

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
DISPUTE KOGNITIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
PADA KORBAN *BULLYING* DI SMP PLUS AL FATIMAH**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program studi Bimbingan dan Konseling



oleh

Shovia Dani Wardatul Firdaus
3320200381

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2024

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Shovia Dani Wardatul Firdaus

Nim : 3320200381

Program Studi : Bimbingan Konseling

Alamat : Ds. Dander Kec. Dander Kab. Bojonegoro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Efektifitas Konseling Individu Dengan Teknik *Dispute Kognitif* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Korban *Bullying* di SMP Plus AL – FATIMAH” ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bebas dari plagiarisme, apabila dikemudian hari terjadi plagiarisme pada skripsi ini, saya siap menerima konsekuensinya sesuai hukum

Bojonegoro, 30 Juli 2024



Shovia Dani Wardatul Firdaus

NIM. 3320200381

UNUGIRI

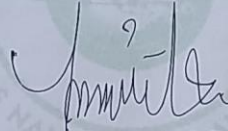
HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan penelitian oleh : Shovia Dani Wardatul Firdaus
Nim : 3320200381
Judul : Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik
Dispute Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada
Korban *Bullying* di SMP Plus AI - Fatimah

Telah disetujui dan dinyatakan sudah memenuhi syarat untuk diajukan dalam
ujian skripsi.

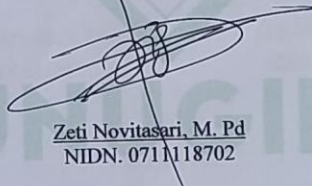
Bojonegoro, 26 Juni 2024

Pembimbing I



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S. Psi, M. Pd
NIDN. 3710068404

Pembimbing II



Zeti Novitasari, M. Pd
NIDN. 0711118702

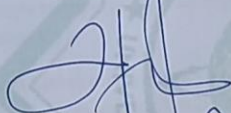
HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Shovia Dani Wardatul Firdaus
Nim : 3320200381
Judul : Efektifitas Konseling Individu Dengan Teknik *Dispute Kognitif*
Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Korban *Bullying* di SMP Plus
AL – FATIMAH

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 17 Juli 2024


Dewan penguji

Ketua Penguji



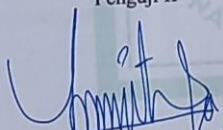
Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S. E, MM
NIDN.0709097805

Penguji I



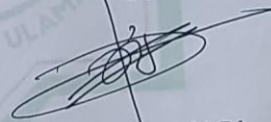
Yanuari Sianturi, M. Pd
NIDN. 0717019401

Penguji II



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M. Pd
NIDN. 3710068404

Penguji IV



Zeti Novitasari, M. Pd
NIDN. 0711118702

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Ketua Program Studi Bimbingan
Pendidikan Konseling



Astrid Chandra Sari, M. Pd
NIDN. 0721059101



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

MOTTO

“kegagalan adalah jalan dari allah menuju kesuksesan, serta usaha tidak akan pernah mengkhianati hasil

“Mental Health is the most important thing”

(penulis)

PERSEMBAHAN

Pada diri saya sendiri terima kasih sudah berjuang dan bertahan hingga saat ini, bahwa saya mampu mengatasi segala rintangan hingga sampai di titik ini, terima kasih untuk saya.

Kepada kedua orang tuaku yang tersayang, yang aku hormati dan aku sayangi, yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan dan doanya, serta dukungan yang tiada habisnya dan luar biasa demi kesuksesan anak-anaknya, kepada seluruh keluarga dan kerabatku di Bojonegoro. Sugihwara dan Sukosewu yang tak henti-hentinya mendoakan dan menyemangati serta mendukung saya hingga berada dititik ini.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Mengucapkan Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT, puji syukur atas rahmat, hidayah dan karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul. “EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *DISPUTE KOGNITIF* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA KORBAN *BULLYING* DI SMP PLUS AL - FATIMAH”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan program Strata-1 pada 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. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A. Selaku Plt. 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. Vesti 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, S. Psi, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Zeti Novitasari, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
6. Zeti Novitasari, M.Pd., Selaku Dosen Penasehat Akademik, atas ilmun dan bimbingan, Serta 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 tercinta atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
10. Mbak Parwati dan Mbak Reza 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 2020 yang 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 memahami bahwa skripsi ini tidak lepas dari berbagai kekurangan. Penulis menyambut baik kritik dan saran perbaikan serta saran perbaikan agar skripsi ini pada akhirnya bermanfaat bagi dunia pendidikan dan bidang terapan serta dapat dikembangkan lebih lanjut. Amin

