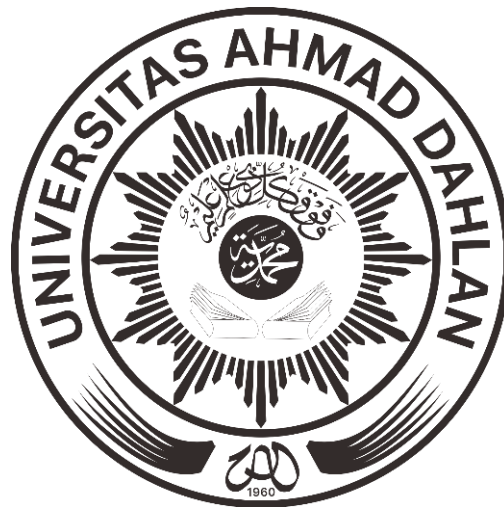


**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE
BEHAVIOR* TEKNIK *RESTRUCTURING* UNTUK
MENGURANGI PERILAKU *CYBERBULLYING*
PADA SISWA SMP N 10 YOGYAKARTA**

SKRIPSI



Oleh
Dhea Alyaa Nurullita
1800001132

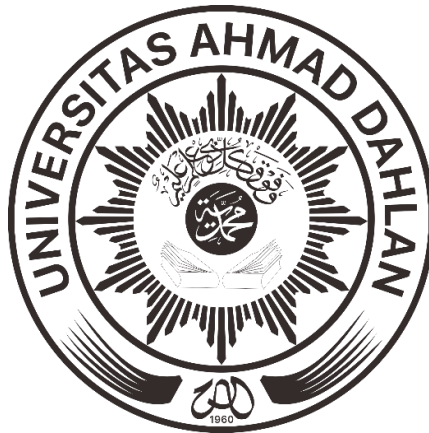
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2023**

HALAMAN JUDUL

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR* TEKNIK *RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *CYBERBULLYING* PADA SISWA SMP N 10 YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh
Dhea Alyaa Nurullita
1800001132

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
COGNITIVE BEHAVIOR TEKNIK RESTRUCTURING
UNTUK MENGURANGI PERILAKU
CYBERBULLYING PADA SISWA SMP NEGERI 10
YOGYAKARTA**

Disusun oleh

**Dhea Alyaa Nurullita
1800001132**



Dosen Pembimbing,

**Dr. Akhmad Fajar Prasetya, S.Pd., M.Pd
NIPM. 19861226 210606 111 1242979**

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
COGNITIVE BEHAVIOR TEKNIK RESTRUCTURING
UNTUK MENGURANGI PERILAKU
CYBERBULLYING PADA SISWA SMP NEGERI 10
YOGYAKARTA**

Dipersiapkan dan disusun oleh

**Dhea Alyaa Nurullita
1800001132**



Mengetahui,
Kaprodik BK

Handwritten signature of Irvan Budhi Handaka.

**Irvan Budhi Handaka, S.Pd.,M.Pd
NIPM. 19880403 201208 111 1138129**

Yogyakarta,
Dosen Pembimbing

Handwritten signature of Dr. Akhmad Fajar Prasetya.

**Dr. Akhmad Fajar Prasetya, S.Pd.,M.Pd
NIPM. 19861226 210606 111 1242979**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR* TEKNIK *RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *CYBERBULLYING* PADA SISWA SMP N 10 YOGYAKARTA

Dipersiapkan dan disusun oleh

Dhea Alyaa Nurullita
1800001132

Telah dipertahankan di depan

Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Pada Tanggal 20 Desember 2023
dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

1. Ketua : Dr. Akhmad Fajar Prasetya, S.Pd., M.Pd
2. Penguji I : Caraka Putra Bhakti, S.Pd., M.Pd
3. Penguji II : Agungbudiprabowo, S.Pd., M.Pd

Yogyakarta, 20 Desember 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd., M.Ed., Ph.D
NIPM. 19710317 200803 111 0763796

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhea Alyaa Nurullita
NIM : 1800001132
Prgram Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Restructuring* untuk Mengurangi Perilaku *Cyberbullying* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Yogyakarta” ini merupakan hasil tulisan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisikan materi yang ditulis oleh orang lain sebagai syarat penyelesaian studi di perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali aspek-aspek tertentu yang saya gunakan sebagai referensi dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim. Apabila ternyata telah terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 13 Desember 2023
Penulis



