

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK CBT
(COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY) DALAM MENGURANGI PERILAKU
BULLYING PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 14 BANDAR
LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

DESNA FITRIA RAMADHINA

NPM : 1711080029

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1443 H/2021 M

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK CBT
(*COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*) DALAM MENGURANGI PERILAKU *BULLYING*
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

DESNA FITRIA RAMADHINA

NPM : 1711080029

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd.

Pembimbing II : Dr. Laila Maharani, M.Pd.

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1443 H/2021 M

ABSTRAK

Bullying adalah serangkaian aksi negatif yang seringkali agresif dan manipulatif yang dilakukan oleh satu/lebih orang terhadap orang lain/beberapa orang selama kurun waktu tertentu bermuatan kekerasan dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan. Tujuan di adakan nya penelitian ini untuk mengetahui penurunan perilaku *bullying* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik CBT (*cognitive behavior therapy*).

Peneliti mengambil judul skripsi (Efektifitas Konseling CBT Dalam Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP N 14 Bandar Lampung), dengan jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian kuantatif pre-eksperimental disign dengan non-equivalent control group design. Subjek penelitian dalam penelitian ini beranggotakan 20 peserta didik kelas VIII SMP negeri 14 Bandar Lampung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *bullying* pada peserta didik dapat dikurangi berdasarkan hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen yang diperoleh hasil perhitungan pengujian dengan menggunakan uji wilcoxon menggunakan SPSS yang dimana hasil dari penelitian ini dngan demikian kesimpulannya bahwa perilaku *bullying* peserta didik di Negeri 14 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik CBT (*cognitive behavior therapy*).

Kata Kunci : konseling kelompok, *cognitive behavior therapy*, *bullying*.

ABSTRACT

Bullying is a series of negative actions that are often aggressive and manipulative, which are carried out by one/more people against other people/several people over a certain period of time, charged with violence and involving an imbalance of power. The aim of this research was to find out the reduction in bullying behavior by using group counseling services using the CBT (cognitive behavior therapy) technique.

On this occasion the researcher took the title of the thesis (Effectiveness of CBT Counseling in Reducing Bullying Behavior in Class VIII Students of SMP N 14 Bandar Lampung), with the type of research that the researcher used was a quantitative pre-experimental design with a non-equivalent control group design. The research subjects in this study consisted of 20 class VIII students of SMP Negeri 14 Bandar Lampung.

The results of this study indicate that bullying behavior in students can be reduced based on the results of the pretest and posttest of the experimental group which obtained the results of the test calculations using the Wilcoxon test using SPSS where the results of this study thus conclude that bullying behavior of students in Negeri 14 Bandar Lampung experiences changes after the provision of group counseling services using CBT (cognitive behavior therapy).

Keywords: group counseling, cognitive behavior therapy, bullying.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desna Fitria Ramadhina

NPM : 1711080029

Jurusan / Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul " Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik CBT (*Cognitive Behavior Therappy*) Dalam Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung " adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan duplikasi dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikin surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi

Bandar Lampung, 07 Desember 2021

Penulis



Desna Fitria Ramadhina

1711080029



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok
Dengan Teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*)
Dalam Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada
Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 14
Bandar Lampung**

Nama : Desna Fitria Ramadhina

NPM : 1711080029

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di Munaqasyah dan dipertahankan dalam sidang
Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam
Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002


Dr. Laila Maharani, M.Pd
NIP. 196701151993032001

Mengetahui
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Ali Murtadho, M. S.I
NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK CBT (COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY) DALAM MENGURANGI PERILAKU BULLYING PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG.** Disusun oleh **Desna Fitria Ramadhina NPM 1711080029**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diuji kan pada hari/tanggal: **Kamis, 07 Desember 2022.**

TIM MUNAQOSHAH

Ketua	: Dr. Yuberti, M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Deti Elice, M.P d	(.....)
Pembahas Utama	: Dr. H. Yahya AD, M.Pd	(.....)
Penguji Pendamping I	: Dr. Rifda El Fiah, M.Pd	(.....)
Penguji Pendamping II	: Dr. Laila Maharani, M.Pd	(.....)

**Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

Prof. Dr. H. Nurva Diana, M.Pd
NIP. 19640828 1988 032 002

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن
يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن
يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا
بِالْألقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ
يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

“ Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim. ”

(Q.S. Al-Hujurat Ayat 11)¹

¹ Departemen Agama RI, *Al Qur'an Dan Terjemah* (CV Penerbit Diponegoro, 2010).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap puji syukur kepada Allah SWT, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, dan shalawat serta salam yang selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW maka dengan tulus ikhlas disertai perjuangan dengan jerih payah penulis, Alhamdulillah penulis telah selesaikan skripsi ini, yang kemudian skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Deddy Oktariyadi dan Ibu Anna Apriyanti yang telah memberi segalanya untukku, kasih sayang serta do'a yang selalu menyertaiku. Kedua saudari kandungku Febby Dwi Yanti dan Jesicca Putri Andini. Karya ini serta do'a tulus kupersembahkan untuk kalian atas jasa, pengorbanan, keikhlasan membesarkan dan menyemangatiku dengan tulus dan penuh kasih sayang. Terimakasih untuk semuanya.
2. Kepada sanak saudara keluarga besar Bapak Andi Hairul, kakek, nenekku serta saudaraku terima kasih telah ikut serta membantu, mendoakan dan ikut berkorban dalam menyelesaikan karya ini ku persembahkan untuk kalian, terima kasih untuk semuanya.
3. Kepada diri sendiri yang telah berjuang dan bersabar terima kasih untuk kerjasamanya selama ini, untuk terus bertahan saat dunia sedang berjalan tidak baik – baik saja.
4. Almamaterku tercinta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (UIN Raden Intan Lampung) yang telah memberikan pengalaman yang sangat berharga untuk membuka pintu dunia kehidupan.

RIWAYAT HIDUP

Desna Fitria Ramadhina, lahir Bandar Lampung, pada tanggal 20 desember 1999, yang merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Deddy Oktariyati dan Ibu Anna Apriyanti, dengan saudari adik yang bernama Jesicca Putri Andini dan Febby Dwi Yanti.