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 10 Juli 2024



Penulis

ABSTRACT

Firdaus, S. D. W 2024. The effectiveness of individual counseling by cognitive dispute techniques to reduce anxiety in victims of bullying at SMP Plus Al-Fatimah. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Sunan Giri Nahdlatul Ulama University. Supervisor (1) Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd., (2) Zeti Novitasari, M.Pd.

Keywords: individual counseling, cognitive dispute, anxiety

Anxiety is a trauma from the past that makes a person feel afraid and uncomfortable. It can be seen from physical symptoms, such as a faster heartbeat, dry mouth, sweaty body trembling, and worries that something bad will happen. there are four aspects of anxiety, among others: somatic aspects, psychomotor aspects, emotional aspects, and cognitive aspects. One of the causes of discomfort is bullying that occurs at school, this study uses a quantitative approach with a Pre-experimental research design. This study used the Pre-experimental design research form. It is said Pre-experimental design because there are still external variables that influence the formation of the dependent variable. This study uses a Pre-experimental Design with the design form One-Group Pretest-Posttest Design. In this design there is a pretest (before being given the service), thus the treatment results can be known in more detail because it can distinguish the situation before and after being given the service. This design is used by the research objectives to be achieved, namely to 1) determine the effectiveness of individual counseling with cognitive dispute techniques to reduce social anxiety in students who are victims of bullying 2) find out the level of effectiveness of individual counseling with cognitive dispute techniques to reduce social anxiety in students who are victims of bullying. Data collection using anxiety instruments, observation, and interviews, purposive sampling technique to select 3 samples from 50 respondents who will be given 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, it is known that the sig. (2 tailed) of $0,042 < 0,05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted which means there is a significant difference. This research was conducted at SMP Plus Al-Fatimah. Based on the research findings regarding the application of individual counseling with cognitive dispute techniques to reduce anxiety in victims of bullying at SMP Plus AL - FATIMAH. It can be concluded that individual counseling with cognitive dispute techniques is proven effective in reducing anxiety in victims of bullying at SMP Plus AL-FATIMAH

ABSTRAK

Firdaus, S. D. W 2024. Efektivitas konseling individu dengan teknik *dispute kognitif* untuk mengurangi kecemasan pada korban *bullying* di SMP Plus Al - Fatimah. Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Dr. Yunita Dwi Setyoningsih., S.Psi, M.Pd.,(2) Zeti Novitasari, M.Pd.

Kata Kunci: konseling individu, *Dispute kognitif*, kecemasan

Kecemasan merupakan sebuah trauma dari masa lalu yang menjadikan seseorang merasa takut, serta tidak nyaman. Dapat dilihat dari gejala fisik, seperti detak jantung lebih cepat, mulut kering, badan berkeringat bergetar dan kekhawatiran akan terjadi suatu hal yang buruk. terdapat empat aspek dalam kecemasan antara lain : aspek somatis ,aspek psikomotorik , aspek emosional , aspek kognitif. Salah satu penyebab ketidak nyamanan adalah *bullying* yang terjadi disekolah, Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pre-experimental design*. Pada penelitian ini menggunakan bentuk penelitian *Pre-experimental design*. Dikatakan *Pre-experimental design* karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Penelitian ini menggunakan *Pre-experimental Design* dengan bentuk desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. pada desain ini terdapat *pretest* (sebelum diberi layanan), dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih detail, karena dapat membedakan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi layanan. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai, yaitu 1) ingin mengetahui efektivitas konseling individu dengan teknik *dispute kognitif* untuk mengurangi kecemasan pada siswa korban *bullying* 2) mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada siswa korban *bullying* . Pengumpulan data menggunakan instrumen kecemasan, observasi dan wawancara, teknik *purposif sampling* untuk memilih 3 sampel dari 50 responden yang akan di beri layanan konseling individu. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas dan uji paired sampel t test. Berdasarkan hasil uji paired sampel t-test diketahui nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,042 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a di terima yang berarti terdapat perbedaan signifikan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Plus Al - Fatimah. Berdasarkan temuan penelitian mengenai penerapan konseling individu dengan teknik *dispute kognitif* untuk menurunkan kecemasan pada korban *bullying* di SMP Plus AL - FATIMAH. Dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling individu dengan teknik *dispute kognitif* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan korban *bullying* di SMP Plus AL – FATIMAH.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
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 Kecemasan Pada Korban <i>Bullying</i>	10
2.1.1 Pengertian Kecemasan	10
2.1.2 Aspek – Aspek Kecemasan	11
2.1.3 Dampak Terjadi Kecemasan.....	12
2.1.4 Faktor Kecemasan.....	14
2.2 Korban <i>Bullying</i>	14
2.2.1 Pengertian Korban <i>Bullying</i>	14
2.2.2 Bentuk – Bentuk <i>Bullying</i>	15

