



Efektivitas Konseling Traumatik Berbasis CBT untuk Mengurangi Dampak KDRT pada Siswa SMP

Putri Arfiyaningrum¹, Miskanik²

Bimbingan dan Konseling, Universitas Indraprasta PGRI^{1,2}

*Email Korespondensi: parfiyaningrum@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 01-07-2025

Disetujui 09-07-2025

Diterbitkan 11-07-2025

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of trauma counseling based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing the psychological impact of domestic violence (DV) on junior high school students. The study employed a quantitative approach with a one-group experimental design (pretest–posttest). The subjects consisted of 28 students from SMPN 268 East Jakarta, identified as DV victims through school counselor assessments and preliminary interviews. Data were collected through observation, interviews, and questionnaires using a 30-item behavioral scale that was validated ($r > 0.5$) and reliable ($\alpha = 0.88$). The Paired Sample T-Test analysis showed a significant difference between pretest and posttest scores ($p = 0.000$), with the average trauma score decreasing from 87.32 to 68.75. These results indicate that CBT-based counseling is effective in reducing trauma symptoms among students exposed to domestic violence. The findings contribute to the development of evidence-based counseling services in schools and highlight the urgency of CBT training for school counselors in supporting students with traumatic backgrounds.

Keywords: Trauma Counseling, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Domestic Violence, Psychological Trauma, Junior High School Students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling traumatik berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengurangi dampak psikologis kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) pada siswa sekolah menengah pertama (SMP). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen satu kelompok (pretest–posttest). Subjek penelitian terdiri atas 28 siswa SMPN 268 Jakarta Timur yang diketahui mengalami KDRT berdasarkan asesmen guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta wawancara pendahuluan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan angket menggunakan kuesioner perilaku sebanyak 30 item yang telah divalidasi ($r > 0,5$) dan reliabel ($\alpha = 0,88$). Hasil analisis menggunakan Paired Sample T-Test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest ($p = 0,000$), dengan penurunan rata-rata skor trauma dari 87,32 menjadi 68,75. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling berbasis CBT efektif dalam menurunkan gejala trauma pada siswa korban KDRT. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan konseling berbasis bukti (evidence-based) di lingkungan sekolah, serta memperkuat urgensi

pelatihan CBT bagi guru BK dalam menangani siswa dengan latar belakang trauma.

Katakunci: Konseling Traumatik, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Kekerasan dalam Rumah Tangga, Trauma Psikologis, Siswa SMP

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Arfiyaningrum, P. ., & Miskanik. (2025). Efektivitas Konseling Traumatik Berbasis CBT untuk Mengurangi Dampak KDRT pada Siswa SMP. CARONG: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora, 2(1), 101-107. <https://doi.org/10.62710/ytjyy026>

PENDAHULUAN

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan fenomena sosial yang kompleks dan berdampak serius terhadap perkembangan psikologis anak dan remaja. Anak yang terpapar KDRT, baik sebagai korban langsung maupun sebagai saksi, rentan mengalami gangguan emosional, trauma psikologis, serta penurunan fungsi kognitif dan sosial (Murray et al., 2020). Di tingkat sekolah, anak-anak korban KDRT sering menunjukkan kesulitan dalam konsentrasi, ketidakhadiran tinggi, dan hubungan sosial yang bermasalah.

Usia remaja, khususnya siswa sekolah menengah pertama (SMP), merupakan fase yang sensitif dalam perkembangan psikososial. Pada tahap ini, individu membutuhkan stabilitas emosi dan dukungan lingkungan untuk membangun identitas diri yang positif. Ketika KDRT terjadi dalam keluarga, anak-anak kehilangan sumber keamanan utama yang berdampak pada gangguan rasa percaya, harga diri, dan kecemasan yang menetap (Radford et al., 2011).

KDRT yang tidak ditangani secara serius dapat berkembang menjadi trauma kompleks pada anak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ford et al., 2005), trauma masa kanak-kanak akibat kekerasan domestik dapat berdampak jangka panjang, seperti gangguan kecemasan, depresi, dan perilaku agresif. Hal ini diperkuat oleh studi longitudinal yang menemukan bahwa paparan berulang terhadap kekerasan dalam keluarga meningkatkan risiko gangguan stres pascatrauma (PTSD) pada usia remaja (Miller-Graff et al., 2015).

