

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *BULLYING VERBAL* PADA PELAKU DI SMP MUHAMMADIYAH BANTUL

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Pendidikan**



Disusun Oleh:

**Dhiya'atul Izzati Tokan
1900001115**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2024**

HALAMAN JUDUL

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *BULLYING VERBAL* PADA PELAKU DI SMP MUHAMMADIYAH BANTUL

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Pendidikan**

Disusun Oleh :

Nama : Dhiya'atul Izzati Tokan

NIM : 1900001115

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *BULLYING VERBAL* PADA PELAKU DI SMP MUHAMMADIYAH BANTUL

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Dhiya'atul Izzati Tokan
1900001115

Telah Disetujui Oleh
Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
Dan dinyatakan telah memenuhi
syarat untuk diujikan

Dosen Pembimbing



Dr. Akhmad Fajar Prasetya, S.Pd.,M.Pd.
NIPM.19861226 201606 111 1242979

SKRIPSI

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *BULLYING VERBAL* PADA PELAKU DI SMP MUHAMMADIYAH BANTUL

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Dhiya'atul Izzati Tokan
1900001115

Telah Disetujui Oleh
Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
Dan dinyatakan telah memenuhi
syarat untuk diujikan



Yogyakarta, 24 September 2024

Mengetahui,
Kaprosdi BK

Dosen Pembimbing

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

Dr. Akhmad Fajar Prasetya, S.Pd., M.Pd
NIPM.19861226 201606 111 1242979

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *BULLYING VERBAL* PADA PELAKU DI SMP MUHAMMADIYAH BANTUL

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Dhiya'atul Izzati Tokan
1900001115

Telah dipertahankan di depan
Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta pada tanggal Oktober 2024 dan
dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat guna memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua : Dr. Akhmad Fajar Prasetya, S.Pd., M.Pd.

Penguji 1 : Dr. Dody Hartanto, S.Pd., M.Pd.

Penguji 2 : Hardi Prasetiawan, S.Pd., M.Pd.

Yogyakarta, Oktober 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan



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

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhiya'atul Izzati Tokan

NIM : 1900001115

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Email : dhiyaatul1900001115@webmail.uad.ac.id

Judul Tugas Akhir : Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Mereduksi Perilaku *Bullying Verbal* Pada Pelaku Di SMP Muhammadiyah Bantul

Dengan ini menyatakan bahwa:

- 1 Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
- 2 Hasil karya saya ini bukan saduran/ terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/ implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
- 3 Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan 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 di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, Oktober 2024

Yang Menyatakan



Dhiya'atul Izzati Tokan
NIM. 1900001115

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhiya'atul Izzati Tokan
NIM. : 1900001115
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : dhiyaatul1900001115@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku *Bullying Verbal* Pada Pelaku Di SMP Muhammadiyah Bantul

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak):

Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi *Repository* Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, September 2024

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Penulis



Dr. Akhmad Fajar Prasetya, S.Pd., M.Pd
NIPM. 19861226 201606 111 1242979



Dhiya'atul Izzati Tokan
NIM 1900001115

SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhiya'atul Izzati Tokan
NIM. : 1900001115
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku *Bullying Verbal* Pada Pelaku Di SMP Muhammadiyah Bantul” adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya.

Yogyakarta, September 2024

Penulis,



Dhiya'atul Izzati Tokan

MOTTO

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ
اتَّقِنَا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti”.

(Al- Hujurat: 13)

“Terlambat Bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. PERCAYA PROSES itu yang paling penting, karena Allah telah mempersiapkan Hal Baik dibalik kata proses yang kamu anggap rumit”

(Edwar Satria)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan petunjuk dan kemudahan Nya dalam menyelesaikan skripsi ini. Sebagai perwujudan dari rasa terima kasih, karya ini penulis persembahkan untuk:

1. Mama dan Bapak tercinta. (Mama Dawiah Arfan dan Bapak Ardin Adola Tokan) yang selalu memberikan dukungan dan perhatian nya, serta yang tak pernah henti mendoakan dan memotivasi saya untuk selalu dekat dengan Allah SWT dan selalu berakhlakul karimah. Terimakasih sudah menjadi orangtua yang selalu mengusahakan apapun. Terimakasih atas semua perjuangan dan pengorbanan tulus dalam mengusahakan perjalanan dan pencapaian hidup saya selama ini, dan Semoga Allah selalu menyertai keduanya.
2. Keempat saudara kandungku: kakak Ainun Nafilah L Tokan, Adiku Ina Istiqlal yati Tokan, Muhammad Arsyiel Tokan dan Mardhatilah token, yang selalu memberikan Do'a, motivasi dan dukungannya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Swt. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw. yang telah membawa umat manusia ke zaman yang terang benderang ini.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, dan dorongan selama penulis menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

