

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos dari plagiarisme.

Bojonegoro, 30 Agustus 2022



  
Dwi Nur Hayati

NIM:3320180092



# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Dwi Nur Hayati  
NIM : 3320180092  
Judul : Keefektifan Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan  
*Congitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Mengurangi Perilaku  
*Bullyying* Pada Siswa SMP Darussalam Baureno.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dala sidang skripsi.


Bojonegoro, 20 September 2022

Pembimbing I



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd  
NIDN. 07202019301

Pembimbing II



Agus Afriliyanto, M.Pd  
NIDN:0716048904

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Dwi Nur Hayati

NIM : 3320180092

Judul : Keefektifan Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Mengurangi Perilaku *Bullyying* Pada Siswa SMP Darussalam Baureno.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 30 September 2022

Dewan Penguji

Penguji I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN: 0715049401

Penguji III



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd  
NIDN: 0702019301

Penguji II



Dr. H. M. Ridlwan Hambali Lc, Ma.  
NIDN: 2117056803

Penguji IV



Agus Afrillyanto, M.Pd  
NIDN: 0716048904

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN: 0721059101

Ketua Program Studi BK



Zeti Novita Sari, M.Pd  
NIDN: 071118702

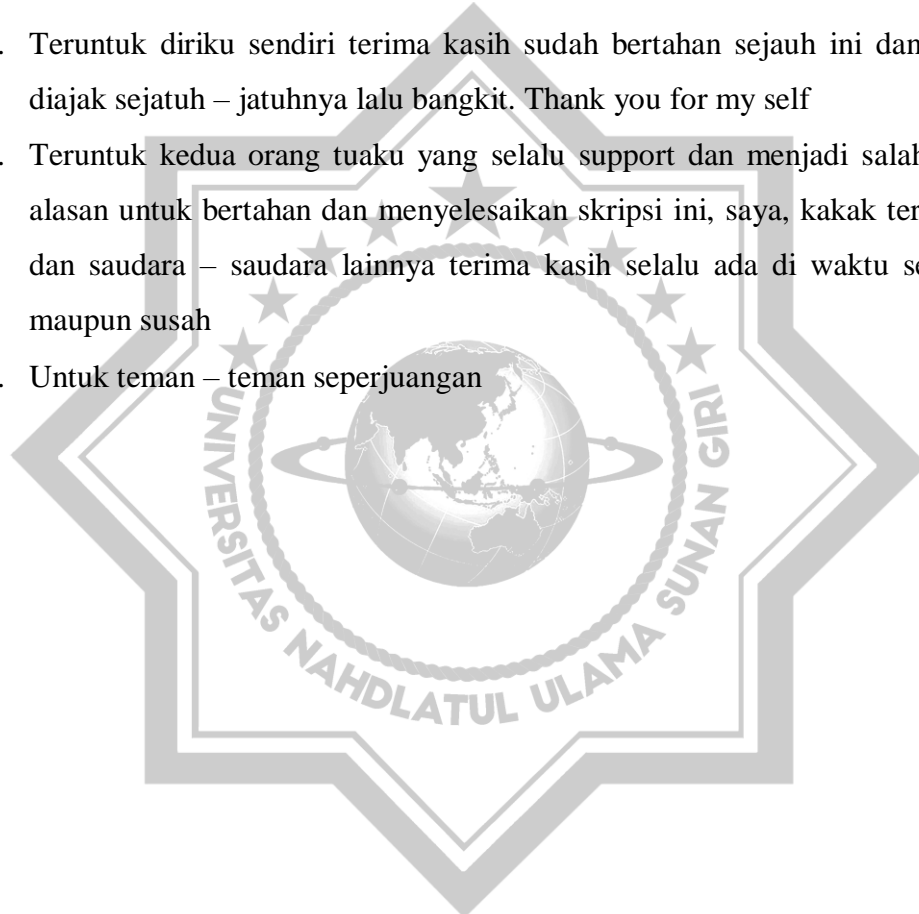
## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya terjatuh dan berhasil lalu bangkit kembali

(Nelson Mandela)

### **PERSEMBAHAN**

1. Teruntuk diriku sendiri terima kasih sudah bertahan sejauh ini dan mau diajak sejatuh – jatuhnya lalu bangkit. Thank you for my self
2. Teruntuk kedua orang tuaku yang selalu support dan menjadi salah satu alasan untuk bertahan dan menyelesaikan skripsi ini, saya, kakak tercinta, dan saudara – saudara lainnya terima kasih selalu ada di waktu senang maupun susah
3. Untuk teman – teman seperjuangan



# **UNUGIRI**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpah rahmat, taufiq dan hidayah serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“KE EFEKTIFAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) UNTUK MENGGURANGI PERILAKU *BULLYING* PADA SISWA KELAS VIII SMP DARUSSALAM BAURENO** dan sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat serta para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian skripsi ini memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) Program studi Bimbingan dan konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan Penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hari, dorongan motivasi partisipasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I. Selaku Rektor UNU SUNAN GIRI Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. Selaku dekan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdatul ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro
3. Ibu Zeti Novita sari, M.Pd. Selaku ketua Program Studi bimbingan dan konseling.
4. Bapak Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. dosen pembimbing I dan Bapak yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, mengarahkan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan ketulusan, sehingga skripsi ini terselesaikan.

