

Penerapan Prinsip Dialectical Behavior Therapy untuk Menangani Persistent Depressive Disorder pada Remaja Korban Perundungan

Applying the Principles of Dialectical Behavior Therapy to Manage Persistent Depressive Disorder in Adolescents Victimized by Bullying

Yustika^(1*) & Sri Redatin Retno Pudjiati⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Indonesia

Disubmit: 26 November 2024; Direview: 27 November 2024; Diaccept: 02 Desember 2024; Dipublish: 30 Desember 2024

*Corresponding author: yustikamakmur@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini ingin menerapkan prinsip-prinsip *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) pada korban perundungan. Subjek dari penelitian ini adalah remaja perempuan berusia 14 tahun dengan diagnosa *Persistent Depressive Disorder* akibat perundungan yang dialaminya. Subjek menunjukkan perilaku menyakiti diri dan memiliki pemikiran untuk bunuh diri. Alat ukur yang digunakan adalah *The Hopelessness Scale* untuk mengukur *hopelessness* dan *Revised Children's Anxiety and Depression Scale* untuk mengukur gejala depresi serta kecemasan. *Treatment* diberikan sebanyak 10 kali yang membahas lima keterampilan, yakni *mindfulness*, *distress tolerance*, *walking in the middle path*, *emotion regulation*, dan *interpersonal effectiveness*. Pada sesi mengenai *walking in the middle path*, orang tua turut hadir bersama dengan anak. Hasil dari intervensi menunjukkan penurunan gejala depresi dan kecemasan serta hilangnya keinginan untuk bunuh diri. Subjek juga dilaporkan mengalami penurunan *hopelessness* dan merasa lebih mampu untuk mengelola emosi negatif yang sedang dirasakannya melalui cara-cara yang lebih adaptif. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya untuk meningkatkan peran orang tua dalam mendampingi anak menghadapi perundungan.

Kata Kunci: Depresi; Perundungan; Dialectical Behavior Therapy; Ketidakberdayaan.

Abstract

This study aimed to apply the principles of Dialectical Behavior Therapy (DBT) to adolescents who are victims of bullying. The subject of this study was a 14-year-old female adolescent diagnosed with Persistent Depressive Disorder as a result of bullying. The subject exhibited self-harming behaviors and suicidal ideation. The measurement tools used were The Hopelessness Scale to assess hopelessness and the Revised Children's Anxiety and Depression Scale to measure symptoms of depression and anxiety. The treatment consisted of 10 sessions addressing five core skills: mindfulness, distress tolerance, walking in the middle path, emotion regulation, and interpersonal effectiveness. During the session on walking in the middle path, the parents participated alongside the child. The results of the intervention showed a reduction in symptoms of depression and anxiety, as well as the elimination of suicidal ideation. The subject also reported decreased hopelessness and an improved ability to manage negative emotions through more adaptive strategies. The study highlights the importance of increasing parental involvement in supporting children in coping with bullying.

Keywords: Depression; Bullying; Dialectical Behavior Therapy; Hopelessness.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.525>

Rekomendasi mensitasi :

Yustika. & Pudjiati, S. R. R. (2024), Penerapan Prinsip Dialectical Behavior Therapy untuk Menangani *Persistent Depressive Disorder* pada Remaja Korban Perundungan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 988-996.

PENDAHULUAN

Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2023, terdapat 3800 kasus perundungan yang terjadi di Indonesia (KPAI, 2024). Mengacu pada data PISA (Program Penilaian Pelajar Internasional) di tahun 2018, terdapat 41% pelajar yang pernah mengalami perundungan setidaknya beberapa kali dalam sebulan. Perilaku perundungan termasuk dipukul atau disuruh oleh murid lain; diambil atau dihancurkan barang miliknya, diejek oleh murid lain, sengaja dikucilkan, dan disebarkan rumor yang tidak baik mengenai dirinya. Data oleh U-Report (2018) menunjukkan bahwa 45% anak Indonesia pernah mengalami perundungan secara daring. Sayangnya, kasus perundungan sendiri masih menjadi fenomena gunung es. Artinya, terdapat banyak kasus yang terjadi namun tidak dilaporkan terhadap pihak terkait sehingga kasus menjadi tertutup dan terabaikan. Mirisnya, tidak semua korban perundungan dapat langsung menyadari bahwa ia mengalami perundungan. Hal ini diduga dapat menghambat pencarian bantuan oleh korban perundungan yang dapat memperparah kondisi korban.