Jenjang pendidikan yang pernah di lalu penulis adalah taman kanak-kanak Ikal Dolog Bandar Lampung (lulus tahun 2005), SD Negeri 2 Pahoman Bandar Lampung (lulus tahun 2011), SMP UTAMAS 3 Bandar Lampung penulis mengikuti kegiatan semasa sekolah yaitu sebagai wakil ketua osis, paskibra sekolah serta taekondow (lulus tahun 2014) , melanjutkan jenjang pendidikan penulis terdaftar di SMA Negeri 10 Bandar Lampung di masa sekolah menengah atas ini penulis mengikuti kegiatan eksternal sekolah dengan terdaftar sebagai penyiar radio pelajar, futsal wanita, basket wanita serta moderen dance (lulus di tahun 2017).

Penulis pada tahun 2020 melaksanakan KKN (Kuliah Kerja Nyata), yang bertepatan di desa Sukamaju Sukadana Ham Bandar Lampung, Dan melaksanakan kegiatan PPL (Praktik Pelaksanaan Lapangan) yang bertepatan di Mts Hasanuddin Bandar Lampung, Peneulis juga melaksanakan kegiatan Eksternal pada tahun 2018 terdaftar sebagai (Finalis Putri Hijab Bandar Lampung Tahun 2018).

Pada tahun 2017, penulis melanjutkan pendidikan dengan terdaftar sebagai mahasiswi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur SPAN-PTKIN, dan alhamdulillah pada tahun 2021 penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah di jenjang Sastra 1 (S1).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur selalu terucap atas segala nikmat yang di berikan Allah SWT kepada kita, yaitu berupa nikmat iman, islam dan ihsan, sehingga saya (penulis) dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik walaupun di dalamnya masih terdapat banyak kesalahan dan kekurangan.

Shalawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman yang penuh kegelapan menuju zaman terang benderang seperti yang kita rasakan sekarang.

Skripsi ini penulis susun sebagai tulisan ilmiah dan diajukan untuk melengkapi syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd) pada jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, hal ini disebabkan keterbatasan yang ada pada diri penulis. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan yang telah diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menghaturkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi- tingginya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Ali Murtadho, M. S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Raden Intan Lampung.
3. Dr. Rifda Elfiah, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kedua Orang tua ku yang telah memberikan dukungan do'a dan motivasi baik secara moril dan materil.
6. Ibu Arlina S.Pd, selaku guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 14 Bandar Lampung yang telah membantu dan meluangkan waktunya untuk menyelesaikan penelitian.
7. Teman-teman seperjuangan terkhusus Bimbingan Konseling kelas C yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses perkuliahan bahkan sampai akhir perkuliahan.
9. Terima kasih kepada Dinda Ayu Putri S.Pd, Nevrisa Kharisma Putri M.Pd, Rohimah S.Pd, Yuni Pratama S.Pd, Riska Novelia S.Pd, M. Filiyan Adva S.Pd, Afandi Radefa S.Pd, Andika Prayoga S.Pd, Arief Rahmat Royan S.PWK, Arina Eka Wahyuningrum S.Pd, Bangkit Agung Arif Bangsawan S.IP, Fenty Veronica S.Pd, Syafiro Nabila S.Pd, Sinta Yuliana S.Pd, Dita Oktavia S.Pd, Atika Fahrurizka S.Pd, Surwanti S.Pd, Fikranissa S.Pd. Terima kasih untuk semua dukungannya.

8. Almamater yang saya banggakan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang dari sini saya telah mendapatkan banyak ilmu dan pengalaman sebagai bekal untuk meneruskan perjuangan selanjutnya.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat menunjang kemajuan pendidikan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
SURAT PERSETUJUAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul.....	1
B. Alasan Memilih Judul	2
C. Latar Belakang Masalah	2
D. Identifikasi Masalah	8
E. Batasan Masalah	8
F. Rumusan Masalah	8
G. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	9
H. Kajian Relavan	9
I. Sistematika Penulisan.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Bimbingan dan Konseling Kelompok	
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Kelompok	11
2. Pengertian Layanan Konseling Kelompok	12
3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok	13
4. Asas Yang Digunakan Dalam Layanan Konseling Kelompok	14

5. Komponen Layanan Konseling Kelompok	16
6. Tahap – Tahap Layanan Konseling Kelompok	18
7. Pembentukan Konseling Kelompok	20
8. Keterampilan Yang Harus dikuasai Ketua Kelompok	22
B. Teknik Konseling CBT (<i>Cognitive Behavior Therapy</i>)	
1. Pengertian CBT	24
2. Tujuan Penggunaan CBT	25
3. Fokus Konseling CBT	25
4. Tahap – Tahap Konseling CBT	26
C. Perilaku <i>Bullying</i>	
1. Pengertian Perilaku <i>Bullying</i>	27
2. Penyebab Perilaku <i>Bullying</i>	28
3. Dampak Akibat <i>Bullying</i>	29
4. Mengatasi Perilaku <i>Bullying</i>	30
D. Prosedur Konseling CBT dalam Perilaku <i>Bullying</i>	31
E. Kerangka Berfikir	33
F. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Waktu dan Tempat Penelitian	35
B. Metode Penelitian	35
C. Jenis Penelitian	35
D. Desain Penelitian	35
E. Variabel Penelitian	38
F. Definisi Oprasional	38
G. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	41
H. Teknik Pengumpulan Data	41
I. Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	47
1. Deskripsi Data	48
2. Uji Hipotesis	54
B. Pembahasan	56
C. Keterbatasan Penelitian	57

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	58
B. Saran	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Perilaku <i>Bullying</i> Peserta Didik	6
Tabel 2.1 Tabel Oprasional	40
Tabel 3.1 Skor Skala Likert	45
Tabel 3.2 Kategori Penilaian Perilaku <i>Bullying</i>	47
Tabel 4.1 Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	51
Tabel 4.2 Hasil Pretest Kelompok Kontrol	52
Tabel 4.3 Hasil Posttest Kelompok Eksperimen	53
Tabel 4.4 Hasil Posttest Kelompok Kontrol	54
Tabel 4.5 Hasil Perbandingan	55
Tabel 5.1 Hasil Uji Non Parametik	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian	35
Gambar 3.1 Pola <i>Non-equivalent Control Design</i>	38
Gambar 4.1 Grafik Hasil	56

LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara
2. Angket (kuesioner)
3. Kisi-kisi Insrument *Bullying*
4. Dokumentasi
5. RPL
6. Surat Balasan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penulis mengambil judul. “Efektifitas Layananan Konseling Kelompok Dengan Teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) Dalam Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021”. Dimana agar tidak terjadinya kesalahpahaman terhadap judul penelitian saya, bahwa peneliti akan melaksanakan:

1. Efektivitas

Efektifitas merupakan suatu yang memiliki pengaruh atau akibat yang di timbulkan, manjur, membawa hasil dan merupakan keberhasilan dari suatu usaha atau tindakan.

2. Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok pada dasarnya merupakan layanan yang dilakukan perorangan namun dalam suasana berbentuk kelompok. Konseling kelompok terdiri dari 1-2 konselor dan 4-8 konseli.² Agar konseling kelompok berjalan dengan baik, maka diusahakan suasana dalam kegiatan konseling yaitu suasana hangat, terbuka, dan keakraban.

Dalam konseling kelompok ada pengungkapan masalah dan pemahaman masalah konseli, menelusuri sebab-sebab munculnya masalah, upaya pemecahan, sehingga bermuara pada terselesainya masalah. Oleh sebab itu layanan ini dirasa dapat mengurangi perilaku *Bullying* terhadap peserta didik.

3. Teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*)

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, pendekatan CBT di arahkan kepada fungsi berpikir, merasa bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek tingkah laku diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. CBT mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga

² M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2014).

merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. CBT membantu konseli dalam menyalurkan berpikir, merasa dan bertindak.

4. Perilaku *Bullying*

Bullying merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah. Tindakan penindasan ini dapat diartikan sebagai penggunaan kekuasaan atau kekuatan untuk menyakiti seseorang atau kelompok sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya. Perilaku *bullying* dapat menghancurkan semangat dan motivasi siswa dan terutama menciptakan situasi yang tidak nyaman untuk belajar. Karena perilaku *bullying* ini perlu mendapatkan pemahaman dan perhatian lebih lanjut. Jika masalah perilaku *bullying* ini dibiarkan, maka peserta didik akan merasa terisolir dari pergaulan, prestasi akademik merosot, ketakutan bahkan bisa menyebabkan peserta didik berhenti sekolah.

4. Peserta Didik

Peserta didik merupakan bagian dari masyarakat yang berupaya untuk membangun pengetahuan dan kemampuan melalui pendidikan. Peserta didik merupakan komponen yang penting dalam kegiatan belajar mengajar.

B. Alasan Memilih Judul

Peneliti mengambil judul “ Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) Dalam Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021 ”. dengan mempertimbangkan serta melihat terjadinya perilaku *bullying* pada lingkungan sekolah, dan dalam hal ini perlunya penanganan serta tindakan menjadi hal yang utama di lakukan untuk mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik tersebut.

C. Latar Belakang Masalah

Anak merupakan aset masa depan bangsa dan generasi penerus cita-cita bangsa, sehingga setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh, dan berkembang, berpartisipasi serta berhak atas perlindungan dari tindak kekerasan dan diskriminasi serta hak sipil dan kebebasan. Proses perkembangan dan pertumbuhan anak akan sangat berpengaruh terhadap pembentukan karakter dan kualifikasi anak di masa depan.

Dewasa ini banyak dijumpai perilaku agresif dan menekan, baik dalam bentuk tindakan fisik secara langsung dan/atau menyerang melalui kata-kata atau disebut bullying, terjadi di lingkungan pendidikan mulai dari tingkat yang paling dasar hingga perguruan tinggi. Pelakunya tidak hanya para senior, tetapi juga guru, orang tua, dan lingkungan.³

Bullying merupakan tindakan negatif ketika seseorang dengan sengaja menimbulkan atau mencoba untuk melukai atau berbuat pada pihak lain merasakan ketidaknyamanan tindakan negatif dapat dilakukan melalui kontak fisik, dengan kata - kata, atau dengan cara lain, seperti menunjukkan wajah meremehkan atau gerakan tidak senonoh, dan pengucilan disengaja dari kelompok. Konsep bullying menurut Olweus, yang diartikan suatu bentuk dari perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja untuk menjahati atau membuat individu merasa kesusahan, terjadi berulang kali dari waktu ke waktu dan berlangsung dalam suatu hubungan yang tidak terdapat keseimbangan kekuasaan maupun kekuatan.⁴ Meningkatnya kasus *bullying* tidak terlepas dari pihak-pihak yang terlibat dalam tindak *bullying*, seperti pelaku, korban, pelaku-korban, dan pengamat.⁵

Menurut Coloroso mengatakan bahwa *bullying* merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah. Tindakan penindasan ini dapat diartikan sebagai penggunaan kekuasaan atau kekuatan untuk menyakiti seseorang atau kelompok sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya. Adanya unsur ketidakseimbangan kekuatan merupakan pembeda antara *bullying* dengan konflik lainnya.

Dari definisi yang telah disampaikan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah perilaku yang ditujukan untuk menyakiti individu atau sekelompok individu dengan berbagai bentuk baik fisik, verbal ataupun psikologis yang dilakukan secara sengaja dan berulang kali oleh individu atau sekelompok individu yang lebih kuat.

³ Sri Hartati Samhadi, "Budaya Kekerasan Di Lembaga Pendidikan," n.d.

⁴ Dan Olweus, "Catatan Tentang Perilaku Bully : Perspektif Internasional," n.d., 11.

⁵ Kathleen Stassen Berger, "Pembaharuan Kasus Bully Di Sekolah: Sejak Dilupakan? Melihat Perkembangan," n.d., 103.