5. Bapak Agus Afrilyanto, M.Pd dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, mengarahkan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan ketulusan, sehingga skripsi ini terselesaikan.
6. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) dan Seluruh dosen bimbingan konseling yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.
7. Bapak Didik Tri Utomo, S.Pd, Selaku kepala sekolah SMP Darussalam Baureno yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian
8. Ibu Indah Fitriana, S.Pd, Selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP Darussalam Baureno yang telah membimbing dan membantu selama proses penelitian di laksanakan.
9. Bapak ibu tercinta serta seluruh keluarga yang selalu memberikan semangat, Motivasi, dan memberikan do'a serta dukungan baik moril maupun materiil.
10. Sahabat-sahabat yang telah memberikan do'a Motivasi serta nasehat-nasehatnya dan teman-teman senasib seperjuangan di FKIP Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2018 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.
11. Semua pihak yang tidak saya tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/I kiranya kita semua tetap dalam lindungannya.

Peneliti menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharap saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan bagi pembaca umumnya. Serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya bimbingan konseling

Bojonegoro, 30 Agustus 2022

Dwi Nur Hayati

## ABSTRACT

Hayati, Dwi, Nur, 2022 the effectiveness of individual counseling with a *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) approach to reduce *bullying behavior* in students at SMP Darussalam Baureno. Thesis of Guidance and counseling study Program Faculty of Teacher Training and Education Nahdatul ulama Sunan Giri University. First Advisor Riski Putra Ayu Distra, M.Pd, and Agus Afiriliyanto M.Pd as the second advisor.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy, Bullying behavior individual counseling*

*Bullying Behavior* in SMP Darussalam Baureno can be solved by using individual counseling, it is true because it can use of individual counseling services in helping students overcome *bullying* problems so that students to researchers, on the effectiveness of cognitive behavioral approaches Therapy (CBT) to reduce bullying behavior in VIII Students at SMP Darussalam Baureno. That the level of bullying behavior of one 1 student is in the high category, and the average percentage of one class VIII student is 66% which is in the high category, which is done by one of the class VIII students in the low category and the very low category as for the average category The average that shows after the pre-test is 41% which indicates that the category is very low. Before and after being given treatment using the *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) approach if previously given treatment the level of student *bullying* behavior was at 66% and was in the high category, after being treatment the level of student ts bullying at 41 % showed a very low category



UNUGIRI

## ABSTRAK

Hayati, Dwi, Nur, 2022 keefektifan konseling individual dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* padasiswa di SMP Darussalam Baureno. Skripsi progam Studi Bimbingan dan konseling .Falkutas Keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Nahdatul ulama Sunan Giri. Dosen pembimbing I Riski Putra Ayu Distira, M.Pd dan Dosen pembimbing II Agus Afriliyanto, M.Pd

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy, Perilaku bullying, Konseling individual*

Perilaku *bullying* di sekolah SMP Darussalam Baureno dapat di selesaikan dengan menggunakan konseling individual benar adanya karena dapat menggunakan layanan konseling individual dalam membantu siswa mengatasi permasalahan *Bullying* agar siswa lebih yakin dan merasa aman saat menceritakan permasalahan yang dihadapi siswa kepada peneliti,peneliti kefektifan teknik pendekatan *Cognitive Beavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* pada siswa VIII di SMP Darussalam Baurneo. Bahwa tingkatan perilaku *bullying* 1 siswa tersebut yang berada di kategori tinggi ,adapun rata –rata presentase pada salah satu siswa kelas VIII adalah 66% yaitu berada di kategori tinggi , yang di lakukan salah satu siswakelas VIII kategori rendah maupun kategori sangat rendah ada pun kategori rata-rata yang menunjukan setelah pre test yaitu 41% yang menunjukan bahwa kategori yang sangat rendah. Sebelum dan sesudah di berikan *treatment* dengan menggunakan teknik pendekatan *Cognitive Beavioral Therapy* (CBT). Jika Sebelumnya di berikan *treatment* tingkat perilaku *bullying* siswa tersebut berada pada 66% dan masuk kategori tinggi, Setelah di berikan *treatment* Tingkat perilaku *bullying* siswa pada 41% menunjukkan kategori sangat rendah.