Perundungan merupakan kekeerasan sistematis yang melibatkan kekuasaan dalam hubungan interpersonal (Rigby, 2008). Tiga karakteristik utama yang menjadi ciri dari perundungan, yakni perilakunya disengaja, terjadi berulang, dan melibatkan ketimpangan kuasa antara korban dan pelaku (Miller, 2006). Craig et al. (2007) mengategorikan perundungan dalam beberapa bentuk, yakni kekerasan fisik (misal: memukul dan menonjok), kekerasan verbal (misal: ancaman, penghinaan), kekerasan sosial atau

relasional (misal: pengucilan, penyebaran rumor), atau bahkan perundungan digital (*cyber-bullying*).

Perundungan memiliki banyak dampak negatif pada korban, salah satu hal yang akan terdampak adalah kondisi psikologis dan kesehatan mental korban. Copeland et al. (2013) menemukan bahwa korban perundungan berisiko mengalami kecemasan, depresi, dan kecenderungan bunuh diri. Tang et al. (2020) menemukan bahwa korban perundungan rentan mengalami pemikiran bunuh diri dan bahkan sampai percobaan bunuh diri. Pouwelse et al., (2011) menjelaskan bahwa menjadi korban *perundungan* dan kemudian tidak mampu menghadapi perilaku *perundungan* tersebut dapat menyebabkan stres, ketakutan, depresi dan perasaan marah yang kemudian dapat memicu perilaku menyakiti diri untuk mengatasi emosi negatif yang muncul.

Terdapat beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala depresi seperti *Cognitive Behavioral Therapy*, *Acceptance Commitment Therapy*, dan *Dialectical Behavior Therapy* (Zhenggang et al., 2020; Oud et al., 2019; Cook & Gorraiz, 2016). DBT dipilih untuk digunakan dalam menangani kasus ini dikarenakan DBT menyediakan berbagai cara-cara praktis yang dapat diterapkan untuk membantu individu menghadapi emosi intens dan gejala-gejala depresinya. Dalam DBT juga diajarkan mengenai penerimaan dan *mindfulness* seperti yang dilakukan oleh ACT. Selain itu, DBT tidak hanya sekadar berusaha menghadapi pikiran negatif seperti di CBT namun juga membantu individu membangun relasi dengan orang di sekitar. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa DBT

efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada remaja serta mengurangi perilaku menyakiti diri (Cook & Gorraiz, 2016).

Melalui intervensi ini diharapkan individu dapat mengurangi gejala depresi yang dimilikinya dan menghilangkan pikiran bunuh dirinya. Selain itu, individu juga diharapkan dapat mengenali dengan lebih baik *mood* dan emosi yang sedang dirasakannya sehingga dapat menentukan metode apa yang dapat digunakan untuk mengelolanya menggunakan cara-cara praktis yang dipelajari bersama lewat sesi-sesi DBT.

METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini yakni Bunga (bukan nama sebenarnya) adalah seorang remaja perempuan berusia 14 tahun yang sedang duduk di kelas 3 SMP. Bunga mendapatkan diagnosa mengalami *Persistent Depressive Disorder* pada awal tahun 2024. Ia menunjukkan beberapa perilaku menyakiti diri seperti membenturkan kepala dan menggoreskan kaki ke meja, serta melukai tangan dengan benda tajam. Perilaku tersebut Bunga lakukan ketika ia mendapatkan nilai yang menurutnya buruk dari sekolahnya. Ia cenderung mendapatkan tuntutan belajar yang tinggi dari neneknya. Beberapa kali Bunga juga mengakui memiliki pemikiran bunuh diri. Selain itu, ia juga merasa kesulitan membangun interaksi sosial dengan teman sebayanya. Bunga sudah menunjukkan gejala perilakunya sejak masih duduk di kelas 3 SD.

