

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Parwati

NIM : 3320190231

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Alamat : Desa Grebegan Kecamatan Kalitidu Kabupaten
Bojonegoro.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Agresi Verbal Siswa MTs Islamiyah Malo” adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 05 September 2023



Handwritten signature of Parwati.

Parwati
NIM : 3320190231

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Parwati

Nim : 3320190231

Judul : Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring*
Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Agresi Verbal
Siswa MTs Islamiyah Malo.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk di ajukan dalam sidang
skripsi.

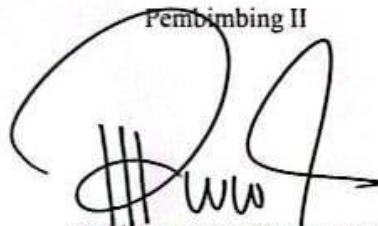
Bojonegoro, 19 Agustus 2023

Pembimbing I



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd.
NIDN : 0710068404

Pembimbing II



Riski Putra Ayu Distra, M.Pd
NIDN : 0702019301

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Parwati

NIM : 3320190231

Judul : Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Agresi Verbal Siswa MT's Islamiyah Malo.

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 30 Agustus 2023.
Dewan penguji

Penguji I




Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN : 0711118702

Penguji III



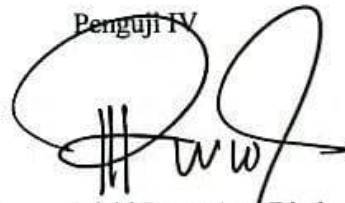
Dr. Yunita Dwi S., S.Psi, M.Pd.
NIDN : 0715049401

Penguji II



Dr. H. M. Ridwan Hambali, Lc., M.A.
NIDN : 2117056803

Penguji IV



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.
NIDN : 0702019301

Mengetahui,


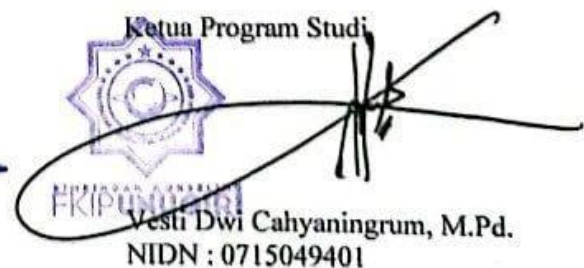
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN : 0721059101

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN : 0715049401

MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”

(QS Al-Baqarah Ayat 216)

“Mental Health is Priority”

(penulis)

PERSEMBAHAN

Untuk diriku sendiri terima kasih sudah berjuang dan bertahan sejauh ini, mau di ajak jatuh-se jatuhnya lalu bangkit thank you for me.

Bapak Ratman Suryaman dan Ibu Karsi adalah kedua orang tua tercinta, terhormat dan tersayang yang selalu memberikan cinta kasih sayang, do'a, dan dukungan luar biasa yang tiada henti demi kesuksesan anak-anaknya,

Kakak saya Toyib dan Luluk Suryati, seluruh keluarga besar dan kerabat saya di Bojonegoro serta seluruh keluarga besar dan kerabat saya yang ada di Kebumen yang tiada henti untuk turut mendo'akan dan memberikan semangat, serta dukungan.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucap Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* BERBASIS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI AGRESI VERBAL SISWA MTs ISLAMIYAH MALO”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Vesty Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Riski Putra A., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
6. Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Dosen Penasehat Akademik atas dan ilmunya dan bimbingan, motivasi selama perkuliahan dari awal hingga saat ini.
7. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

8. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.
9. Kedua orang tua dan kakak tercinta atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
10. Mbak Fina dan mba Silvi dan kakak-kakak tingkat lainnya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang sudah berkenan membagikan pengalaman dan ilmunya dalam perkuliahan dan menjalani skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman sebimbingan, teman-teman seperjuangan BK Unugiri 2019 yang telah senantiasa membantu memberi motivasi dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah banyak membantu saya yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 19 Agustus 2023

UNUGIRI

Penulis

ABSTRACT

Parwati. 2023. *The effectiveness of individual counseling using cognitive restructuring techniques based on cognitive behavior therapy to reduce verbal aggression in MTs Islamiyah Malo students. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Advisor (1) Dr. Yunita Dwi S., S.Psi, M.Pd., (2) Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.*

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Cognitive Restructuring, Verbal Aggression

Verbal aggression is a tendency to attack other people or provide stimuli that are detrimental and hurtful to others verbally, such as verbally injuring and hurting other people. Verbal aggression is a serious problem that has a negative impact on mental health. Verbal aggression has 4 aspects, namely (1) direct active verbal aggression (2) indirect active verbal aggression (3) direct passive verbal aggression (4) indirect passive verbal aggression. This research was conducted on VIII (eight) grade students of MTs Islamiyah Malo with the aim of knowing the effectiveness of individual counseling using cognitive restructuring techniques to reduce students' verbal aggression. This type of research was a pre-experiment with a one-group pretest-posttest design. The data collection was using verbal aggression instruments, observation and interviews, purposive sampling technique to select 3 samples from 70 respondents who received individual counseling services. Data analysis in this study used the Shapiro-Wilk normality test, homogeneity test and paired sample t test. Based on the results of the paired sample t-test, the sig value was known. (2 tailed) was $0.020 < 0.05$, then H_0 was rejected and H_a was accepted, which means there was a significant difference. Individual counseling research on cognitive restructuring techniques has proven to be effective in reducing students' verbal aggression.