UNUGIRI



## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN PLAGIASI</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK INGGRIS</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK INDONESIA</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	5
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
1.5 Batasan Penelitian.....	7
1.5.1 Batasan Ilmu.....	7
1.5.2 Batasan Objek.....	7
1.5.3 Batasan Subjek.....	7
1.5.4 Batasan Wilayah dan Waktu.....	7
1.6 Asumsi.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORITIS</b> .....	<b>9</b>
2.1 Kajian Teoritis.....	9
2.1.1 Pengertian bullying.....	9
2.1.2 Jenis –jenis perilaku bullying.....	10
2.1.3 Faktor penyebab perilaku bullying.....	11
2.1.4 Dampak perilaku bullying.....	12
2.1.5 Unsur – unsur bullying.....	12
2.1.6 Ciri-ciri perilaku bullying.....	13
2.2 Pengertian <i>cognitive behavioral Therapy</i> .....	14

2.2.1 Tujuan <i>cognitive behavioral Therapy</i> .....	15
2.2.2 Ciri-ciri <i>cognitive behavioral Therapy</i> .....	16
2.2.3 Karakteristik <i>Cognitive Behaviora Therapy (CBT)</i> .....	17
2.2.4 Prinsip-prinsip <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i> .....	19
2.3 Pengertian konseling individu .....	23
2.3.1 Tujuan konseling individu .....	25
2.3.2 Fungsi konseling individu.....	26
2.3.3 Teknik konseling individu .....	27
2.3.4 Komponen dalam layanan konseling.....	29
2.3.5 Tahapan konseling individual .....	30
2.4 Kerangka konseptual.....	32
2.5 Penelitian Relavan.....	33
2.6 Hipotesis Penelitian.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
3.1 Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian .....	36
3.1.1 Jenis Penelitian .....	36
3.1.2 Rancangan Penelitian.....	36
3.2 Lokasi Penelitian.....	37
3.3 Populasi dan Sampel .....	38
3.3.1 Populasi.....	38
3.3.2 Sampel.....	38
3.4 Variabel dan Definisi Operasional.....	38
3.4.1 Variabel.....	38
3.4.2 Definisi Operasional .....	39
3.5 Instrumen Penelitian.....	39
3.6. Teknik Pengumpulan Data .....	42
3.6.1 Teknik Pengumpulan .....	42
3.6.1 Teknik Analisis Data .....	42
3.7 Validitas .....	43
3.8 Reabilitas.....	44
<b>BAB IV HASILDAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
4.1 Pelaksanaan.....	45

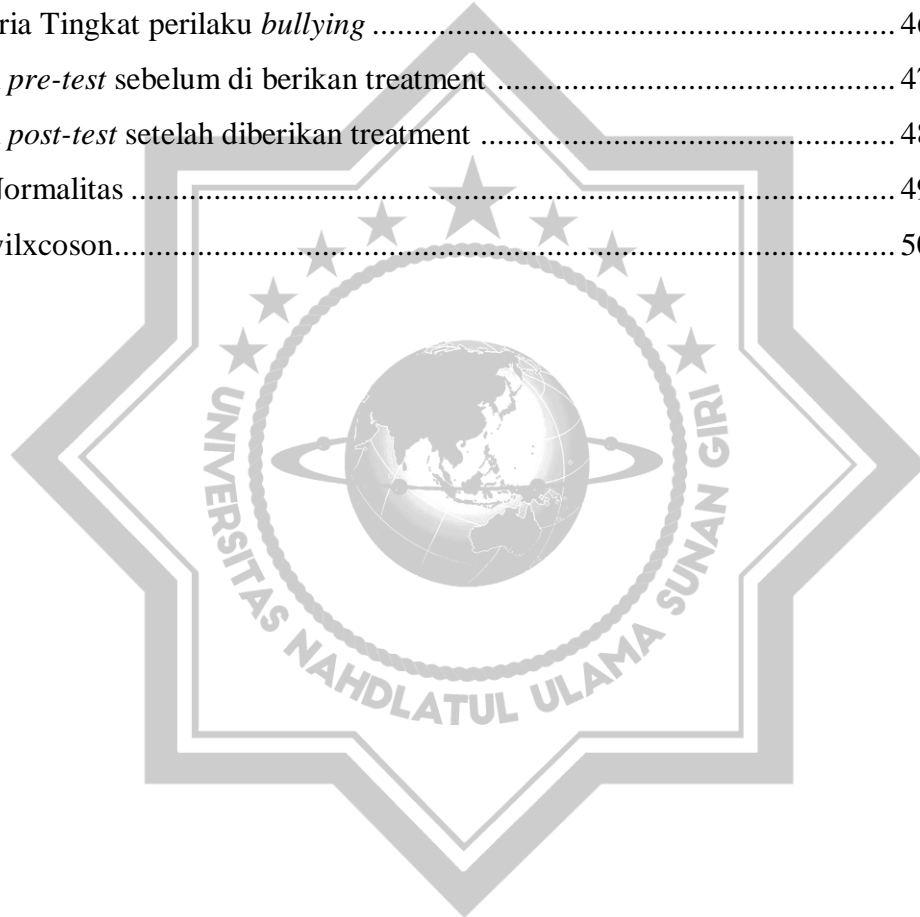
4.2 Hasil penelitian.....	47
4.2.1 Hasil pre test.....	47
4.2.2 Hasil post test .....	48
4.3 Uji Normalitas.....	49
4.4 Uji Wilcoxon .....	50
4.5 Pembahasan .....	49
4.5.1 Gambaran perilaku <i>bullying</i> sebelum diberikan treatment .....	51
4.5.2 Gambaran perilaku <i>bullying</i> setelah diberikan treatment .....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran.....	58
5.2.1 Bagi Konseli.....	58
5.2.2 Bagi Sekolah .....	58
5.2.3 Bagi Guru BK.....	58
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