Asesmen yang dilakukan terhadap Bunga adalah wawancara semi terstruktur secara luring untuk mengetahui bagaimana gambaran kondisi kesehatan

mental Bunga. Secara lebih spesifik, wawancara dilakukan untuk mengetahui bagaimana kemampuan regulasi emosi Bunga. Hal ini mencakup, cara-cara apa saja yang dilakukan untuk mengelola emosi, apa penyebab Bunga memilih cara tersebut, dan asesmen dilakukan untuk mengetahui penyebab dan akar masalah dari kondisi kesehatan mental yang dialami oleh Bunga. Selama proses asesmen, ditemukan bahwa salah satu faktor risiko utama yang memicu perilaku menyakiti diri dan rendahnya kemampuan sosial Bunga adalah mengalami perundungan sewaktu Bunga masih SD. Perundungan ini tidak diketahui oleh orang tua dan tidak mendapatkan penanganan yang signifikan pula oleh pihak sekolah. Kondisi tersebut membuat Bunga perlu menghadapi masalahnya sendirian. Faktor risiko lain yang turut memicu masalah perilaku Bunga adalah tingginya tuntutan belajar dari Nenek (yang tinggal serumah) dan juga pihak sekolah. Setiap kali ujian, maka Bunga akan dituntut Nenek untuk terus belajar yang akhirnya membuat Bunga merasa stres berlebihan. Stres yang cukup intens membuat Bunga kesulitan mengelola perasaan negatifnya dan memilih untuk membenturkan kepala serta menggoreskan kaki ke meja. Berbagai pengalaman tidak menyenangkan ini cenderung membuat Bunga merasa tidak berdaya dan menyerah atas kondisi hidupnya.

Kondisi Bunga yang cukup mengkhawatirkan membuat Bunga menjalani terapi dengan metode *Dialectical Behavior Therapy* (DBT). *Dialectical Behavior Therapy* adalah metode intervensi yang diberikan kepada individu yang memiliki kesulitan dalam

mengelola emosi intens dan cenderung melakukan perilaku menyakiti diri untuk mengelola emosinya. Melalui DBT, Bunga akan dibantu untuk belajar mengelola emosi nya dan juga meningkatkan kemampuannya dalam membangun hubungan interpersonal (Linehan, 2015). DBT mengajak klien untuk mempelajari lima keterampilan, yakni *mindfulness*, *distress tolerance*, *walking in the middle path*, *emotion regulation*, dan *interpersonal effectiveness*.

Kazdin et al. (1986) mengembangkan alat ukur *hopelessness scale* yang terdiri dari 17 item untuk mengukur keputusan terhadap masa depan pada anak dan remaja. Kuesioner yang digunakan pada remaja tetap menggunakan bahasa inggris dikarenakan preferensi bahasa remaja menggunakan bahasa inggris. Pada kuesioner ini, jawaban benar mendapatkan skor 1 pada pernyataan positif seperti "*i will have more good times than bad times*". Pertanyaan positif merupakan item 2, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, dan 17. Pada pernyataan negatif, skor dinilai sebaliknya, yakni jawaban benar akan mendapatkan skor 0 dan jawaban salah mendapatkan skor 1. Skor akhir akan menjumlahkan seluruh skor jawaban, semakin tinggi skor maka semakin tinggi tingkat *hopelessness* individu.