UNUGIRI

ABSTRAK

Parwati. 2023. Efektivitas konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* berbasis *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi agresi verbal siswa MTs Islamiyah Malo. Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Dr. Yunita Dwi S., S.Psi, M.Pd.,(2) Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy*, *Cognitive Restructuring*, Agresi Verbal

Agresi verbal merupakan kecenderungan untuk menyerang orang lain atau memberi stimulus yang merugikan dan menyakitkan orang lain secara verbal seperti melukai dan menyakiti orang lain melalui verbal. Agresi verbal merupakan masalah serius yang berdampak negatif bagi kesehatan mental. Agresi verbal memiliki 4 aspek yaitu (1) agresi verbal aktif langsung (2) agresi erbal aktif tidak langsung (3) agresi verbal pasif langsung (4) agresi verbal pasif tidak langsung. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII MTs Islamiyah Malo dengan tujuan untuk mengetahui keefektifan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi agresi verbal siswa. Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Pengumpulan data menggunakan instrumen agresi verbal, observasi dan wawancara, teknik *purposif sampling* untuk memilih 3 sampel dari 70 responden yang akan di beri layanan konseling individu. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapirrow-Wilk*, uji homogenitas dan uji *paired sampel t test*. Berdasarkan hasil uji *paired sampel t-test* diketahui nilai sig. (2 tabiled) sebesar $0,020 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a di terima yang berarti terdapat perbedaan signifikan. Penelitian konseling individu teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif untuk mengurangi agresi verbal siswa.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 Batasan Masalah.....	9
1.6 Asumsi.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	10
2.1 Agresi Verbal	10
2.1.1 Pengertian Agresi Verbal	10
2.1.2 Aspek - Aspek Agresi Verbal.....	11
2.1.3 Faktor Agresi Verbal.....	12
2.1.4 Dampak Agresi Verbal.....	14
2.2 <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	15
2.2.1 Pengertian <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	15
2.2.2 Tujuan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	16
2.2.3 Ciri-Ciri <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	17
2.3 Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	18
2.3.1 Pengertian <i>Cognitive Restructuring</i>	18
2.3.2 Tahapan – Tahapan <i>Cognitive Restructuring</i>	19
2.3.3 Komponen <i>Cognitive Restructuring</i>	22
2.3.4 Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i>	25
2.4 Konseling Individu	26
2.4.1 Pengertian Konseling Individu.....	26
2.4.2 Tujuan Konseling Individu.....	28
2.4.3 Tahapan-Tahapan Konseling Individu	31
2.5 Konseling Individu Menggunakan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk.. Mengurangi Agresi Verbal Siswa.....	36
2.6 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	38
2.7 Kerangka Konseptual	40
2.8 Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	44
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	44

3.2	Lokasi Penelitian	45
3.3	Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian	45
3.3.1	Populasi	45
3.3.2	Sampel	45
3.4	Variabel dan Definisi Operasional	46
3.4.1	Variabel	46
3.4.2	Definisi Operasional	46
3.5	Instrumen Penelitian	47
3.6	Teknik Pengumpulan Data	48
3.6.1	Wawancara	49
3.6.2	Angket	50
3.7	Teknik Analisis Data	51
3.7.1	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	51
3.7.2	Uji Efektivitas	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		54
4.1	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	54
4.1.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian	54
4.1.2	Penyusunan Alat Ukur dan Modul Pelaksanaan	55
4.1.3	Analisis Butir Soal Hasil Uji Coba Instrumen Tes	55
4.1.3.1	Hasil Uji Validitas	56
4.1.3.2	Hasil Uji Reliabilitas	56
4.1.4	Pelaksanaan Penelitian (<i>treatment</i>)	57
4.2	Uji Efektivitas	61
4.2.1	Hasil <i>Pre-Test</i>	61
4.2.2	Hasil <i>Post-test</i>	62
4.2.3	Uji Normalitas	63
4.2.4	Uji Homogenitas	64
4.2.5	Uji <i>Paired Sampel T Test</i>	65
4.3	Pembahasan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		73
5.1	Kesimpulan	73
5.2	Saran	73
DAFTAR PUSTAKA		74

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Design <i>one group pre-test post-test</i>	45
3.2 Distribusi skor untuk jawaban siswa	48
3.3 Kisi-kisi instrument agresi verbal.....	48
3.4 tiga kategori penilaian	53
4.1 Presentase hasil perhitungan uji validitas.....	56
4.2 Kriteria interval penelitian.....	58
4.3 Kategori dan jumlah responden agresi verbal.....	59
4.4 Karakteristik agresi verbal siswa.....	60
4.5 Hasil <i>pre-test</i> siswa.....	62
4.6 Hasil <i>post-test</i>	63
4.7 Perbandingan hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	66
4.8 Skor perubahan agresi verbal.....	67
4.9 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	71

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan	halaman
2.1 kerangka konseptual.....	42



UNUGIRI