2.2.3 Dampak <i>Bullying</i>	17
2.2.4 Faktor <i>Bullying</i>	17
2.3 <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	19
2.3.1 Pengertian <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	19
2.3.2 Tujuan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	20
2.3.3 Tahapan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	22
2.3 Konseling Individu.....	23
2.4.1 Pengertian Konseling Individu.....	23
2.4.2 Tujuan Konseling Individu.....	25
2.4.3 Tahapan Konseling Individu.....	27
2.5 <i>Dispute Kognitif</i>	30
2.5.1 Pengertian <i>Dispute Kognitif</i>	30
2.5.2 Tujuan <i>Dispute Kognitif</i>	32
2.5.3 Tahapan <i>Dispute Kognitif</i>	33
2.6 Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik <i>Dispute</i> Mengurangi Kecemasan Pada Korban <i>Bullying</i>	35
2.7 Hasil Penelitian Yang Releven.....	37
2.8 Kerangka Konseptual.....	40
2.9 Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	43
3.2 Lokasi Penelitian.....	44
3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian.....	44
3.3.1 Populasi.....	44
3.3.2 Sampel.....	44
3.4 Vareabel dan Definisi Oprasional.....	45
3.4.1 Vareabel.....	45
3.4.2 Definisi Oprasional.....	46
3.5 Instrumen Penelitian.....	47
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	50
3.7 Teknik Analisis Data.....	51
3.7.1 Uji Validitas dan Uji Reabilitas.....	52

3.7.2 Uji Efektivitas	53
3.7.2 Uji Normalitas.....	54
3.7.3 Uji Paired Sampel T Test	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1 Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	55
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	55
4.1.2 Penyusunan Alat Ukur dan Modul Pelaksanaan.....	56
4.1.3 Analisis Butir Soal Uji Coba Instrumen Tes	56
4.1.3.1 Hasil Uji Validitas.....	57
4.1.3.2 Hasil Uji Reabilitas	58
4.1.4 Pelaksanaan Penelitian (<i>treatment</i>).....	59
4.2 Uji Eektivitas	62
4.2.1 Hasil <i>Pre-Test</i>	62
4.2.2 Hasil <i>Post-Test</i>	63
4.2.3 Uji Normalitas.....	64
4.2.5 Uji Paired Sampel T Test	65
4.3 Pembahasan	66
4.4 Keterbatasan penelitian	71
4.4.1 Kelemahan	71
4.4.2 Kelebihan.....	71
4.4.3 Hasil evaluasi.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
5.1 Kesimpulan.....	72
5.2 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR BAGAN

Bagian 2.1 Kerangka Konseptual 41



DAFTAR TABEL

3.1 Design <i>one grup pre-test post-test</i>	43
3.2 Distribusi sekor untuk jawaban siswa	48
3.3 Kisi – kisi instrumen kecemasan	49
3.4 Tiga kategori penilaian	53
4.1 Presentase hasil perhitungan uji validitas	57
4.2 Kriteria interval penelitian	60
4.3 Kategori dan jumlah responden kecemasan	60
4.4 Karakteristik Kecemasan siswa	61
4.5 Hasil pre – test	63
4.6 Hasil post – test	64
4.7 Perbandingan hasil pre test dan post tes	66
4.8 Sekor perubahan kecemasan	68
4.9 Hasil pre – test dan post – test	70
4.10 Tabel kelemahan dan kelebihan penelitian	71