Dhea Alyaa Nurullita

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhea Alyaa Nurullita
NIM : 1800001132
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Perilaku *Cyberbullying* di SMP Negeri 10 Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan atau di institusi pendidikan lain
2. Hasil karya saya ini bukan hasil sanduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan dan hasil pelaksanaan penelitian dan implementasi ssa sendiri, tanpa Bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademis dan narasumber peneliti
3. Hasil karya ini adalah hasil revisi terakhir setelah diajukan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terbukti ada penyimpangan dan tidak benar dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademis berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 13 Desember 2023

Yang Menyatakan



Dhea Alyaa
1800001132



PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhea Alyaa Nurullita
NIM : 1800001132
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Perilaku *Cyberbullying* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Yogyakarta

Dengan ini menyatakan hak sepenuhnya kepada perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan

Untuk menyimpan, mengatur, akses serta melakukan pengelolaan terhadap hasil karya saya ini

Dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut

Saya (mengizinkan/tidak mengizinkan)* karya tersebut diunggah kedalam Repository Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 13 Desember 2023
Yang menyatakan



Dhea Alyaa Nurullita

Mengetahui
Dosen Pembimbing



Dr. Akhmad Fajar Prasetya, S.Pd., M.Pd
NIPM. 19861226 210606 111 1242979

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan"

QS. Al Insyirah:6

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita haturkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyusun dan menyelesaikan proposal penelitian Bimbingan dan Konseling yang berjudul Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Teknik Cognitive Restructuring untuk mengurangi perilaku cyberbullying pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Yogyakarta.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing dan memberikan arahan pada saat penyelesaian penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih peneliti ucapkan kepada:

1. Prof, Dr. Muchlas M.T., selaku Rektor Universitas Ahmad Dahlan yang sudah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di kampus ini.
2. Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Irvan Budhi Handaka, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikaan pengarahan serta dorongan kepada penulis untuk menyusun skripsi
4. Dr. Akhmad Fajar Prasetya, S.Pd M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang sudah berkenan memberikan waktu, tenaga, ilmu, nasihat, serta masukan kepada peneliti selama penyusunan skripsi.

5. Dr. Caraka Putra Bhakti, M.Pd, selaku penguji I dan AgungBudiprabowo M.Pd selaku penguji II yang telah memberikan saran yang berguna untuk perbaikan skripsi
6. Kepala SMP Negeri 10 Yogyakarta Edy Thomas Suharta, S.Pd., M.Pd.
7. Dwi Hartini, S.Pd selaku Guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 10 Yogyakarta yang sudah membantu penelitian dalam melengkapi data penelitian dan membantu selama proses penelitian.
8. Kepada Bapak Saya Yuli Dwi Praptanto, S.H dan Ibu saya Dra. Widiastuti yang sudah memberikan doa, dorongan, motivasi, dan semangat kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
9. Kepada Kakak saya Syifa Pratiwi, S.Sos dan Andi Muflih Mutaher, S.T., M.Eng yang sudah memberikan doa, dorongan motivasi, dan semangat kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi
10. Teman-teman saya yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang sudah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi.
11. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu baik secara langsung maupun tidak langsung

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	vii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	15
DAFTAR GAMBAR	16
DAFTAR LAMPIRAN	17
ABSTRAK.....	18
BAB I.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8

2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR PENELITIAN....	10
A. Landasan Teori	10
1. <i>Cyberbullying</i>	10
2. Konseling Kelompok.....	29
3. <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	40
4. <i>Cognitive Restructuring</i>	48
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	53
C. Kerangka Berpikir	56
D. Hipotesis Penelitian	59
BAB III METODE PENELITIAN.....	60
A. Jenis Penelitian	60
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	62
1. Tempat Penelitian.....	62
2. Waktu Penelitian	62
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	62
1. Populasi	62
2. Sampel	62
D. Variabel Penelitian	63
1. Variabel Bebas.....	63
2. Variabel Dependen	63
E. Definisi Operasional.....	64
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	66
1. Teknik Pengumpulan Data	66

