



Efektivitas *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Remaja: Literature Riview

Anugrah Ade Putra¹, Eka Wahyuni²

^{1,2}Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

E-mail: anugrah_1108822004@mhs.unj.ac.id, ewahyuni@unj.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2023-08-12 Revised: 2023-09-15 Published: 2023-10-04 Keywords: <i>Reduce Aggressive Behavior in Adolescents; Cognitive Behavior Therapy; CBT for Reduce Aggressive Behavior in Adolescents.</i>	This study aims to determine the effectiveness of cognitive behavior therapy to reduce students' aggressive behavior. Various types of cognitive behavioral therapy continue to develop and are applied to reduce student aggressive behavior. The research used in this study is a literature study. The author uses 10 scientific journals with a maximum span of 8 years back, namely from 2016-2023 which discusses "Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) to Reduce Aggressive Behavior in Adolescents". The journal search method uses international databases, namely Google Scholar and ResearchGate. The effectiveness of CBT has been proven to be effective in reducing aggressive behavior in students. CBT interventions can help students identify and change unhealthy aggressive thought patterns and behaviors, as well as develop more adaptive emotional regulation, effective communication, and conflict resolution skills.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2023-08-12 Direvisi: 2023-09-15 Dipublikasi: 2023-10-04 Kata kunci: <i>Perilaku Agresif Remaja; Terapi Perilaku Kognitif; CBT untuk Perilaku Agresif.</i>	Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas cognitive behavior therapy untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Berbagai jenis terapi kognitif perilaku terus berkembang diaplikasikan untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Penulis menggunakan 10 jurnal ilmiah dengan rentang waktu maksimal 8 tahun kebelakang yaitu dari tahun 2016-2023 yang membahas "Efektivitas <i>Cognitif Behavior Therapy</i> (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Remaja". Metode pencarian jurnal tersebut menggunakan pangkalan data Internasional yaitu <i>Google Scholar</i> dan <i>ResearchGate</i> . Efektivitas CBT telah terbukti efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa. Intervensi CBT dapat membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku agresif yang tidak sehat, serta mengembangkan keterampilan pengaturan emosi, komunikasi yang efektif, dan penyelesaian konflik yang lebih adaptif.

I. PENDAHULUAN

Perilaku agresif adalah perilaku yang bertujuan untuk mendominasi atau merusak benda atau orang secara fisik, verbal, atau psikologis. Nugraheni (2013) menyatakan bahwa perilaku agresif merupakan segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang dan cenderung menyerang baik secara fisik maupun verbal. Perilaku agresif sebagai tingkah laku destruktif yang mengakibatkan beban signifikan terhadap seseorang, keluarga maupun masyarakat. Hal tersebut merupakan ekspresi terhadap perasaan negatifnya dalam upaya mencapai tujuan yang dia inginkan. Lebih jauh Anderson dan Bushman (dalam Retno, 2019) mendefinisikan agresi pada manusia sebagai perilaku yang di arahkan kepada individu lain dengan maksud menimbulkan kerugian.

Berdasarkan hasil penelitian, perilaku agresif siswa masih sering terjadi di sekolah seperti berkata kasar, memukul teman, membuat keributan, mencemooh teman, mengancam,

membentak, memaki, menghina, mengejek, berteriak, memanggil dengan sebutan buruk, menyenggol, melempar, membanting pintu, membanting meja, memukul meja, mendorong, dan menyentil telinga.

Perilaku agresif siswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor sosial, faktor psikologis, dan faktor lingkungan. Faktor sosial dapat berupa pengaruh teman sebaya, keluarga, atau lingkungan sekolah yang kurang kondusif. Faktor psikologis dapat berupa masalah emosi atau kecemasan yang tidak teratasi dengan baik. Faktor lingkungan dapat berupa lingkungan sekolah yang kurang aman atau kurang mendukung. Perilaku agresif siswa dapat memiliki dampak yang negatif, seperti prestasi belajar yang rendah dan hubungan sosial yang buruk dengan teman sebaya. Oleh karena itu, perlu dilakukan penanganan yang tepat dan efektif untuk mengatasi perilaku agresif siswa.

Beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain memberikan pendidikan dan pelatihan tentang cara mengatasi emosi dan konflik secara

positif, membuat lingkungan sekolah yang aman dan kondusif, meningkatkan pengawasan dan pengendalian di lingkungan sekolah, melibatkan orang tua dan keluarga dalam penanganan perilaku agresif siswa. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam mengurangi perilaku agresif adalah *Cognitive Behavior Therapy* (Stromeyer et al., 2020), lebih lanjut CBT adalah pendekatan konseling yang berfokus pada interaksi yang terjadi pada individu dengan lingkungan sosialnya dengan melakukan berbagai macam teknik agar terjadi sebuah perubahan pola pikir dan perilaku yang tidak sehat, dengan tujuan menggantinya dengan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif (Hollin, 2019). CBT memiliki landasan teoritis yang kuat dan didukung oleh penelitian empiris yang melibatkan remaja dengan perilaku agresif.

Penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada anak-anak. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Suryani (2019) menunjukkan bahwa intervensi CBT efektif dalam menurunkan perilaku marah pada anak sekolah dasar. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati dan Sari (2019) menunjukkan bahwa intervensi CBT efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada anak usia dini. Pendekatan ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta memberikan alat praktis untuk mengubah pola pikir dan perilaku agresif menjadi lebih baik (Hollin, 2019). Dalam CBT, remaja akan diajarkan untuk mengenali pola pikir yang negatif dan disfungsi yang mendasari perilaku agresif mereka.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Dalam studi literatur, peneliti mengumpulkan data dari berbagai sumber penelitian sebelumnya yang membahas topik yang sama. Penulis menggunakan 10 jurnal ilmiah dengan rentang waktu maksimal 8 tahun kebelakang yaitu dari tahun 2016-2023 yang membahas "Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Remaja". Metode pencarian jurnal tersebut menggunakan pangkalan data Internasional yaitu *Google Scholar* dan *ResearchGate*. Kata kunci yang digunakan untuk pencarian jurnal tersebut yaitu *cognitive behavior therapy*, *Adolescent Aggressive Behavior*.

Literatur atau studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Studi literatur sangat membantu dalam menentukan teori penelitian yang diangkat berdasarkan data yang relevan dan dapat di pertanggung jawabkan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berikut kajian 10 artikel yang membahas "Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Remaja" dijabarkan pada *annotated bibliography* dibawah ini:

Tabel 1. Artikel Annotated Bibliography

No	Penulis	Sampel	Temuan Utama
1	(Hoogsteder et al., 2015)	164 Remaja	Intervensi mengungkapkan hal itu Mengurangi intensitas gejala emosional dan perilaku selama perjalanan terapi konseling.
2	Vacher et al., (2021)	Sixty-eight 7- to 13-year-old children.	Intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada remaja. Data yang terkumpul dari wawancara mendalam dengan 12 remaja yang mengalami perilaku agresif dan telah menerima intervensi CBT kemudian dianalisis menggunakan metode analisis tematik.
3	Lochman, J. E., & Wells, K. C. (2014)	Youth substance use at 6th, 7th, and 8th grade influenced positive parenting at 7th, 8th, and 9th grade,	Intervensi CBT (<i>Cognitive Behavioral Therapy</i>) efektif dalam mengurangi perilaku agresif pada anak dan remaja. Intervensi CBT dapat dilakukan secara individu atau kelompok, dan dapat dilakukan

pelecehan verbal, penghinaan, pengucilan sosial, atau merusak properti orang lain.