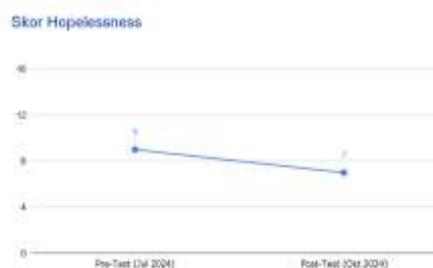
Depresi dan kecemasan yang dialami oleh klien diukur menggunakan *Revised Children's Anxiety and Depression Scale* (RCADS) oleh Chorpita et al. (2000). Alat ukur RCADS terdiri dari 47 item yang memiliki enam subskala, yakni *separation anxiety disorder (SAD)*, *social phobia (SP)*, *generalised anxiety disorder (GAD)*, *panic disorder (PD)*, *obsessive-compulsive*

disorder (OCD), dan *major depressive disorder (MDD)*. Lima skala kecemasan akan dijumlahkan untuk mendapatkan skor umum kecemasan individu. Jawaban pertanyaan terdiri dari "never = 0", "sometimes = 1", "often = 2", "always = 3". Skor akhir untuk setiap kondisi akan dijumlahkan.

Tabel 1. Sesi Intervensi

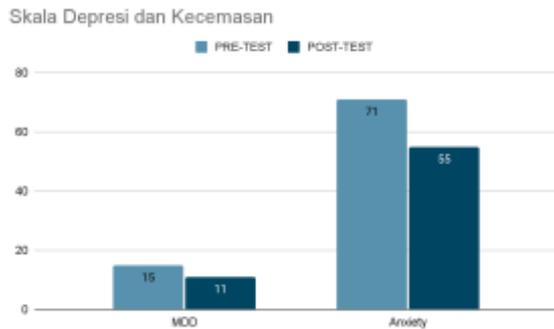
Sesi Ke-	Tujuan Sesi	Teknik DBT
Pre-test		
1	Mengidentifikasi kondisi pikiran, apakah sedang emosional atau rasional.	<i>Mindfulness: Three States of Mind</i>
2	Mempelajari teknik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari.	<i>Mindfulness: What & How Mindfulness</i>
3	Belajar mengubah kritik kepada diri menjadi kalimat yang lebih netral.	<i>Mindfulness: Non-Judgmentally</i>
4	Mengenali perilaku impulsif apakah dapat membantu mencapai tujuan.	<i>Distress: Tolerance Pros & Cons, TIPP, STOP</i>
5	Mempelajari teknik-teknik praktis untuk mengelola stres.	<i>Distress: Tolerance Wise Mind ACCEPTS</i>
6	Mengenali perspektif dan perbedaan pandangan.	<i>Walking in The Middle Path: Dialectical Thinking</i>
7	Belajar saling memahami kondisi satu sama lain.	<i>Walking in The Middle Path: Validation</i>
8	Mengenali, merasakan dan belajar mengelola emosi.	<i>Emotion Regulation: Feelings the Emotion</i>
9	Meningkatkan emosi positif menggunakan keterampilan regulasi emosi.	<i>Emotion Regulation: ABC PLEASE</i>
10	Meningkatkan hubungan sosial dengan orang lain.	<i>Interpersonal Effectiveness: Dear Man</i>
Post-test		

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Skor The Hopelessness Scale

Bunga menunjukkan skor *hopelessness* yang berkurang (*pre-test* = 9, *post-test* = 7). Skor 7 menunjukkan bahwa tingkat *hopelessness* Bunga berada di bawah rata-rata.



Gambar 2. Skor *Revised Children's Anxiety and Depression Scale* (RCADS)

Bunga menunjukkan penurunan pada gejala depresi (*pre-test* = 15, *post-test* = 11) dan gejala kecemasan (*pre-test* = 71, *post-test* = 55).

Pada sesi *mindfulness*, sesi dimulai dengan berlatih teknik pernafasan *mindful breathing* dan juga teknik *grounding*. Teknik tersebut membantu Bunga untuk kembali sadar ke kondisi saat ini dan tidak larut memikirkan masa lalu ataupun keadaan masa depan. Selanjutnya, pada sesi pertama, Bunga mempelajari berbagai jenis pikiran, yakni *wise mind*, *emotional mind* dan *rational mind*. Ketika diminta untuk menyebutkan jenis-jenis pikiran yang pernah dialaminya, kondisi menjadi cukup berat saat Bunga diminta menceritakan pengalaman *emotional mind*-nya. Bagi Bunga, *emotional mind* terjadi ketika ia mendapatkan nilai yang kurang bagus saat ujian dan kemudian ia mengekspresikan emosi kesal dan sedih yang dirasakannya dengan nangis ekstrem dan bahkan cenderung bersikap buruk kepada keluarganya. Setelah menceritakannya, nafas Bunga menjadi berat. Hal ini membuat Peneliti kembali