Al-quran sebagai sumber hukum islam sangat menentang perilaku-perilaku yang mengarah kepada *bullying* sebagaimana firman Allah SWT Dalam Quran Surat Al-Hujarat ayat 10 :

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya : *Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu (yang berselisih) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat. (Q.s Al-Hujurat (10)).*⁶

Menurut Hemdi ada empat macam *bullying*, yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* sosial dan *Cyberbullying* :

- a) *Bullying* fisik, yang termasuk dalam jenis ini ialah memukuli, menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, dan merusak serta menghancurkan barang-barang milik anak yang tertindas. *Bullying* jenis ini adalah yang paling tampak dan mudah untuk diidentifikasi.
- b) *Bullying* verbal, Perilaku ini dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, terror, surat - surat yang mengintimidasi, tuduhan - tuduhan yang tidak benar kasak - kusuk yang keji dan keliru, gosip dan sebagainya. dari ketiga jenis *bullying*, *bullying* dalam bentuk verbal adalah salah satu jenis yang paling mudah dilakukan dan *bullying* bentuk verbal akan menjadi awal dari perilaku *bullying* yang lainnya serta dapat menjadi langkah pertama menuju pada kekerasan yang lebih lanjut.
- c) *Bullying* rasional, Pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap- sikap yang tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh yang mengejek. *Bullying* dalam bentuk ini cenderung perilaku *bullying* yang paling sulit dideteksi dari luar.
- d) *Cyberbullying*, Merupakan bentuk perilaku *bullying* yang dilakukan pelakunya melalui sarana elektronik seperti komputer, handphone, internet, website, chatting room, e-mail, SMS dan sebagainya. Biasanya ditujukan untuk meneror korban dengan menggunakan

⁶ Muhammad Utsman Najati, Psikologi Dalam Al Qur'an (Bandung: Pustaka Setia, n.d.447).

tulisan, animasi, gambar dan rekaman video atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan.

Perilaku *bullying* dilakukan anak/remaja, dapat dirumah, disekolah, dan di lingkungan masyarakat luas. Perilaku *bullying* pada batas-batas yang wajar pada anak/remaja masih dapat ditoleir, namun apabila sudah menjurus sehingga dapat merugikan diri perilaku dan orang lain, maka perlu ditangani secara sungguh karena dapat berakibat lebih fatal. Dampak perilaku *bullying* tidak hanya mempengaruhi fungsi anak dalam perkembangan emosi dan perilaku, tetapi hal tersebut juga mempengaruhi prestasi akademis, interaksi sosial mereka dengan teman sebaya dan guru. Perilaku *bullying* bukan suatu kondisi melainkan suatu “penyakit”, maka sangat memungkinkan untuk di “sembuhkan”, diatasi”.

Oleh karena itu untuk mengubah perilaku *bullying* kita harus melakukan pencegahan dan mengatasi perilaku *bullying* tersebut. Mengatasi perilaku *bullying* merupakan predisposisi yang dipelajari mempengaruhi perilaku, berubah dalam hal intensitasnya, biasanya konsisten sepanjang waktu dalam situasi yang sama, dan komposisinya hampir selalu kompleks.

Bimbingan dan konseling adalah upaya untuk membantu perkembangan anak didik seperti aspek intelektual, aspek moral, aspek sosial, dan aspek emosional menjadi optimal, harmonis dan wajar. Keberhasilan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa dapat dilihat dari perubahan tingkah laku atau sikap siswa yang telah mendapat pelayanan.

Menurut AL. Tridhonanto ada beberapa dampak yang biasanya dirasakan oleh korban *bullying* yaitu: Depresi, rendahnya kepercayaan diri atau minder, pemalu dan penyendiri, merosotnya prestasi sekolah, merasa terisolasi dalam pergaulan, terpikir atau bahkan mencoba untuk bunuh diri.⁷

Perilaku *bullying* dapat menghancurkan semangat dan motivasi siswa dan terutama menciptakan situasi yang tidak nyaman untuk belajar. Karena perilaku *bullying* ini perlu mendapatkan pemahaman dan perhatian lebih lanjut. Jika masalah perilaku *bullying* ini dibiarkan, maka peserta didik akan merasa terisolir dari pergaulan, prestasi akademik merosot, ketakutan bahkan bisa menyebabkan peserta didik berhenti sekolah.

Dampak bagi korban intimidasi adalah perasaan cemas, takut dan bahkan depresi. Salah satu metode yang dianggap efektif untuk menurunkan kecemasan adalah *Group Cognitive Behavior Therapy* (GCBT) dan efektivitas kecemasan ini Penurunan dipengaruhi oleh harga

⁷ Tridananto, “Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Perilaku Agresif,” n.d., <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.

diri seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meninjau keefektifan penerapan GCBT dalam mengurangi kecemasan terhadap korban intimidasi dalam menghadapi subjek intimidasi dan juga untuk mengetahui perbedaan menurunkan kecemasan terhadap pelaku bullying dari korban yang memiliki diri tinggi dan rendah menghargai. Perilaku *bullying* harus ditangani tidak hanya bagi pelaku tapi juga bagi pihak korban. Hal ini merupakan tanggung jawab berbagai pihak dalam mengatasinya. Peranan sekolah sebagai institusi pendidikan sangat dibutuhkan, mengingat bahwa tindakan *bullying* sebagian besar terjadi disekolah. Guru Bimbingan Konseling sebagai komponen utama dalam sekolah dapat berperan dalam mengatasi *bullying*.⁸

Upaya dalam menurunkan dampak *bullying* pada peserta didik adalah dengan pelaksanaan Bimbingan dan Konseling, salah satunya dengan konseling kelompok. Untuk mencapai tujuan bimbingan sebagaimana diatas, digunakan pendekatan kelompok dengan memanfaatkan berbagai teknik dan media bimbingan.⁹

Tabel 1.1

Data Awal Pemasalahan *Bullying* Kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung

No	Indikator	Sub Indikator	Jumlah
1	<i>Bullying</i> Fisik	1. Mendorong 2. Memukul	2
2	<i>Bullying</i> Verbal	1. Menghina 2. Mengejek 3. Mencela	14
3	<i>Bullying</i> Relasosial	1. Mengucilkan 2. Mengabaikan 3. Mengintimidasi	4

Sumber : data awal penelitian peserta didik kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung¹⁰

Berdasarkan hasil tabel 1 di atas, dari peserta didik di kelas VIII terdapat 20 peserta didik yang memperlihatkan perilaku *bullying*, diantaranya 2 peserta didik melakukan tindak perilaku bullying fisik, 14 peserta didik melakukan tindak perilaku *bullying* verbal dan 4 peserta didik melakukan tindak perilaku *bullying* rasional.

⁸ Kartini Kartono, *Bimbingan Dan Dasar-Dasar Pelaksanaannya* (Jakarta: Rajawali Pers, n.d.9).

⁹ Jamal Ma'mur Asmani, *Panduan Efektivitas Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Yogyakarta: Diva Press, n.d.115).

¹⁰ "Data Awal Penelitian Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 14 Bandar Lampung," n.d.