Perilaku agresif remaja dapat melibatkan tindakan yang langsung, seperti pukulan, tendangan, dorongan, atau penggunaan senjata fisik. Selain itu, perilaku agresif juga dapat melibatkan kekerasan verbal, seperti menghina, mencaci maki, mengancam, atau menghina orang lain secara lisan. Perilaku agresif relasional melibatkan upaya untuk merusak hubungan interpersonal melalui penyebaran gosip, pengucilan sosial, manipulasi, atau sabotase.

Perilaku agresif remaja biasanya ditandai oleh niat untuk menyakiti atau mendominasi orang lain, dan sering kali dilakukan sebagai respons terhadap konflik, frustrasi, atau sebagai upaya untuk mendapatkan kekuasaan atau kontrol. Perilaku agresif dapat muncul dalam berbagai konteks, termasuk di sekolah, di lingkungan keluarga, dalam hubungan teman sebaya, atau dalam interaksi dengan otoritas atau orang lain.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah salah satu intervensi psikologis yang dapat digunakan untuk menurunkan perilaku agresif pada remaja. Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas CBT dalam menurunkan perilaku marah pada anak sekolah dasar menurunkan kecemasan pada mahasiswa dan menurunkan kecemasan pada kelompok remaja. CBT dapat dilakukan secara individu atau kelompok, dan melibatkan teknik-teknik relaksasi, kognitif, dan perilaku untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan pengendalian diri dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat.

Namun, terdapat beberapa tantangan dan kesenjangan dalam praktik CBT pada anak dan remaja, seperti kurangnya pengetahuan dan keterampilan pada praktisi, kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan, dan kesulitan dalam menyesuaikan intervensi dengan budaya dan konteks sosial. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kualitas dan aksesibilitas CBT pada anak dan remaja agar dapat memberikan manfaat yang optimal dalam menurunkan perilaku agresif pada remaja.

Untuk meningkatkan efektivitas CBT dalam mengurangi perilaku agresif pada remaja, penting untuk memperhatikan aspek kontekstual seperti lingkungan sekolah dan faktor sosial. Penelitian menunjukkan bahwa

integrasi CBT dengan intervensi yang berfokus pada lingkungan dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam mengatasi perilaku agresif (Ahmad, n.d.; Sukhodolsky et al., 2004)

1. Teknik – Teknik CBT

Berikut adalah beberapa teknik yang umum digunakan dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) beserta penjelasan singkat dan referensi terkait:

a) Identifikasi Pikiran Negatif/Irasional:

Teknik ini melibatkan mengenali dan mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif atau irasional yang muncul dalam pikiran individu. Tujuannya adalah untuk membantu individu menyadari pola pikir yang tidak sehat dan menggantinya dengan pikiran yang lebih sehat dan realistis.

b) *Reframing* / Perubahan Pola Pikir:

Teknik ini melibatkan mengubah cara individu memandang suatu situasi atau masalah. Melalui perubahan perspektif, individu dapat mengganti pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih positif dan konstruktif.

c) Penghentian Pikiran Negatif:

Teknik ini melibatkan menghentikan atau menggantikan pikiran negatif yang muncul dalam pikiran individu dengan pikiran yang lebih positif dan bermanfaat.

d) Pengalihan Perhatian:

Teknik ini melibatkan mengalihkan perhatian individu dari pikiran atau perasaan negatif yang mengganggu ke hal-hal yang lebih positif atau konstruktif, seperti melakukan aktivitas menyenangkan atau fokus pada tugas yang membutuhkan konsentrasi.

e) Terapi Eksposur:

Teknik ini digunakan dalam mengatasi kecemasan atau trauma dengan menghadapi secara bertahap situasi yang menimbulkan ketakutan atau kecemasan, sehingga individu dapat mengembangkan respons yang lebih adaptif.

f) Pengendalian Stres/Relaksasi:

Teknik ini melibatkan penggunaan strategi relaksasi, seperti pernapasan dalam, meditasi, atau visualisasi, untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan.

g) Pemecahan Masalah:

Teknik ini melibatkan identifikasi masalah, generasi solusi alternatif, dan pengambilan keputusan yang efektif untuk mengatasi masalah yang dihadapi individu.