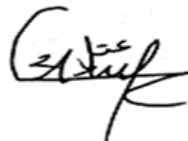
1. Dr. Muchlas, M.T., Rektor Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di lembaga ini;
2. Muhammad Sayuti, M.Ed., Ph.D., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan tugas skripsi ini;
3. Dr. Irvan Budhi Handaka, M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan serta dorongan kepada penulis untuk penyusunan skripsi;
4. Dr. Akhmad Fajar Prasetya, S.Pd.,M.Pd. Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahan, petunjuk-petunjuk serta dorongan kepada penulis untuk penyusunan skripsi;
5. Dr. Dody Hartanto, S.Pd.,M.Pd. Dosen Penguji 1 yang telah mengujikan dan memberikan pengarahan kepada penulis untuk penyusunan skripsi;
6. Hardi Prasetiawan, S.Pd.,M.Pd. Dosen Penguji 2 yang telah mengujikan dan memberikan pengarahan kepada penulis untuk penyusunan skripsi;
7. Seluruh Staf Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan bantuan dalam penulisan skripsi;
8. Eni Sri Lestari, S.Pd, M. Pd, Kepala SMP Muhammadiyah Bantul yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian untuk penyusunan proposal skripsi;

9. Fatmawati Guru BK SMP Muhammadiyah Bantul yang telah memberi kesempatan serta arahan dalam melakukan penelitian.
10. Sahabat-sahabat saya seperjuangan Dessy Fitriani, Trinik, Ainun, Annida, Aat, Marshanda dan semua teman-teman Angkatan 19 seperjuangan yang tidak bisa saya sebut satu-persatu yang selalu memberikan masukan dan motivasi menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua Saudara/i sepupu saya yang selalu memberikan Do'a dan motivasinya.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung.

Semoga Allah SWT selalu melimpahkan pahala atas segala bantuan, pengajaran dan bimbingan yang telah diberikan pada penulis. Walau skripsi saya masih jauh dari kata sempurna, saya berharap skripsi saya yang telah saya susun dapat bermanfaat bagi saya dan siapa saja yang membacanya

Yogyakarta, September 2024

Penulis



Dhiya'atul Izzati Tokan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR PENELITIAN .	12
A. Kajian Teori	12
1. Konseling Kelompok.....	12
a. Definisi Konseling Kelompok.....	12
b. Tujuan Konseling Kelompok	13
c. Manfaat Konseling Kelompok	15
d. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	16
e. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	19

2.	<i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	21
a.	Definisi <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	21
b.	Tujuan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i>	24
c.	Karakteristik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	25
3.	Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	25
a.	Definisi <i>Cognitive Restructuring</i>	25
b.	Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i>	26
c.	Tahap-tahap <i>Cognitive Restructuring</i>	27
4.	<i>Bullying Verbal</i>	30
a.	Definisi <i>Bullying Verbal</i>	30
b.	Jenis <i>Bullying Verbal</i>	32
c.	Unsur-unsur dalam <i>bullying</i>	33
d.	Faktor – Faktor yang mempengaruhi <i>Bullying</i>	34
e.	Bentuk- Bentuk <i>Bullying Verbal</i>	36
B.	Kajian Penelitian Relevan.....	37
C.	Kerangka Berfikir	38
D.	Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III	METODE PENELITIAN	41
A.	Jenis Penelitian	41
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	42
D.	Variabel Penelitian.....	45
E.	Definisi Operasional	45
F.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	46
G.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	49
H.	Teknik Analisis Data	54
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A.	Persiapan Penelitian	57
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	58
1.	Pelaksanaan <i>Pretest</i>	58
2.	Pelaksanaan Layanan.....	60