Jika dilihat dari data diatas, dapat diketahui bahwa kesadaran peserta didik terhadap perilaku *bullying* sangatlah minim karena di antaranya peserta didik masih melakukan perilaku *bullying*. Dengan demikian, perlu adanya tindakan untuk memerangi kekerasan dengan memberikan teknik CBT dalam mengurangi perilaku *bullying*. Sehingga peserta didik memiliki kesadaran untuk menghentikan tindak kekerasan atau *bullying*.

Adanya perilaku *bullying* pada peserta didik dan penerapan konseling CBT di SMP NEGERI 14 Bandar Lampung mendorong peneliti untuk meneliti lebih dekat dan mendetail tentang pelaksanaan konseling CBT dalam mengatasi perilaku *bullying* peserta didik. Karna setiap peserta didik melakukan perilaku *bullying* memiliki latar belakang atau penyebab yang berbeda-beda, maka perlu adanya penelitian yang mendetail dan intensif tentang konseling CBT untuk mengatasi perilaku *bullying* tersebut. Dalam lingkungan sekolah di SMP NEGERI 14 Bandar Lampung bahwa pihak sekolah selama ini masih memberikan hukuman, memberikan peringatan dan nasihat kepada peserta didiknya. Dengan adanya pemberian teknik CBT ini para peserta didik yang menjadi pelaku *bullying* dapat diterapi dengan teknik *cognitive behavior therapy* tersebut. Teknik ini sangat cocok dipakai untuk pelaku *bullying*, karena dengan teknik behavior ini yang dapat dirubah adalah pola pikir dan perilaku seseorang dari yang negatif ke arah positif.

Cognitive behavior therapy dalam penelitian ini dapat diharapkan mengurangi perilaku *bullying* dengan cara memberikan treatment ini. CBT mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. CBT membantu menyalurkan berpikir, merasa dan bertindak. Dengan demikian hal tersebut diharapkan berpengaruh terhadap menurunnya gejala perilaku *bullying* yang ada dalam diri siswa dan secara tidak langsung dapat membantu peserta didik yang menerima perilaku *bullying* agar tidak mendapatkan perilaku *bullying* lagi dari teman- temannya.

D. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ditemui dalam penelitian ini, yaitu:

1. Terdapat 20 peserta didik yang melakukan tindakan *bullying* dalam bentuk *bullying* verbal, *bullying* fisik, dan *bullying* relasional
2. Terdapat 14 peserta didik yang melakukan tindakan *bullying* verbal.
3. Terdapat 2 peserta didik yang melakukan tindakan *bullying* fisik.

4. Terdapat 4 peserta didik yang melakukan tindakan *bullying* relasional.

E. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, maka untuk lebih efektif dalam penelitian ini dan mengingat luasnya pembahasan masalah, maka peneliti membatasi masalah pada “ Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) Dalam Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 14 Bandar Lampung”

F. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian adalah kajian pokok dari suatu kegiatan penelitian yang diperoleh dari berbagai sumber. Setelah diidentifikasi dan dipilih, maka masalah tersebut harus dirumuskan. Dari rumusan masalah tersebut dapat menghasilkan topik penelitian, atau judul dari penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut : ” Apakah efektivitas konseling CBT dapat mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMP Negeri 14 Bandar Lampung.

G. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Tujuan umum untuk mengetahui efektifitas pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam teknik CBT dalam mengurangi perilaku *bullying* peserta didik.
2. Tujuan khusus untuk mengurangi perilaku *bullying* peserta didik sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik CBT.

Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

1. Bagi peserta didik hasil penelitian ini diterapkan tidak melakukan perilaku *bullying* di sekolah.
2. Bagi guru BK hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam upaya mengatasi perilaku *bullying* peserta didik.
3. Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah terutama dalam mengatasi perilaku *bullying* peserta didik.

4. Bagi peneliti diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbang pikiran bagi peningkatan kualitas atau kompetensi pribadi guru (staf ahli) bimbingan konseling untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik.

H. Kajian Relevan

1. Yuliastri Ambar Pambudhi dan Tatik Meiyuntariningsih yang meneliti tentang ”efektivitas *group cognitive behavior therapy* (GCBT) dalam menurunkan kecemasan menghadapi pelaku *bullying* ditinjau dari harga diri korban bullying” dengan subyek peneliti di Pesantren Anak Yatim Al Bisri Kediri dengan teknik Olweus Bullying Questionnaire hal tersebut dilakukan dengan ketentuan kriteria peneliti. Hasil peneliti yang kedua ialah Hasil peneliti menunjukkan bahwa dengan pemberian GCBT terbukti cukup efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi pelaku *bullying* pada korban *bullying*.¹¹
2. Yahya AD, Megalia (2016) meneliti tentang ” pengaruh konseling cognitive behavior therapy (CBT) dengan teknik self control dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik SMPN 9 Bandar Lampung” dengan subyek penelitian sebanyak 14 peserta didik yang memiliki perilaku agresif sangat tinggi di SMPN 9 Bandar Lampung bahwa dapat dikatakan terdapat perbedaan nilai peserta didik sebelum dan sesudah melakukan treatment CBT cukup efektif dalam mereduksi perilaku agresif peserta didik SMPN 9 Bandar Lampung.¹²
3. Fitri Selvia, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Samsudi (2017) yang meneliti tentang ” Teknik *cognitive restructuring dan thought stopping* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa” dengan subyek penelitian sebanyak 24 peserta didik yang memiliki perilaku *bullying* sangat tinggi di SMP Ibu Kartini Semarang bahwa dapat dikatakan terdapat perbedaan nilai perilaku peserta didik sebelum dan sesudah melakukan treatment cognitive restructuring thought stopping cukup efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* peserta didik SMP Ibu Kartini Semarang.¹³

¹¹ Yuliastri Ambar Pambudhi and Tatik Meiyuntariningsih, “Efektivitas Group Cognitive Behavior Therapy (GCBT) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Pelaku Bullying Ditinjau Dari Harga Diri Korban Bullying” (n.d.).

¹² Yahya AD and Megalia, “Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik SMPN 9 Bandar Lampung,” n.d., <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>.

¹³ Sevia Dwi Yuwono Puji Sugiharto and Samsudi, “Teknik Cognitive Restructuring Dan Thought Stopping Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa,” n.d., <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.

I. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan gambaran penulisan pada penelitian. Dalam penulisan skripsi ini terdiri dari beberapa bagian diantaranya;

Bab I berisi gambaran dari penelitian yang dituangkan dalam latar belakang, kemudian berisi penegasan judul, rumusan dan batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian relevan dan sistematika penulisan.

Bab II berisi kajian teoritik terkait dengan konseling kelompok, teknik CBT, dan *Bullying*. Bab III berisi terkait metode penelitian diantaranya berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan tehnik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrument penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, uji prasarat analisis dan uji hipotesis.

Bab VI berisi hasil penelitian dan pembahasan yaitu deskripsi data, hasil penelitian dan analisis. Sementara itu, pada Bab V berisi penutup yang terbagi dalam simpulan dan saran terkait dengan penelitian penulis yang sudah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya dan rekomendasi.¹⁴

BAB II

¹⁴ *Pedoman Penulisan Skripsi S1*, n.d.

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan dan Konseling

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Bantuan itu diberikan kepada individu, baik perseorangan maupun kelompok. Sasaran pelayanan bimbingan adalah orang yang diberi bantuan, baik orang secara individual secara kelompok. Pemecahan masalah dalam bimbingan dilakukan oleh dan atas kekuatan klien sendiri. Dalam kaitan ini, tujuan bimbingan adalah memperkembangkan kemampuan klien (orang yang dibimbing) untuk dapat mengatasi sendiri masalah-masalah yang dihadapinya, dan akhirnya dapat mencapai kemandirian.

Bimbingan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai bahan, interkasi, nasehat, ataupun gagasan, serta alat-alat tertentu baik yang berasal dari klien sendiri, konselor maupun dari lingkungan. Bahan-bahan yang berasal dari klien sendiri berupa masalah-masalah yang sedang dihadapi, data tentang keuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya, serta sumber-sumber yang dimilikinya. Sedangkan bahan-bahan yang berasal dari lingkungan nya dapat berupa informasi tentang pendidikan, jabatan, keadaan sosial-budaya dan latar belakang kehidupan keluarga dan lain lain. Interaksi dimaksudkan suasana hubungan antara orang yang satu dengan orang yang lainnya. Dalam interkasi ini dapat berkembang dan dipetik hal- hal yang menguntungkan bagi individu yang dibimbing. Alat-alat dapat berupa sarana penunjang yang dapat lebih memperlancar atau mempercepat proses pencapaian suatu tujuan.

Dalam wawancara konseling itu klien mengemukakan masalah-masalah yang sedang dihadapinya kepada konselor, dan konselor menciptakan suasana hubungan yang baik dan akrab dengan menerapkan prinsip-prinsip dan teknik-teknik wawancara konseling sedemikian rupa, sehingga masalahnya itu terjelajahi segenap seginya dan pribadi klien teangsang untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya dengan menggunakan kekuatannya sendiri. Proses konseling pada dasarnya adalah usaha menghidupkan dan mendayagunakan secara penuh fungsi- fungsi yang minimal secara potensial organismik

ada pada diri klien itu. Jika fungsi ini berjalan dengan baik dapat diharapkan dinamika hidup klien akan kembali berjalan dengan wajar dan mengarah kepada tujuan yang positif.¹⁵

Konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri.¹⁶

2. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah salah satu bentuk teknik bimbingan. Winkel menjelaskan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Gazda juga mengemukakan konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadariterhadap lingkungan yang selalu berubah.¹⁷ Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Konseling kelompok bersifat memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan prilakunya selaras dengan lingkungannya.¹⁸

3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Secara umum layanan konseling kelompok bertujuan untuk megembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta didik. Secara lebih khusus, bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang efektif, yakni meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal peserta didik.¹⁹

Kesuksesan layanan konseling kelompok sangat dipengaruhi sejauh mana tujuan yang akan dicapai dalam layanan konseling kelompok yang diselenggarakan.

¹⁵ Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013).

¹⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta Bandung, 2018).

¹⁷ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Kencana, 2015).

¹⁸ Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: PT Refika Aditama, 2005).

¹⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).

Menurut Prayitno, tujuan dalam konseling kelompok terdapat tujuan umum dan tujuan khusus.

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari konseling kelompok adalah berkembangnya sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok. Selain tujuan tersebut yaitu untuk mengentaskan masalah peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

b. Tujuan Khusus

Konseling kelompok bermaksud membahas topik-topik umum yang telah ditentukan oleh pemimpin kelompok. Secara khusus konseling kelompok bertujuan untuk.

- 1) Melatih mengemukakan pendapat dihadapan anggotanya.
- 2) Melatih peserta didik dapat bersikap terbuka didalam kelompok.
- 3) Melatih peserta didik untuk dapat membina keakraban bersama anggota dalam kelompok khususnya dan teman diluar anggota kelompok pada umumnya.
- 4) Melatih peserta didik untuk mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
- 5) Melatih peserta didik untuk dapat bersikap tengganga rasa dan betoleransi dengan orang lain.
- 6) Melatih peserta didik memperoleh keterampilan sosial
- 7) Membantu peserta didik mengenali dan memahami dirinya dalam hubungan dengan orang lain.
- 8) Melatih peserta didik untuk menjalin hubungan dalam situasi kelompok dan dapat menumbuhkan daya kreatif peseta didik.²⁰

4. Asas-Asas Yang Digunakan Dalam Konseling Kelompok

Dalam penyelenggaraan pelayanan konseling kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan konseling kelompok sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Menurut Prayitno, asas yang digunakan dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu:

²⁰ Prayitno and Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*.

1) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan adalah segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan dan konseling.

2) Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan adalah proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk-beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor, dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

3) Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan adalah dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, malahan lebih dari itu, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah.

4) Asas kekinian

Asas kekinian adalah masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang. Apabila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau dan/ atau masa yang akan datang yang perlu dibahas dalam upaya bimbingan yang sedangkan diselenggarakan itu, pembahasan tersebut hanyalah merupakan latar belakang dan/atau latar depan dari masalah yang dihadapi sekarang, sehingga masalah yang sedang dialami dapat terselesaikan.

5) Asas Kemandirian

Asas kemandirian adalah pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan si terbimbing dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung

pada konselor, individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok sebagai berikut :

- a) Mengenal diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya
- b) Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis
- c) Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri
- d) Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan itu, dan
- e) Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

6) Asas Kegiatan

Asas kegiatan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling.