2. Tahapan dalam Pendekatan CBT

Dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), terdapat beberapa tahapan yang umumnya dilakukan dalam proses terapi. Berikut adalah tahapan-tahapan dalam pendekatan CBT:

a) Penilaian dan Kolaborasi:

Tahap pertama adalah penilaian, di mana konselor dan konseli bekerja sama untuk memahami masalah yang dihadapi oleh konseli dan tujuan yang ingin dicapai. Konselor akan mengumpulkan informasi tentang riwayat hidup konseli, pola pikir, emosi, dan perilaku yang terkait dengan masalah tersebut.

b) Pendidikan dan Pemahaman:

Tahap ini melibatkan penyampaian pengetahuan dan pemahaman kepada konseli tentang hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Konseli diberikan pemahaman tentang bagaimana pola pikir yang tidak sehat dapat memengaruhi emosi dan perilaku yang tidak diinginkan.

c) Pembentukan Tujuan:

Di tahap ini, konseli dan konselor bekerja sama untuk merumuskan tujuan yang spesifik, terukur, mencapai, realistis, dan berbatasan waktu (*SMART goals*) yang ingin dicapai dalam terapi. Tujuan ini akan menjadi panduan dalam proses terapi selanjutnya.

d) Identifikasi Pikiran dan Pengenalan Keterkaitan:

Konseli diajak untuk mengidentifikasi pikiran negatif atau irasional yang muncul dalam pikiran mereka terkait dengan masalah yang dihadapi. Konseli belajar mengenali keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku serta memahami bagaimana pikiran negatif dapat mempengaruhi perasaan dan tindakan mereka.

e) Pengujian dan Revaluasi Pikiran:

Konseli diajak untuk menguji kebenaran atau rasionalitas pikiran negatif yang mereka identifikasi. Mereka belajar untuk mengevaluasi

bukti yang mendukung dan tidak mendukung pikiran tersebut, serta menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih sehat dan realistis.

f) Pembelajaran dan Penerapan Keterampilan Baru:

Konseli diberikan keterampilan dan strategi baru untuk mengelola pikiran negatif, mengubah pola pikir yang tidak sehat, dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Ini meliputi teknik pengendalian stres, relaksasi, pengalihan perhatian, dan pemecahan masalah.

g) Penguatan dan Pemeliharaan:

Tahap akhir adalah memperkuat perubahan positif yang telah dicapai oleh konseli. Konseli didorong untuk melanjutkan penggunaan keterampilan baru yang dipelajari dan melibatkan diri dalam tindakan yang mendukung kesejahteraan mereka. Konselor juga dapat membantu dalam mengidentifikasi dan mengatasi hambatan yang mungkin timbul.

3. Prosedur tahapan CBT teknik irasional untuk menurunkan perilaku agresif.

Berikut adalah prosedur umum untuk melaksanakan teknik irasional dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi perilaku agresif pada siswa:

a) Penilaian Awal:

Lakukan penilaian awal terhadap perilaku agresif siswa, termasuk memahami pemicu, pola perilaku, dan konsekuensi yang terkait dengan perilaku tersebut. Dalam penilaian, identifikasi juga pikiran negatif atau irasional yang mungkin muncul sebelum atau selama perilaku agresif.

b) Pendidikan tentang Pikiran Irasional:

Jelaskan kepada siswa tentang pikiran negatif atau irasional yang mungkin muncul dalam pikirannya. Ajarkan mereka bagaimana pikiran semacam itu dapat mempengaruhi emosi dan perilaku mereka secara negatif.

c) Pengenalan Pikiran Irasional:

Ajarkan siswa untuk mengenali pikiran irasional yang muncul dalam pikiran mereka sebelum atau selama perilaku agresif. Bantu mereka mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat,

seperti pemikiran kata-kata negatif tentang diri sendiri atau orang lain.

d) Pengujian Pikiran Irasional:

Ajarkan siswa untuk menguji kebenaran atau rasionalitas pikiran irasional yang muncul dalam pikiran mereka. Bantu mereka mengevaluasi apakah pikiran tersebut didukung oleh bukti yang kuat atau hanya berdasarkan emosi negatif.

e) Penggantian Pikiran Irasional

Bantu siswa menggantikan pikiran irasional dengan pikiran yang lebih sehat dan realistis. Ajarkan mereka untuk mencari bukti yang mendukung pemikiran alternatif yang lebih positif dan membantu mereka merasa lebih baik.

f) Latihan dan Penerapan:

Berikan siswa latihan dalam mengenali, menguji, dan menggantikan pikiran irasional. Dorong mereka untuk mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari dan menghadapi situasi yang memicu perilaku agresif dengan menggunakan pemikiran yang lebih sehat.

g) Penguatan dan Pemeliharaan:

Penguatan positif dan umpan balik yang konstruktif penting untuk memperkuat perubahan perilaku siswa. Lanjutkan untuk mendukung siswa dalam penggunaan teknik irasional dan bantu mereka mengatasi hambatan yang mungkin muncul dalam proses perubahan.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan dari penggunaan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menangani perilaku agresif siswa adalah sebagai berikut:

1. Efektivitas CBT telah terbukti efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa. Intervensi CBT dapat membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku agresif yang tidak sehat, serta mengembangkan keterampilan pengaturan emosi, komunikasi yang efektif, dan penyelesaian konflik yang lebih adaptif.
2. Penanganan masalah: CBT memberikan pendekatan yang terstruktur dan sistematis untuk mengatasi masalah perilaku agresif siswa. Terapi ini membantu siswa memahami hubungan

antara pikiran, perasaan, dan perilaku mereka, serta mengidentifikasi pola pikir yang salah atau distorsi kognitif yang mendasari perilaku agresif.

3. Pengembangan keterampilan: Intervensi CBT juga berfokus pada pengembangan keterampilan sosial, pengaturan emosi, dan strategi penyelesaian konflik yang lebih sehat. Siswa diajarkan untuk mengenali emosi yang mendasari perilaku agresif mereka, belajar mengelola emosi dengan cara yang positif, dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang mempromosikan hubungan yang baik dengan orang lain.
4. Pengaruh jangka panjang: CBT tidak hanya bertujuan untuk mengurangi perilaku agresif pada saat ini, tetapi juga memberikan dampak jangka panjang. Dengan mengajarkan siswa keterampilan pengaturan emosi dan penyelesaian konflik yang sehat, CBT membantu mereka mengembangkan pola perilaku yang lebih adaptif dan mengurangi risiko perilaku agresif di masa depan.
5. Individualisasi: Setiap siswa memiliki kebutuhan dan tantangan yang unik, oleh karena itu penting untuk menerapkan intervensi CBT secara individual. Pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa akan lebih efektif dalam mengurangi perilaku agresif.

Dalam kesimpulannya, CBT merupakan pendekatan terapi yang efektif untuk menurunkan perilaku agresif siswa. Dengan menggali akar masalah, mengembangkan keterampilan pengaturan emosi, komunikasi, dan penyelesaian konflik yang sehat, serta memberikan dukungan yang tepat, CBT dapat membantu siswa mengatasi perilaku agresif dan mengembangkan pola perilaku yang lebih positif dan adaptif.

B. Saran

Berikut adalah beberapa saran pada CBT yang dapat diterapkan dalam mengurangi perilaku agresif:

1. Pengenalan dan pemahaman emosi: Bantu siswa mengidentifikasi emosi yang mendasari perilaku agresif mereka, seperti marah, frustrasi, atau kecewa. Ajarkan mereka untuk mengenali tanda-tanda fisik dan pikiran yang terkait dengan emosi

tersebut. Pahami bahwa emosi adalah pengalaman normal, tetapi penting untuk mengelolanya dengan cara yang positif dan sehat.