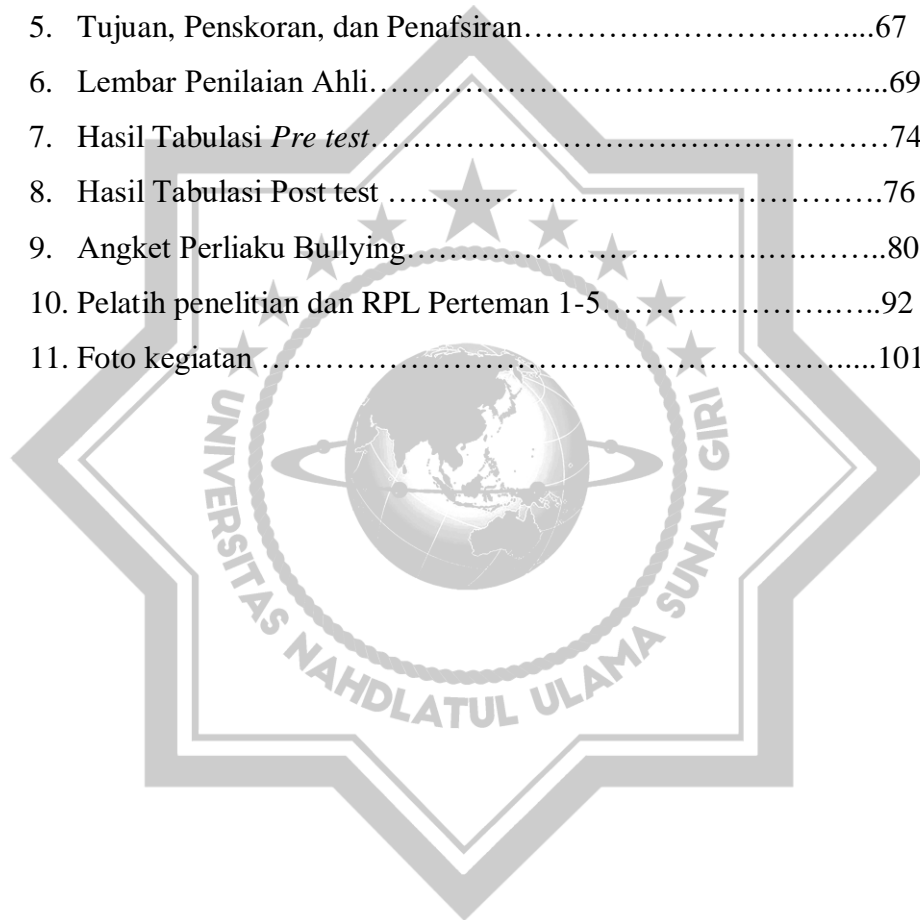
Desain One group pretest-post test design .....	36
Distributor Skor untuk jawabanket .....	40
Kisi-kisi Angket untuk mengurangi perilaku bullying .....	40
Uji Validasi.....	43
Uji Reabilitas .....	44
Kriteria Tingkat perilaku <i>bullying</i> .....	46
Hasil <i>pre-test</i> sebelum di berikan treatment .....	47
Hasil <i>post-test</i> setelah diberikan treatment .....	48
Uji Normalitas .....	49
Uji wilxcoson.....	50



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat dari kampus untuk peneliti.....	63
2. Surat balasan dari Sekolah.....	64
3. Surat Validasi.....	65
4. Pengantar Instrumen Penelitian.....	66
5. Tujuan, Penskoran, dan Penafsiran.....	67
6. Lembar Penilaian Ahli.....	69
7. Hasil Tabulasi <i>Pre test</i> .....	74
8. Hasil Tabulasi <i>Post test</i> .....	76
9. Angket Perilaku Bullying.....	80
10. Pelatih penelitian dan RPL Perteman 1-5.....	92
11. Foto kegiatan .....	101



# UNUGIRI