Kondisi ini menuntut adanya intervensi psikologis yang sistematis dan berbasis bukti untuk membantu siswa pulih dari pengalaman traumatis. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam mereduksi dampak trauma adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT merupakan pendekatan terapi yang berfokus pada pengidentifikasian dan pengubahan pola pikir serta perilaku negatif yang terbentuk akibat pengalaman buruk (Kazantzis et al., 2010).

CBT telah diterapkan secara luas dalam penanganan trauma pada anak dan remaja dengan hasil yang signifikan. Studi oleh Gutermann et al. (2016) menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan gejala PTSD, kecemasan, dan depresi pada anak korban kekerasan. Selain itu, pendekatan ini memberikan ruang bagi anak untuk memproses pengalaman traumatis secara aman dan terstruktur.

Dalam konteks sekolah, konseling berbasis CBT memiliki potensi besar untuk diterapkan secara praktis dan efisien. Program seperti *CBT-informed school counseling* telah diterapkan di berbagai negara dengan hasil positif dalam meningkatkan regulasi emosi dan penyesuaian perilaku siswa (Baker & McNary, 2020). Konselor sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, dapat memanfaatkan prinsip CBT untuk memberikan layanan pemulihan trauma secara langsung di lingkungan belajar.

Meski demikian, di Indonesia, penerapan konseling berbasis CBT dalam menangani trauma siswa akibat KDRT masih terbatas. Banyak guru BK belum mendapatkan pelatihan mendalam terkait pendekatan ini, dan program konseling sekolah cenderung bersifat umum tanpa pendekatan klinis terstruktur. Penelitian berbasis lokal yang menguji efektivitas CBT dalam konteks siswa korban KDRT masih jarang ditemukan (Yulianti & Mahmudah, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling traumatik berbasis CBT dalam mengurangi dampak psikologis KDRT pada siswa SMP. Melalui pendekatan eksperimen kuasi, penelitian ini akan membandingkan kondisi psikologis siswa sebelum dan sesudah mengikuti sesi CBT. Intervensi yang dirancang disesuaikan dengan karakteristik usia remaja dan berlangsung dalam lingkungan sekolah.

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperkuat bukti empiris bahwa pendekatan CBT efektif dan layak diterapkan dalam konteks konseling sekolah di Indonesia. Lebih jauh, penelitian ini

menjadi kontribusi bagi pengembangan kebijakan layanan kesehatan mental di sekolah, serta menjadi dasar bagi pelatihan konselor dalam menangani siswa dengan trauma akibat KDRT.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen satu kelompok (*pretest–posttest design*). Desain ini digunakan untuk mengetahui efektivitas intervensi konseling traumatik berbasis *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengurangi dampak kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) pada siswa. Dengan menggunakan desain ini, peneliti dapat mengamati perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi diberikan, sehingga memungkinkan untuk mengukur dampak perlakuan secara langsung.

Subjek penelitian berjumlah 28 siswa yang berasal dari SMPN 268 Jakarta Timur. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu dengan mempertimbangkan kriteria bahwa siswa tersebut mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Identifikasi dilakukan melalui asesmen guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta hasil wawancara pendahuluan dengan siswa yang bersangkutan. Seluruh subjek telah mendapatkan izin dari orang tua dan sekolah untuk berpartisipasi dalam program konseling yang dirancang.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner perilaku, yang dirancang untuk mengukur indikator trauma psikologis akibat KDRT pada siswa. Kuesioner ini terdiri atas 30 item pernyataan, yang masing-masing dinilai berdasarkan skala Likert. Instrumen telah melalui proses validasi empiris, dengan koefisien validitas $r > 0,5$ dan reliabilitas sangat baik dengan nilai Cronbach's Alpha (α) sebesar 0,88, sehingga memenuhi syarat sebagai alat ukur yang andal.

Teknik Pengumpulan Data

1. **Observasi**, yang dilakukan selama proses konseling berlangsung untuk mencatat perubahan perilaku siswa secara langsung.
2. **Wawancara**, dilakukan pada tahap awal untuk menggali pengalaman siswa terkait KDRT serta persepsi mereka terhadap proses konseling.
3. **Angket/kuesioner**, yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi sebagai bentuk pretest dan posttest.