2. Menggali pola pikir negatif: Bantu siswa mengidentifikasi pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang terkait dengan perilaku agresif mereka, seperti pemikiran hitam-putih, keputusan yang dibuat berdasarkan asumsi negatif, atau generalisasi berlebihan. Ajarkan mereka untuk menggantikan pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih realistis dan seimbang.
3. Pengaturan emosi: Latih siswa dalam keterampilan pengaturan emosi yang adaptif. Ajarkan strategi pengaturan emosi seperti latihan pernapasan dalam, visualisasi, relaksasi otot progresif, atau mengalihkan perhatian ke kegiatan yang menyenangkan. Dorong mereka untuk mengidentifikasi alternatif perilaku yang positif untuk mengatasi emosi negatif.
4. Keterampilan komunikasi efektif: Ajarkan siswa keterampilan komunikasi yang sehat dan efektif, termasuk cara mengekspresikan kebutuhan dan perasaan dengan jelas, mendengarkan dengan empati, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif. Dorong mereka untuk mempraktikkan keterampilan ini dalam peran-play atau situasi kehidupan nyata.
5. Penyelesaian konflik: Berikan siswa strategi penyelesaian konflik yang efektif, seperti mencari solusi bersama, mencari kompromi, atau mencari bantuan dari orang dewasa yang dipercaya. Ajarkan mereka untuk menghindari kekerasan dan merespons secara agresif terhadap konflik, dan dorong mereka untuk mencari alternatif yang lebih damai dan kooperatif.
6. Belajar dampak perilaku: Bantu siswa memahami konsekuensi negatif dari perilaku agresif, baik bagi diri mereka sendiri maupun orang lain. Dorong mereka untuk mempertimbangkan dampak jangka panjang dari tindakan mereka dan mengembangkan empati terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain.
7. Membangun kesadaran diri: Dorong siswa untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik terkait dengan perilaku agresif mereka. Ajarkan mereka untuk mengenali pemicu atau situasi yang dapat memicu perilaku agresif, serta mem-

berikan strategi untuk menghindari atau mengatasi pemicu-pemicu tersebut.

Penting untuk dicatat bahwa saran-saran ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik individu siswa. Penting juga untuk melibatkan orang tua dan guru dalam proses intervensi CBT, sehingga mereka dapat memberikan dukungan dan penguatan yang konsisten di lingkungan

DAFTAR RUJUKAN

- AD, Y., & Megalia, M. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133-146. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>
- Ahmad, E. H. (n.d.). COGNITIVE-BEHAVORIAL THERAPY UNTUK MENANGANI KEMARAHAN PELAKU BULLYING DI SEKOLAH. In *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* (Vol. 4).
- Arabkhazayi, S., Jenaabadi, H., & Nastiezaie, N. (2020). The Relationship Between Victimization With Bullying and Aggression at School. *Journal of Research & Health*, 85-90. <https://doi.org/10.32598/jrh.10.2.4>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press
- Chen, C., Li, C., Wang, H., Ou, J. J., Zhou, J. S., & Wang, X. P. (2014). Cognitive behavioral therapy to reduce overt aggression behavior in Chinese young male violent offenders. *Aggressive Behavior*, 40(4), 329-336. <https://doi.org/10.1002/ab.21521>
- Fakultas Tarbiyah, D., Keguruan, D., Raden, I., & Lampung, I. (2017). *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 03 (2) (2016) 187-200 PENGARUH KONSELING COGNITIF BEHAVIOR THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMPN 9 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017 Yahya AD, Megalia. 03(2), 187-200. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>