mengajak Bunga untuk melakukan *mindful breathing* bersama-sama. Kemudian Bunga juga menceritakan bahwa ia menempel poster *mindful breathing* di meja belajarnya untuk membantu mengingatkannya berlatih *mindful breathing* untuk menghadapi emosi-emosi intensnya. Selain itu pada sesi berikutnya, Bunga juga mempelajari teknik *non-judgmentally*, yakni sebuah teknik untuk berlatih mengubah penilaian keras terhadap diri menjadi penilaian yang lebih netral. Daripada terus-menerus mengkritik dirinya dengan berkata “*aku anak yang malas*”, Bunga memilih untuk perlahan mengubah kalimat tersebut menjadi “*Aku sudah menonton video cukup lama, dan sekarang aku perlu mulai melakukan tugasku. Aku boleh tetap melakukan hobiku untuk beristirahat sebentar meskipun aku memiliki tanggung jawab*”. Bunga juga berlatih menggunakan teknik *effectively* untuk menilai apakah hal yang dilakukannya sudah dipilih secara sadar dan dapat membantunya mencapai tujuan atau justru malah menghambat tujuan yang ingin dicapai. Teknik *effectively* membantu Bunga merefleksikan manfaat dari hal-hal yang sedang dilakukannya.

Sesi berikutnya membahas mengenai *distress tolerance*, yakni Bunga mempelajari cara untuk mengelola situasi atau tantangan sulit yang sedang dihadapinya tanpa menggunakan cara-cara yang berpotensi menyakiti diri sendiri ataupun orang lain. Bunga belajar mengenai teknik pro dan kontra, pada teknik ini Bunga mencoba menganalisis apa manfaat dan kerugian yang akan didapatkannya jika melakukan *self-harm*. Bunga merasa jika melakukan *self-harm*, ia

akan merasakan kesakitan yang luar biasa setelahnya, merasa jauh lebih buruk secara mental, dan perlu menutupi luka *self-harm*-nya agar orang-orang di sekitar tidak menyadarinya. Teknik ini membantu memunculkan *insight* kepada Bunga yang kemudian membuat Bunga (di beberapa sesi setelahnya) menyadari dan berkomitmen bahwa ia tidak akan melakukan *self-harm* kembali karena lebih banyak dampak negatif yang akan muncul. Tidak hanya mengajak Bunga untuk berhenti melakukan *self-harm*, metode ini juga mengajarkan Bunga alternatif yang dapat dilakukan apabila ia kesulitan untuk mengelola emosi intens yang sedang dirasakannya, misalnya teknik STOP, TIPP, serta *Wise Mind ACCEPTS*. Berbagai teknik tersebut berguna untuk membantu mendistraksi pikiran dan perasaannya disaat emosi dan pikiran negatif yang intens sedang muncul. Beberapa alternatif kegiatan yang menurut Bunga dapat membantu mendistraksi dirinya dari pikiran menyakiti diri, yakni menonton video, menggambar, menghabiskan waktu bersama dengan teman, '*menyimpan*' pikiran negatifnya ke dalam 'kotak pikiran', membandingkan dirinya dengan dirinya di masa lalu yang mana Bunga merasa saat ini ia sudah lebih baik, serta bermain bersama mainan dan juga mendengarkan musik.

