Dalem, Kecamatan Kota, Kota Kediri, Jawa Timur Pos 64126. Jumlah seluruh warga di desa kauman sebanyak +300 warga yang terbagi menjadi 80 Kartu Keluarga.

##### 2. Gambaran Subyek

Subyek 1 (sdri. A)

Sdri. A berusia 12 tahun, mengalami harga diri rendah akibat bullying. Sdr. A sering dimintai uang, disuruh membeli jajan menggunakan uangnya.

Subyek 2 (sdri.R)

Sdri. R berusia 12 tahun mengalami harga diri rendah akibat bullying. Sdri R sering dipanggil menggunakan nama orang tuanya, diejek tidak cantik (jelek).

### 3. Pemaparan Fokus Studi

#### a. Harga diri rendah sebelum dilakukan terapi kognitif

Berdasarkan penelitian dapat diketahui harga diri rendah sebelum dilakukan terapi kognitif yaitu :

Tabel 2. Harga Diri Rendah Sebelum Terapi Kognitif

Nama	Waktu	Nilai
Sdri. A	Hari-1	36 (harga diri rendah)
Sdri. R	Hari-1	37 (harga diri rendah)

**Ket.** (1-40) harga diri rendah, (41-80) harga diri tinggi

Pada tabel 2. diketahui hasil harga diri rendah sebelum dilakukan terapi kognitif adalah sebagai berikut :

Remaja pertama Sdri. A mendapatkan skor sebesar 36 yang masuk dalam kategori harga diri rendah. Kemudian Sdri. R mendapat skor sebesar 37.

#### b. Harga diri rendah sesudah dilakukan terapi kognitif

Berdasarkan penelitian dapat diketahui harga diri rendah sesudah dilakukan terapi kognitif yaitu:

Tabel 3. Harga Diri Rendah Sesudah Terapi Kognitif

Nama	Waktu	Nilai
Sdri. A	Hari-2	40 (harga diri rendah)
	Hari-3	41 (harga diri tinggi)
Sdri. R	Hari-2	41 (harga diri tinggi)
	Hari-3	42 (harga diri tinggi)

**Ket.** (1-40) harga diri rendah, (41-80) harga diri tinggi

Pada table 3. diketahui hasil harga diri rendah sesudah dilakukan terapi kognitif adalah sebagai berikut:

Hari kedua dan ketiga Sdri. A memiliki skor 40, 41 yang berarti dalam kategori harga diri tinggi, dan Sdri. R Memiliki nilai skor 41, 42 yang berarti harga diri tinggi.

## B. Pembahasan

### 1. Hasil penelitian harga diri rendah sebelum dilakukan terapi kognitif

Hasil dari penelitian Sdri. A sebelum dilakukan terapi kognitif dalam kategori harga diri rendah dengan skor 36, Sdri R sebelum dilakukan terapi kognitif dalam kategori harga diri rendah dengan skor 37.

### 2. Hasil penelitian harga diri rendah sesudah dilakukan terapi kognitif

Hasil dari penelitian Sdri. A sesudah dilakukan terapi kognitif dalam kategori Harga diri tinggi dengan skor 40,41, Sdri R sesudah dilakukan terapi kognitif dalam kategori Harga diri tinggi dengan skor 41, 42.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif dalam harga diri rendah pada remaja. Frekuensi pelaksanaan terapi kognitif yang lebih tinggi cenderung berbanding lurus dengan peningkatan harga diri rendah, di mana semakin sering terapi ini diterapkan, maka semakin tinggi tingkat harga diri yang dialami oleh remaja. Penelitian yang dilaksanakan di Desa Kauman kota kediri

mengenai harga diri rendah pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Kognitif menunjukkan perubahan sebagai berikut: (1) Hasil skor sebelum dilakukan Terapi kognitif Sdri. A sebelum dilakukan terapi kognitif dalam kategori harga diri rendah dengan skor 36. Sdri. R sebelum dilakukan terapi kognitif dalam kategori harga diri rendah dengan skor 37; (2) Hasil skor sesudah dilakukan Terapi kognitif Sdri. A sesudah dilakukan terapi kognitif dalam kategori harga diri tinggi dengan skor 40, 41, Sdri. R setelah dilakukan terapi kognitif dalam kategori harga diri tinggi dengan skor 41, 42.

Hasil analisis menunjukkan bahwa implementasi terapi kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan Harga Diri pada remaja yang mengalami masalah keperawatan harga diri rendah. Efek ini ditunjukkan melalui peningkatan nilai harga diri, yang merujuk pada skor yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Pendidikan Kota Kediri (2024). Melakukan upaya pencegahan dan penanganan bullying di sekolah-sekolah Kota Kediri. <https://diskominfo.kedirikota.go.id/information/news/169>
- Dwi Saptina, CHANDRA (2020) Asuhan Keperawatan Pada Pasien Skizofrenia Dengan Masalah Harga Diri Rendah Kronik. <http://eprints.umpo.ac.id/id/eprint/6116> (diakses pada 8 Mei 2025)
- Fitri Evi P. S (2023) Angket-Bullying Profil Pelajar Pancasila (<https://www.slideshare.net/slideshow/angket-bullying-profil-pelajar-pancasila-docx/271528922>)
- Novitasari, R., Nastasya, D. A. A., Rahayu, S. K., Sari, A. A. K., Liananda, N. V., Hidayat, F. R., & Risnasari, N. (2024, February). Edukasi Pencegahan Bullying pada Siswa di SMPN 6 Kota Kediri. *In Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran*, 3(1), 47-50.
- Prihananto, D. I., Fitriana, K. D. N., Agustina, P. D., Nur'aini, S. E., & Safitri, U. (2024). Dampak Perilaku Bullying Pada Anak Sekolah Dasar di SDN Manyaran 02 Kota Kediri. *In Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran*, 3(1), 91-96.
- Susanto, S. (2022). Penguatan Kemitraan Sekolah Dan Keluarga Untuk Pencegahan Bullying Pada Anak Usia Sekolah. *Jpma-Jurnal Pengabdian Masyarakat As-Salam*, 2(2), 38-47.
- Yusuf, U., & Patrisia, R. (2011). Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Pada Residivis. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 3(2), 245-256.
- Wulan, W. R. (2025). Kajian Literatur: Penanganan Psikologis Pada Remaja Dengan Bullying Menggunakan Cognitive Behaviour Therapy. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 3(1), 1-14.