- Hollin, C. R. (2019). What is Cognitive Behavioral Therapy (CBT) With Offenders? In *The Wiley International Handbook of Correctional Psychology* (pp. 623-636). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9781119139980.ch39>
- Hoogsteder, L. M., Stams, G. J. J. M., Figge, M. A., Changoe, K., van Horn, J. E., Hendriks, J., & Wissink, I. B. (2015). A meta-analysis of the effectiveness of individually oriented Cognitive Behavioral Treatment (CBT) for severe aggressive behavior in adolescents. *Journal of Forensic Psychiatry and Psychology*, 26(1), 22-37.
<https://doi.org/10.1080/14789949.2014.971851>
- Mawarni, P., Sultani, & Anisah, L. (2019). Efektivitas Konseling Individual Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VII B di SMP Negeri 4 ALALAK BARITO KUALA. *Jurnal BK An-Nur*, 5(3), 26-31.
- Neenan, M., & Dryden, W. (2014). *Cognitive Therapy: 100 Key Points and Techniques*. Routledge.
- Nur, L., & Astuti, R. D. (2013). *Pengaruh cbt*. 001, 9-15.
- Orim, M. A., Orim, S. O., Adeleke, P. O., Essien, E. E., Olayi, J. E., Essien, C. K., Dada, O. A., Ewa, J. A., Eke, V. U., Igba, I. U., Ogar, R. O., & Owan, V. J. (2022). *Cognitive behavioral therapy as treatment intervention for aggressive behaviors in clients with intellectual disabilities and concomitant mental health conditions*. 11-18.
<https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Pendidikan, J., & Konseling, D. (n.d.). *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meminimalisir Perilaku Bullying Di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak* (Vol. 4).
- Pengaruh Cognitif Behavior Therapy dalam Memperkuat Empati pada Remaja dengan Perilaku Agresif (On-line), tersedia di: <http://www.google.umk.ac.id> 2013
- Rammstedt, O. T., & Schmitt, D. P. (2014). Emotion regulation and school performance: A comprehensive examination of a German sample. *Journal of Research in Personality*, 49, 1-10.
- Rodriguez-Quintana, N., Choi, S. Y., Bilek, E., Koschmann, E., Albrecht, J., Prisbe, M., & Smith, S. (2021). The Cognitive Behavioral Therapy Competence Scale (CCS): initial development and validation. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 14, e39.
<https://doi.org/10.1017/S1754470X21000362>
- Sana, F., & Subhan, S. (2022). *A Case Study of a School Child with Emotional and Behavior Problems treated using Cognitive Behavioral Therapy*. 0-13.
- Shirazi, M. (n.d.). *The Effectiveness of Online Training on Cognitive-behavioral and Acceptance and Commitment Therapy to Reduce self-regulation, Aggressive Behavior, and Self-Harm Among Students*.
<https://doi.org/10.30476/of>
- Sukhodolsky, D. G., Kassinove, H., & Gorman, B. S. (2004). Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 9(3), 247-269.
<https://doi.org/10.1016/j.avb.2003.08.005>
- Stromeyer, S. L., Lochman, J. E., Kassing, F., & Romero, D. E. (2020). *Cognitive Behavioral Therapy with Angry and Aggressive Youth: The Coping Power Program* (pp. 109-124).
https://doi.org/10.1007/978-1-0716-0700-8_6
- Teunissen, D. T. A. M., Stegeman, M. M., Bor, H. H., & Lagro-janssen, T. A. L. M. (2023). *Treatment by a nurse practitioner in primary care improves the severity and impact of urinary incontinence in women. An observational study*.
<https://doi.org/10.1186/s12894-015-0047-0>
- Vacher, C., Romo, L., & Puper-Ouakil Diane. (2021). Efficacy of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) on aggressive behavior in children with ADHD and emotion dysregulation: study protocol of a randomized controlled trial. *Research Square*, 1-33.

<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-446296/v1>

Vacher, C. (2021). *Ecacy of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) on aggressive behavior in children with ADHD and emotion dysregulation: study protocol of a randomized controlled trial.*
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-446296/v1>

Williams, M. T., Whittal, M. L., & Torre, J. La. (2022). *Best practices for CBT treatment of taboo and unacceptable thoughts in OCD.* 15, 1-25.
<https://doi.org/10.1017/S1754470X22000113>