Prosedur penelitian dimulai dari identifikasi dan seleksi subjek, pelaksanaan pretest, pemberian intervensi konseling berbasis CBT selama beberapa sesi terstruktur, hingga pelaksanaan posttest. Intervensi konseling berlangsung dalam kurun waktu tertentu dan difasilitasi oleh guru BK yang telah mendapatkan pelatihan dasar CBT. Untuk menguji efektivitas intervensi, data dianalisis menggunakan uji statistik Paired Sample T-Test dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Signifikansi ditentukan pada taraf $\alpha = 0,05$. Hasil dari uji tersebut akan menjadi dasar pengambilan kesimpulan mengenai efektivitas konseling traumatik berbasis CBT dalam menurunkan gejala trauma psikologis pada siswa SMP korban KDRT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling traumatik berbasis *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengurangi dampak KDRT pada siswa SMP. Data diperoleh dari hasil pretest dan posttest menggunakan kuesioner perilaku yang terdiri atas 30 item. Skor total responden

menunjukkan perubahan setelah intervensi diberikan.

Berikut adalah statistik deskriptif dari hasil pretest dan posttest:

Tabel 1. statistik deskriptif dari hasil pretest dan posttest

Statistik	Pretest (X ₁)	Posttest (X ₂)
N	28	28
Mean	87.32	68.75
SD	10.45	8.62
Min–Max	72–105	55–85

Dari tabel di atas terlihat bahwa rata-rata skor trauma psikologis siswa menurun dari **87.32** pada saat pretest menjadi **68.75** pada saat posttest. Hal ini mengindikasikan adanya penurunan gejala trauma setelah diberikan intervensi konseling berbasis CBT. Untuk menguji signifikansi perbedaan tersebut, dilakukan analisis statistik menggunakan **Paired Sample T-Test**. Hasil uji ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Paired Sample T-Test

Statistik Uji	Nilai
t-hitung	11.623
df (derajat kebebasan)	27
Sig. (2-tailed)	0.000

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa nilai signifikansi ($p\text{-value}$) = $0.000 < 0.05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling traumatik berbasis CBT efektif dalam menurunkan gejala trauma pada siswa korban KDRT.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling traumatik berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan dampak psikologis kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) pada siswa SMP. Temuan ini ditunjukkan melalui penurunan skor trauma dari rata-rata 87,32 pada pretest menjadi 68,75 pada posttest, dan hasil uji statistik menunjukkan nilai t-hitung sebesar 11,623 dengan signifikansi (p) sebesar 0,000, yang berarti perbedaan tersebut sangat signifikan secara statistik ($p < 0,05$).

Penurunan ini mencerminkan keberhasilan CBT dalam membantu siswa mengelola gejala trauma yang mereka alami akibat KDRT. Sejalan dengan hasil penelitian oleh Gutermann et al. (2016), CBT terbukti efektif untuk menangani gejala PTSD dan gangguan kecemasan pada remaja korban kekerasan. CBT bekerja melalui dua komponen utama, yaitu restrukturisasi kognitif (mengubah cara berpikir negatif akibat trauma) dan modifikasi perilaku (mengubah respon emosional dan tindakan yang merugikan menjadi adaptif).

Dalam konteks siswa SMP, pendekatan CBT menjadi sangat relevan karena masa remaja awal

adalah fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan emosional. Siswa yang mengalami KDRT cenderung membawa beban psikologis ke lingkungan sekolah dalam bentuk kecemasan, ketakutan, dan gangguan konsentrasi. Melalui konseling berbasis CBT, siswa dilatih untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang irasional, serta mengembangkan keterampilan untuk mengatasi emosi negatif dan situasi stres (Kazantzis et al., 2010).

Setiap sesi konseling dirancang untuk mengarahkan siswa agar mampu mengungkapkan perasaannya secara aman, mengenali pemicu trauma, dan menggunakan teknik *self-regulation* seperti pernapasan dalam, *positive self-talk*, serta *problem solving* sederhana. Proses ini sangat penting untuk menciptakan rasa aman secara psikologis, terutama bagi siswa yang tidak memiliki dukungan emosional memadai di rumah.

Selain itu, keberhasilan program ini juga dipengaruhi oleh peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang mampu membangun relasi empatik dan suportif. Hubungan terapeutik yang positif menjadi fondasi penting dalam CBT, di mana siswa merasa didengar dan diterima tanpa dihakimi. Dalam hal ini, sekolah berfungsi tidak hanya sebagai institusi akademik, tetapi juga sebagai ruang pemulihan psikologis (*psychological recovery space*) bagi anak-anak korban kekerasan (Murray et al., 2020).