a. <i>Beggning Stage</i>	61
b. <i>Working Stage</i>	61
c. <i>Terminating Stage</i>	69
3. Pelaksanaan <i>Posttes</i>	69
C. Analisa dan Penelitian	70
D. Pengujian Hipotesis	75
E. Pembahasan Penelitian	77
F. Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB V PENUTUP	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir.....	40
Gambar 4.1. Hasil Skor <i>Pretest</i> dan Skor <i>Posttest Bullying Verbal</i> Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah Bantul.....	71
Gambar 4.2. Hasil Skor Presentase Per Indikator Perilaku <i>Bullying Verbal</i> Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah Bantul.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Desain Penelitian <i>One Group Pre Test-Post Test</i>	43
Tabel 3.2. Data Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah Bantul	43
Tabel 3.3. Skoring Data Responden	47
Tabel 3.4. Kisi-kisi Skala Perilaku <i>Bullying Verbal</i>	48
Tabel 3.5. Hasil Validitas dengan Rumus Alpha Cronbach	51
Tabel 4.1. Kategorisasi perilaku <i>bullying verbal</i>	59
Tabel 4.2. Kategori Perilaku <i>Bullying Verbal</i>	60
Tabel 4.3. Tabulasi Skor Pretest <i>Bullying Verbal</i>	60
Tabel 4.4. Skor Hasil Posttest Perilaku <i>Bullying Verbal</i>	70
Tabel 4.5. Rekapitulasi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Bullying Verbal</i> Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah Bantul	71
Tabel 4.6. Hasil Analisis Presentase Per Indikator Perilaku <i>Bullying Verbal</i>	73
Tabel 4.7. Hasil Uji Normalitas	76
Tabel 4.8. Uji Paired Sample T-test.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing.....	90
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	91
Lampiran 3. Surat Telah Melaksanakan Penelitian	92
Lampiran 4. Hasil Penilaian Uji Validasi Skala Bullying Verbal.....	93
Lampiran 5. Skala Uji Coba.....	103
Lampiran 6. Tabulasi Hasil dan Uji Validitas Skala perilaku <i>Bullying Verbal</i>	106
Lampiran 7. Uji Reliabilitas Skala Bullying Verbal	107
Lampiran 8. Tabulasi Skor Perilaku Bullying Verbal.....	108
Lampiran 9. Data Tabulasi Pretest dan Posttest.....	110
Lampiran 10. Hasil Penilaian Uji Ahli Materi Buku Panduan.....	111
Lampiran 11. Buku Panduan.....	115
Lampiran 12. Dokumentasi.....	139

Dhiya'atul Izzati Tokan. 2024. "Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku Bullying Verbal Pada Pelaku Di SMP Muhammadiyah Bantul". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan

ABSTRAK

Maraknya perilaku *Bullying verbal* pada peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah Bantul. Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru bimbingan dan konseling SMP Muhammadiyah Bantul menunjukkan bahwa masih terdapat peserta didik yang melakukan *bullying*, jenis *bullying* yang ditemukan di sekolah adalah jenis *bullying verbal* pada siswa, berupa hinaan, ejekan. Guna mengurangi perilaku *bullying verbal* pada peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah Bantul diperlukan adanya dukungan dari semua pihak, khususnya kontribusi seorang pendidik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk mereduksi perilaku *bullying verbal* pada pelaku di SMP Muhammadiyah Bantul.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Eksperimen dengan desain penelitian *Pre Eksperimental design* yang menggunakan model *one group pretest posttest design*. Penentuan subjek menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah Bantul yaitu 5 orang peserta didik. Uji validitas menggunakan rumus *product moment* dengan bantuan SPSS versi 25. Uji reliabilitas dilakukan dengan rumus *Alpha Cronbach*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala perilaku *bullying verbal*. Data yang terkumpul dalam bentuk kuantitatif (angka) kemudian dianalisis secara statistik. Penggunaan analisis data statistik pada penelitian ini menggunakan *uji paired sample t test*.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *paired sample t test*, diketahui nilai sig. (2 tailed) sebesar 0,000, dimana nilai sig tersebut $<0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya terdapat perubahan skor pretest dan posttest sehingga dapat disimpulkan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif Untuk Mereduksi Perilaku *Bullying Verbal* Pada Pelaku Di SMP Muhammadiyah Bantul. Hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi guru Bimbingan dan Konseling atau konselor untuk membantu siswa dalam mereduksi perilaku *bullying verbal* melalui konseling kelompok CBT.

Kata Kunci: CBT, *Restructuring Cognitive*, *Bullying Verbal*