UNUGIRI

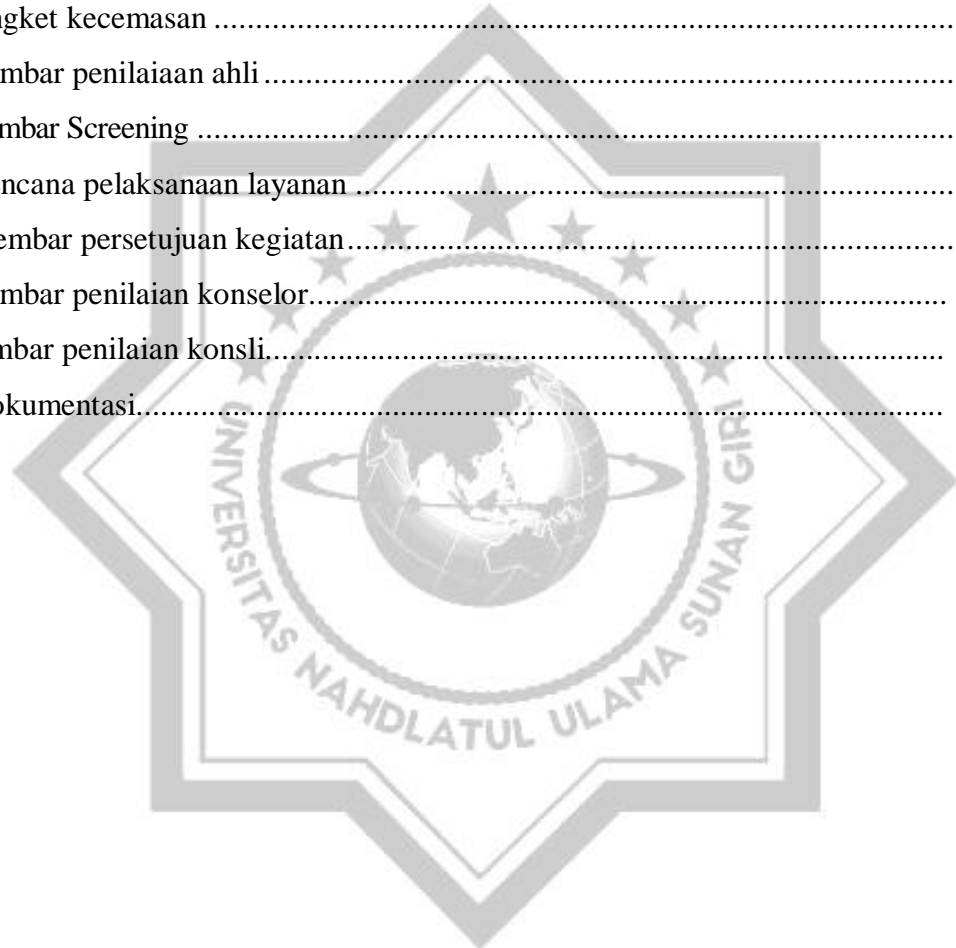
DAFTAR GAMBAR

4.1 hasil uji reliabilitas	57
4.2 kriteria penelitian dari kecemasan	60
4.3 hasil uji normalitas	65
4.4 hasil uji <i>praid sample t test</i>	65



DAFTAR LAMPIRAN

- 1 Surat Balikan Dari sekolah
- 2 Surat Validasi.....
- 3 Angket kecemasan
- 4 Lembar penilaiaan ahli
- 5 Lembar Screening
- 6 Rencana pelaksanaan layanan
7. Lembar persetujuan kegiatan.....
- 8.Lembar penilaian konselor.....
- 9.lembar penilaian konsli.....
- 8 Dokumentasi.....



UNUGIRI