2. Instrumen Pengumpulan Data	68
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	71
1. Uji Validitas.....	71
2. Uji Reliabilitas.....	73
3. Uji Normalitas... ..	74
H. Teknik Analisis Data	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	77
A. Hasil Penelitian.....	77
B. Persiapan Penelitian.....	77
C. Pelaksanaan Penelitian	78
1. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	78
2. Pelaksanaan Penelitian	81
3. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	86
D. Analisa Hasil Penelitian.....	87
E. Pengujian Hipotesis	88
F. Pembahasan	90
G. Keterbatasan Penelitian	94
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	95
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 One Group Pretest-Posttest Design	61
Tabel 3.2 Skala Likert	68
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Skala Perilaku <i>Cyberbullying</i>	69
Tabel 3.4 Tabulasi Hasil Uji Validasi Skala	72
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Angket	74
Tabel 4.1 Kategori Perilaku Cyberbullying	79
Tabel 4.2 Kategori Hasil <i>Pretest</i> Perilaku <i>Cyberbullying</i>	80
Tabel 4.3 Data Subjek Penelitian yang Diberikan <i>Treatment</i>	81
Tabel 4.4 Skor <i>Posttest</i>	86
Tabel 4.5 <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Skala Perilaku <i>Cyberbullying</i>	87
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Perilaku <i>Cyberbullying</i>	89
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Paired Samples Test</i>	89

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	58
Gambar 3.1 Hubungan Antar Variabel	64
Gambar 3.2 Rumus <i>Product Moment</i>	71
Gambar 3.3 Rumus <i>Alpha Cronbach</i>	74

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. SK Pembimbing.....	100
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	101
Lampiran 3. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	102
Lampiran 4. Surat Validasi Skala	103
Lampiran 5. Skala Sebelum Uji Coba.....	104
Lampiran 6. Hasil Uji Validasi Skala Perilaku <i>Cyberbullying</i>	107
Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas Skala Perilaku <i>Cyberbullying</i>	108
Lampiran 8. Skala Setelah Uji Coba	109
Lampiran 9. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> Skala Perilaku <i>Cyberbullying</i>	112
Lampiran 10. Tabulasi <i>Posttest</i> Subjek Terpilih.....	114
Lampiran 11. Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i>	115
Lampiran 12. Hasil Uji <i>Paired Sample T-test</i>	116
Lampiran 13. RPL Pertemuan I	117
Lampiran 14. RPL Pertemuan II	121
Lampiran 15. Pertemuan III	124
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	127

Nurullita, Dhea Alyaa. 2023. "Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* Teknik restructuring untuk Mengurangi Perilaku *Cyberbullying* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Yogyakarta". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena perilaku *cyberbullying* yang sering terjadi di SMP Negeri 10 Yogyakarta. Perilaku *cyberbullying* merupakan suatu tindakan negatif yang dilakukan melalui media elektronik maupun media sosial yang berbentuk intimidasi dengan menghina dan mempermalukan korban dengan sengaja dan membuat seseorang merasa tidak nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *restructuring* untuk mengurangi perilaku *cyberbullying* di SMP Negeri 10 Yogyakarta.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Yogyakarta. Penentuan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah 5 siswa. Metode pengumpulan data yaitu teknik non tes berupa skala perilaku *cyberbullying*. Desain penelitian ini yaitu *Pre-experimental* dengan model *one group pretest-posttest design*. Uji validitas penelitian menggunakan korelasi product moment dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Analisis data penelitian menggunakan paired sampel t-test dengan bantuan SPSS 26.

Hasil penelitian ini adalah terjadi penurunan perilaku *cyberbullying* setelah mengikuti layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *restructuring* dengan rata-rata sebesar 26,4. Hal ini ditunjukkan pada nilai rata-rata *pretest* yaitu 95,6 menjadi 69,2. Berdasarkan analisis data uji *t-test* menggunakan program SPSS 26 diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Kesimpulan penelitian ini adalah layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas VIII SMP negeri 10 Yogyakarta.

Kata Kunci : *Cyberbullying*, Konseling Kelompok, *Cognitive Behavior*, *Restructuring*