Dalam sesi *walking in the middle path* yang dilaksanakan bersama dengan orang tua, orang tua bersama dengan Bunga hadir untuk belajar mengenai *dialectical thinking* dan teknik validasi. Bunga dan orang tua diberikan kesempatan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pendapat mereka atas pemilihan sekolah menengah atas bagi Bunga. Peneliti membantu memberikan pertanyaan untuk

melihat keinginan dan kebutuhan Bunga serta orang tua untuk menentukan sekolah yang tepat. Bunga mengakui bahwa awalnya ia merasa tidak nyaman untuk mengungkapkan ketakutannya mengenai kembali ke sekolah tempat ia mengalami *bullying*. Bunga masih cenderung merasa bahwa ketakutannya tidak valid dan tidak beralasan. Orang tua berusaha mendengarkan pendapat Bunga dan meyakinkan Bunga bahwa orang tua hadir dan dapat menerima pendapat yang disampaikan oleh Bunga. Selain itu, orang tua juga berusaha memvalidasi ketakutan dan kekhawatiran yang dirasakan oleh Bunga. Kalimat-kalimat penguatan seperti "*I love you*" juga sempat diucapkan orang tua untuk meyakinkan Bunga bahwa pendapatnya penting dan dapat diterima. Rathus et al., (2015) menemukan bahwa teknik seperti validasi dan apresiasi yang digunakan orang tua dalam sesi *Walking in The Middle Path* dapat membantu mengurangi ketegangan antara orang tua dan remaja sehingga mampu meningkatkan keterbukaan antar satu sama lain.

Selanjutnya, pada sesi *Emotion Regulation*, Bunga mempelajari mengenai pandangannya terhadap emosi. Di awal, Bunga mengakui bahwa ia menganggap bahwa terkadang ia merasakan emosi yang salah, ia merupakan anak yang lemah jika merasa sedih ataupun cemas, beberapa emosi adalah emosi yang buruk, aku merupakan orang yang buruk jika merasakan emosi *depressed* dan tidak berdaya. Bunga juga menganggap bahwa orang tidak akan menyukainya jika orang lain mengetahui bagaimana perasaan yang sebenarnya dirasakan. Bunga juga menuliskan hal-hal yang menjadi pro dan

kontra dalam memiliki emosi. Hal baik dalam memiliki emosi yakni emosi dapat membuat individu merasakan kebahagiaan, menjadi optimis, dan memunculkan ide-ide kreatif. Di sisi lain, emosi juga dapat membuat individu bertindak laku sesuka hatinya. Dengan mengenali pandangannya terhadap emosi, Bunga menjadi dapat lebih menyadari bagaimana ia dapat merespons perasaan yang akan muncul. Berikutnya, Bunga juga mempelajari cara-cara untuk mengelola emosinya. Bunga belajar menggunakan teknik *cope ahead of time* yang mana membantu Bunga mempersiapkan diri ketika emosi intens muncul, apa yang dapat dilakukan. Setelah itu, Bunga belajar untuk mencari tahu kegiatan yang dapat meningkatkan *mood* dan energinya. Bunga juga mengumpulkan beberapa kegiatan yang bisa dilakukan bersama dengan orang tua untuk meningkatkan kualitas hubungan dengan orang tua. Pada akhir sesi, Bunga berlatih menggunakan teknik *Give Myself a Credit*, teknik ini mengajak Bunga untuk belajar mengapresiasi dirinya atas hal-hal yang sudah dilakukannya. Setelah menuliskan kalimat apresiasi bagi dirinya, Bunga merasa sangat berat karena ia tidak terbiasa untuk mengapresiasi dirinya. Hal ini membuat Bunga belajar bahwa dengan standar keberhasilan diri yang tinggi, akan lebih baik jika ia juga mampu mengapresiasi dirinya atas hal-hal kecil yang sudah berhasil dilakukan.

Keterampilan selanjutnya, yakni keterampilan *Interpersonal Effectiveness*. Pada keterampilan ini, Bunga belajar untuk menjalin hubungan yang lebih sehat dengan orang-orang di sekitarnya. Pada awal sesi, Bunga belajar mengenali pandangannya terhadap suatu hubungan.