7) Asas kedinamisan

Asas kedinamisan adalah usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Perubahan itu tidaklah sekedar mengulang hal yang sama, yang bersifat menonton, melainkan perubahan yang selalu menuju ke suatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan klien yang dikehendaki.

8) Asas keterpaduan

Asas keterpaduan adalah pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan sebagai aspek kepribadian klien. Sebagaimana diketahui individu memiliki berbagai aspek kepribadian yang kalau keadaanya tidak seimbang, serasi dan terpadu justru akan menimbulkan masalah.

9) Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.

10) Asas Keahlian

Asas keahlian adalah usaha bimbingan konseling diperlukan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai.

11) Asas Alih Tangan

Asas alih tangan adalah dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling asas alih tangan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuan untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli.²¹

5. Komponen Dalam Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok akan tercipta apabila memperhatikan komponen-komponen pendukung dalam pelaksanaan konseling kelompok menurut Prayitno terdapat komponen penting dalam pelaksanaan konseling kelompok. Adapun komponen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin Konseling Kelompok

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.

Adapun peranan pemimpin konseling kelompok menurut Prayitno adalah sebagai berikut:

- 1) Pemimpin konseling kelompok dapat memberi bantuan, pengarahan, ataupun campur tangan terhadap kegiatan konseling kelompok.

²¹ Ibid.

- 2) Pemimpin konseling kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam konseling kelompok itu baik perasaan anggota tertentu atau keseluruhan anggota.
- 3) Jika anggota itu kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin konseling kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan
- 4) Pemimpin konseling kelompok juga memberikan tanggapan (umpan balik) tentang hal yang terjadi dalam konseling kelompok baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan konseling kelompok; pemimpin konseling kelompok diharapkan mampu mengatur jalannya “lalulintas” kegiatan konseling kelompok
- 5) Sifat kerahasiaan dari kegiatan konseling kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya juga menjadi tanggung jawab pemimpin konseling kelompok.

b. Anggota konseling kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar diasakan atas peranan anggotanya.

Adapun peranan anggota konseling kelompok menurut Prayitno antara lain:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota konseling kelompok
- 2) Mengungkapkan segenap perasaan dalam melibatkan diri kegiatan konseling kelompok
- 3) Berusaha yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuan bersama membantu tersusunnya aturan konseling kelompok dan berusaha memenuhinya dengan baik dan benar-benar berusaha secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan konseling kelompok.

Dengan adanya hal tersebut maka tanggung jawab anggota dalam kegiatan proses layanan konseling kelompok dapat meliputi:

- 1) Menghindari pertemuan secara teratur, menempati waktu, mengambil resiko akibat dari proses kelompok
- 2) Bersedia berbicara mengenai diri sendiri, memberikan balikan kepada anggota konseling kelompok lain dan memelihara kerahasiaan.

c. Dinamika konseling kelompok

Dinamika layanan konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Dalam suasana seperti ini anggota konseling kelompok menampilkan dan membuka diri serta memberi sumbangan bagi suksesnya kegiatan konseling kelompok. Prayitno mengemukakan secara khusus dinamika layanan konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota konseling kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Melalui dinamika layanan konseling kelompok yang berkembang masing-masing anggota konseling kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung proses pemecahan masalah pribadi tersebut. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.²²

6. Tahap – Tahap Kegiatan Layanan Konseling Kelompok

Kegiatan konseling kelompok tidak akan berjalan secara efektif dan efisien tanpa didukung tahap-tahap perkembangan kegiatan kelompok. Jika setiap tahap dapat dilaksanakan dengan baik, dapat diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan konseling kelompok sudah berjalan dengan baik dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Sebelum diselenggarakan konseling kelompok, ada beberapa tahap yang perlu dilaksanakan terlebih dahulu. Tahap penyelenggaraan konseling kelompok menjadi 4 tahapan, yaitu :

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan persiapan pelaksanaan konseling pada tahap ini terutama saat pembentukan kelompok, dilakukan dengan seleksi anggota. Ketentuan penting yang mendasar pada tahap ini adalah :

²² Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Padang: Ghalia Indonesia, n.d.).

1. Adanya minat bersama (Common Interest), dikatakan demikian jika secara potensial anggota itu memiliki kesamaan masalah dan perhatian yang akan dibahas.
2. Suka rela atau inisiatifnya sendiri, karena hal ini berhubungan dengan hak pribadi siswa.
3. Adanya kemauan berpartisipasi didalam proses kelompok.
4. Mampu berpartisipasi didalam kelompok.

b. Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun rasa saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor pun memahami karakteristik dan dinamika kelompok yang terjadi pada tahap transisi. Peran konselor pada tahap ini adalah:

1. Menjelaskan kembali kegiatan konselor kelompok.
2. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut.
3. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagai belum siap untuk memasuki suasana tersebut.

c) Tahap kegiatan

Tahap ini menyetakan masalah pribadi anggota kelompok. Kegiatan ini meliputi setiap kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapatkan bantuan untuk penyetakannya. Klien menjelaskan lebih rinci masalah yang dialami. Semua anggota ikut merespon apa yang disampaikan anggota yang lain.

d) Tahap pengakhiran

Tahap ini bisa disebut juga dengan tahap tendensi/ending dimana pada tahap ini semua kegiatan akan diakhiri namun tidak dalam artian kegiatan akan berakhir begitu saja. Namun masih ada kegiatan selanjutnya yang bisa dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Frekuensi pertemuan

Berkenaan dengan kegiatan ini hal yang paling urgen dilihat adalah berkaitan dengan frekuensi pertemuan yang akan dilakukan selanjutnya, karena untuk mendapat hasil yang memuaskan tentu tidaklah bisa dilakukan dengan hanya sekali pertemuan akan tetapi hasil yang sempurna akan dicapai jika itu dilakukan lebih dari satu kali.

2. Pembahasan keberhasilan kelompok

Pada kegiatan ini semua kegiatan kelompok harus dipusatkan pada pembahasan dan penerapan hal-hal yang telah mereka dapatkan dan pelajaring disampaikan anggota yang lain. Mulai dari awal kegiatan sampai dengan akhir kegiatan agar mereka dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.²³

7. Pembentukan Kelompok

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerjasama yang baik antara anggota kelompok, sebagai berikut :

a. Memilih anggota baru

Peranan anggota kelompok menurut Prayitno dijabarkan sebagai berikut: membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungannya antar anggota kelompok, mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok, membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik, ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok, mampu berkomunikasi secara terbuka, berusaha membantu orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk menjalankan perannya.²⁴

b. Jumlah peserta

Jumlah anggota konseling kelompok menurut Corey antara 6-10 orang setiap kelompok, karena fungsi pengetasan lebih ditekankan dan banyak sedikit jumlah anggota kelompok bergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari.