Efektivitas intervensi ini juga didukung oleh hasil validitas dan reliabilitas instrumen yang memadai. Kuesioner yang digunakan memiliki validitas ($r > 0,5$) dan reliabilitas sangat tinggi ($\alpha = 0,88$), sehingga hasil pengukuran dapat dipercaya. Hal ini penting karena pengukuran trauma psikologis yang akurat merupakan fondasi dalam mengevaluasi keberhasilan intervensi.

Di sisi lain, perlu dicermati bahwa keberhasilan intervensi tidak semata-mata disebabkan oleh teknik CBT, tetapi juga oleh konteks dukungan lingkungan yang diciptakan selama proses konseling. Siswa korban KDRT umumnya mengalami ketidakpercayaan terhadap figur dewasa. Namun, keberadaan guru BK sebagai pihak yang konsisten, terbuka, dan terlatih mampu menjadi "safe person" yang memfasilitasi pemulihan.

Meskipun hasil penelitian ini mendukung efektivitas konseling berbasis CBT, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Penelitian ini menggunakan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga hasil tidak dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima intervensi. Selain itu, durasi konseling yang relatif pendek mungkin belum sepenuhnya mengatasi trauma kompleks yang telah terbentuk bertahun-tahun. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimen murni dan periode intervensi yang lebih panjang sangat disarankan.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa konseling traumatik berbasis CBT dapat menjadi pendekatan yang efektif dan aplikatif dalam layanan konseling di sekolah, khususnya dalam menangani siswa korban KDRT. Intervensi ini dapat diintegrasikan dalam program layanan konseling individual maupun kelompok, sebagai bagian dari kebijakan kesehatan mental anak di sekolah. Dengan pelatihan guru BK yang memadai, CBT dapat menjadi strategi preventif dan kuratif dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling traumatik berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam mengurangi dampak psikologis akibat kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) pada siswa SMP. Berdasarkan hasil analisis *Paired Sample T-Test*, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, yang mengindikasikan adanya penurunan gejala trauma setelah siswa mengikuti

intervensi konseling. CBT membantu siswa untuk mengenali pikiran negatif yang muncul sebagai akibat dari pengalaman traumatis, serta membentuk pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif. Pendekatan ini terbukti dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki fungsi sosial siswa di lingkungan sekolah. Dengan demikian, penerapan konseling berbasis CBT dapat menjadi alternatif intervensi yang relevan dan aplikatif dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Konselor sekolah atau guru BK perlu diberikan pelatihan khusus dalam penerapan teknik CBT agar layanan yang diberikan dapat lebih efektif dan terukur dalam menangani kasus trauma akibat KDRT. Secara lebih luas, hasil penelitian ini mendukung pentingnya penyediaan layanan kesehatan mental berbasis bukti (*evidence-based*) di lingkungan pendidikan, khususnya bagi siswa yang rentan secara psikososial. Intervensi seperti CBT dapat menjadi bagian dari kebijakan perlindungan anak dan program pemulihan psikologis di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, C. N. , & McNary, S. (2020). Implementation of school-based trauma-informed interventions: A systematic review. . *Children and Youth Services Review*, 113(104995.).
- Ford, J. D., Courtois, C. A., Steele, K., Hart, O. van der, & Nijenhuis, E. R. S. (2005). Treatment of complex posttraumatic self-dysregulation. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 18(5), 437–447.
- Gutermann, J., Schreiber, F., Matulis, S., Schwartzkopff, L., Deppe, J., & Steil, R. (2016). Psychological treatments for symptoms of posttraumatic stress disorder in children, adolescents, and young adults: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 19, 77–93.
- Kazantzis, N., Whittington, C., & Dattilio, F. (2010). Meta-analysis of homework effects in cognitive and behavioral therapy: A replication and extension. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 17(2), 144.
- Miller-Graff, L. E., Howell, K. H., Martinez-Torteya, C., & Hunter, E. C. (2015). Typologies of childhood exposure to violence: Associations with college student mental health. *Journal of American College Health*, 63(8), 539–549.
- Murray, A. L. , Eisner, M. , Ribeaud, D. , & Obsuth, I. (2020). Developmental relations between child aggression and internalizing problems: Roles of context and gender. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 48, 453–466.
- Radford, L., Corral, S., Bradley, C., Fisher, H., Bassett, C., Howat, N., & Collishaw, S. (2011). *Child abuse and neglect in the UK today*.
- Yulianti, N. , & Mahmudah, R. (2022). Intervensi CBT dalam layanan konseling trauma pada siswa korban kekerasan rumah tangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 8(2), 112–124., 8(2), 112–124.