Bunga mengakui bahwa ia merasa kesulitan apabila ada orang yang merasa kesal dengan dirinya, ia juga merasa bersalah apabila orang di sekitarnya merasa kesal. Bunga juga merasa bahwa ia akan menjadi orang yang egois jika berkata tidak dan untuk menjadi orang yang baik, maka ia perlu selalu memprioritaskan kepentingan orang lain. Selain itu, Bunga juga mempelajari cara untuk berkomunikasi dengan lebih asertif, salah satunya melalui teknik DEAR MAN. Teknik ini membantu Bunga untuk mendapatkan hal yang diinginkan dan tetap menjaga hubungan pertemanannya. Bunga memiliki seorang teman yang juga melakukan *self-harm*. Di saat Bunga sudah mulai mampu mengendalikan dirinya dan berhenti melakukan *self-harm*, ia merasa tidak nyaman ketika mendengar detail cerita temannya melakukan *self-harm*. Sementara itu, Bunga merasa bersalah jika tidak mendampingi temannya dan khawatir akan kondisi temannya jika tidak dapat bercerita dengan dirinya. Pada sesi ini, Bunga berlatih dengan fasilitator untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya dan apa yang diinginkannya kepada temannya tanpa bermaksud menyakiti perasaan temannya.

Secara umum, di akhir pertemuan, Bunga mengungkapkan beberapa manfaat yang didapatkan melalui sesi *Dialectical Behavior Therapy*. Pertama, Bunga menyampaikan bahwa ia tidak memiliki pikiran untuk melakukan *self-harm* dan mengakhiri hidupnya kembali. Selanjutnya, Bunga merasa akhir-akhir ini sudah lebih jarang merasakan emosi negatif intens dan sudah lebih mampu untuk mengelola emosi intens yang dimilikinya. Perasaan cemas yang dahulu

sering dirasakannya juga sudah jauh lebih berkurang. Bunga juga merasa mendapatkan banyak saran mengenai cara untuk mendengarkan dan membantu teman yang sedang melalui masa sulit.

Melalui pendekatan DBT, Bunga terbukti terbantu dapat mengurangi gejala depresi yang dialaminya. Teknik *Mindfulness* membantu individu agar tidak larut dalam pikiran negatif yang muncul dan membantu merangkai pikiran menjadi lebih netral (Ziraki & Hassan, 2017). Kemudian, teknik *distress tolerance* menyediakan teknik alternatif yang instan dan mudah untuk membantu mengatasi stres dan perasaan kewalahan dengan cara-cara yang lebih adaptif (Muhomba et al., 2017). Sementara itu, sesi *Walking in The Middle Path* yang dilakukan bersama dengan orang tua memberikan perspektif pemikiran yang lebih fleksibel dan meningkatkan pemahaman serta keterbukaan antara anak dengan orang tua melalui teknik validasi (Rathus et al., 2015). Sesi *Emotion Regulation* memberikan pemahaman mengenai emosi yang sedang dirasakan, mulai dari penyebab emosi, jenis emosi yang dirasakan sehingga dapat membantu individu menentukan langkah yang tepat untuk mengelola emosi (Harvey et al., 2019). *Interpersonal Effectiveness* dapat meningkatkan kemampuan komunikasi individu dengan menerapkan *boundaries*, menyampaikan keinginan, dan meningkatkan kualitas hubungannya dengan *support system* disekitarnya (Lenz et al., 2016).

Hopelessness dapat didefinisikan sebagai kurangnya kemampuan individu untuk membayangkan diri sendiri mampu menghadapi masalah dan tantangan (Mehlum et al., 2019). Melalui DBT,

individu dapat terbantu mengurangi *hopelessness* dengan menilai manfaat dan dampak negatif dari perilaku *self-harm*-nya melalui teknik pro dan kontra. Selain itu, metode *dialectical thinking* juga membantu individu mengubah pandangan ekstremnya mengenai diri dan kehidupannya menjadi lebih netral dan seimbang. Hal ini membuat individu tidak hanya larut dalam kekurangan dirinya, namun perlahan juga belajar menyadari kelebihan diri yang dimiliki. Secara umum, DBT membantu individu membangun hidup yang lebih bermakna dan meningkatkan alasan untuk tetap hidup (Mehlum et al., 2019).

SIMPULAN

Pendekatan *Dialectical Behavior Therapy* terbukti dapat membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada remaja korban perundungan. Selain itu, intervensi ini juga dapat menghilangkan perilaku menyakiti diri sendiri dan pemikiran untuk bunuh diri. Perasaan tidak berdaya dalam menghadapi masalah (*hopelessness*) juga berkurang dengan mengikuti intervensi DBT. Keterlibatan orang tua turut berpengaruh dalam membantu menangani masalah depresi pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., & Chi, I. (2020). Acceptance and commitment therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 260, 728-737.
- Cook, N. E., & Gorraiz, M. (2016). Dialectical behavior therapy for nonsuicidal self-injury and depression among adolescents: Preliminary meta-analytic evidence. *Child and Adolescent Mental Health*, 21(2), 81-89.
- Copeland WE, Wolke D, Angold A, et al. Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and

- adolescence. *JAMA Psychiatry* 2013;70:419–26.
- Craig, W., Pepler, D., & Blais, J. (2007). Responding to bullying: What works? *School Psychology International*, 28, 465–477. doi:10.1177/0143034307084136.
- Lenz, A. S., Del Conte, G., Hollenbaugh, K. M., & Callendar, K. (2016). Emotional regulation and interpersonal effectiveness as mechanisms of change for treatment outcomes within a DBT program for adolescents. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 7(2), 73-85.
- Mehlum, L., Ramleth, R. K., Tørmoen, A. J., Haga, E., Diep, L. M., Stanley, B. H., ... & Grøholt, B. (2019). Long term effectiveness of dialectical behavior therapy versus enhanced usual care for adolescents with self-harming and suicidal behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(10), 1112-1122.
- Miller, T. T. (2006). An examination of factors that influence maternal caregivers' decisions to intervene in school bullying situations. Doctoral dissertation. Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses (UMI No. 3239863).
- Muhomba, M., Chugani, C. D., Uliaszek, A. A., & Kannan, D. (2017). Distress tolerance skills for college students: A pilot investigation of a brief DBT group skills training program. *Journal of College Student Psychotherapy*, 31(3), 247-256.
- Hardiknas: Bergerak Serentak Wujudkan Perlindungan Anak Pada Satuan pendidikan. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2024, May 2). <https://www.kpai.go.id/publikasi/hardiknasbergerak-serentak-wujudkan-perlindungan-anak-pada-satuan-pendidikan>.
- Harvey, L. J., Hunt, C., & White, F. A. (2019). Dialectical behaviour therapy for emotion regulation difficulties: A systematic review. *Behaviour Change*, 36(3), 143-164.
- Oud, M., De Winter, L., Vermeulen-Smit, E., Bodden, D., Nauta, M., Stone, L., ... & Stikkelbroek, Y. (2019). Effectiveness of CBT for children and adolescents with depression: A systematic review and meta-regression analysis. *European psychiatry*, 57, 33-45.
- Perundangan di Indonesia. (n.d.). <https://www.unicef.org/indonesia/media/5691/file/FactSheetPerkawinanAnakdiIndonesia.pdf>
- Pouwelse, M., Bolman, C., Lodewijckx, H., & Spaa, M. (2011). Gender differences and social support: mediators and moderators between peer victimization and depressive feelings. *Psychology in the Schools*, 48, 800–814.
- Rathus, J., Campbell, B., Miller, A., & Smith, H. (2015). Treatment acceptability study of walking the middle path, a new DBT skills module for adolescents and their families. *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 163–178. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2>.
- Rigby, K. (2008). *Children and bullying: How parents and educators can reduce bullying at school*. Malden, MA: Blackwell Publishers.
- Tang, J. J., Yu, Y., Wilcox, H. C., Kang, C., Wang, K., Wang, C., ... & Chen, R. (2020). Global risks of suicidal behaviours and being bullied and their association in adolescents: School-based health survey in 83 countries. *EClinicalMedicine*, 19.
- Ziraki, F. P., & Hassan, T. (2017). Investigating the effectiveness of dialectical Behavior therapy in clinical symptoms, anger Control and emotional regulation of bully children. *International Journal of Clinical Medicine*, 8(4), 277-292.