²³ Ibid.

²⁴ Septri Rahayu Purwati, "Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa," *Jurnal Skripsi Program Pasca Strata 1 Universitas Negeri Semarang (UNNES)*, 2017, 314.

c. Frekuensi dan lama pertemuan

Menurut Corey frekuensi dan lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok serta kesediaan setiap para ahli konselornya, biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam.

a. angka waktu pertemuan kelompok

Corey menyebutkan dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan membuat jadwal satu minggu sekali pertemuan selama 90 menit.

b. Tempat pertemuan

Seting atau tata letak ruangan, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan anggotanya selain itu kegiatan konseling kelompok dapat dilakukan diluar ruangan terbuka seperti taman, dan lain-lain.

c. Kelompok terbuka atau kelompok tertutup

Penentuan kelompok terbuka atau tertutup perlu ditentukan pada awal sesi konseling dan telah disetujui oleh anggota kelompok. Kelompok terbuka adalah suatu kelompok yang secara tanggapan akan perubahan dan pembaharuan. Sedangkan kelompok tertutup yaitu kecil kemungkinan menerima perubahan dan pembaharuan, atau mempunyai kecenderungan tetap menjaga kestabilan dalam konseling.

d. Kehadiran anggota kelompok

Untuk memastikan proses konseling berjalan dengan lancar, setiap konselor perlu mempunyai komitmen dan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap kelompoknya. Oleh karena itu, konselor harus hadir dalam sesi yang dijalankan dalam konseling kelompok.

e. Tempat pertemuan

Seting atau tata letak ruangan, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan anggotanya selain itu kegiatan konseling kelompok dapat dilakukan diluar ruangan terbuka seperti taman, dan lain-lain.

f. Kelompok terbuka atau kelompok tertutup

Penentuan kelompok terbuka atau tertutup perlu ditentukan pada awal sesi konseling dan telah disetujui oleh anggota kelompok. Kelompok terbuka adalah suatu kelompok yang secara tanggapan akan perubahan dan pembaharuan. Sedangkan kelompok tertutup yaitu kecil kemungkinan menerima perubahan dan pembaharuan, atau mempunyai kecenderungan tetap menjaga kestabilan dalam konseling.

g. Kehadiran anggota kelompok

Untuk memastikan proses konseling berjalan dengan lancar, setiap konselor perlu mempunyai komitmen dan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap kelompoknya. Oleh karena itu, konselor harus hadir dalam sesi yang dijalankan dalam konseling kelompok.

h. Sukarela atau terpaksa

Konselor dalam konseling kelompok harus secara sukarela dalam membantu permasalahan klien. Yalom menegaskan, untuk mendapatkan pengalaman yang berkesan dalam konseling kelompok, seorang konselor harus mempunyai motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan permasalahan kelompoknya.²⁵

8. Keterampilan Yang Harus dikuasai Oleh Ketua Kelompok

Corey menegaskan, tanpa keterampilan dan latihan yang mencukupi seseorang tidak mungkin akan menjadi ketua kelompok yang berkesan. Berikut ini keterampilan yang perlu dikuasai oleh ketua kelompok, yaitu sebagai berikut:

1) Keterampilan mendengar

Mendengar disini bukan hanya menggunakan telinga tetapi juga dengan penuh perasaan dan pikiran yang terbuka, ketua harus mendengar dengan sungguh-sungguh setiap perkataan yang diungkapkan oleh anggota.

2) Dorongan minimum

Dorongan minimum yaitu, respon ringkas yang dilakukan oleh ketua untuk mendorong anggota agar terus bercerita.

²⁵ Ibid.

3) Parafrasa

Mizan dan Halimatun menyatakan, parafrasa adalah respon konselor setelah mendengar cerita dari konseli kemudian konselor menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan dengan bahasa konselor sendiri.

4) Membuat penjelasan

Membuat penjelasan bertujuan agar maksud yang ingin disampaikan oleh konseli dapat dipahami dengan jelas oleh ketua kelompok. Ketua tidak boleh berpura-pura paham terhadap masalah yang telah diungkapkan oleh konseli.

5) Pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup

Pertanyaan dapat dibagi dalam dua jenis, yaitu pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pertanyaan terbuka akan menghasilkan jawaban yang panjang, contohnya “mengapa anda berdiam diri?”. Sementara pertanyaan tertutup akan menghasilkan jawaban yang pendek dan ringkas, contohnya “biasanya anda menempati peringkat berapa?”

6) Memberi fokus

Memberi fokus bertujuan agar ketua senantiasa sadar akan masalah yang diperbincangkan serta memastikan pendapat para anggota kelompok berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

7) Penafsiran (Interpretasi)

Penafsiran adalah suatu tafsiran yang dibuat oleh ketua terhadap suatu perkara berdasarkan pemahaman ketua setelah mendengar keterangan yang dinyatakan oleh anggota.

8) Konfrontasi

Konfrontasi merupakan suatu teknik konseling yang menantang konseli untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa tubuh, ide awal dan ide berikutnya.

9) Blocking

Blocking adalah suatu intervensi yang dibuat oleh ketua untuk menghindari serangan yang berlebihan yang dilakukan oleh anggota kelompok kepada anggota kelompok yang lainnya.

10) Membuat rumusan

Ketua perlu membuat rumusan terhadap perbincangan yang telah dilakukan. Rumusan tidak hanya dibuat diakhir sesi, tetapi juga beberapa kali sepanjang aktivitas kelompok berjalan.

11) Pengakhiran

Ketua harus konsisten dengan waktu yang telah disepakati untuk mengakhiri kegiatan kelompok.²⁶

B. Teknik Konseling CBT (*cognitive behavioral therapy*)

1. Pengertian CBT

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Pendekatan CBT diarahkan kepada fungsi berpikir, merasa bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek tingkah laku diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. CBT mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. CBT membantu konseli dalam menyalurkan berpikir, merasa dan bertindak.

Berfikir merupakan ciri khas dari manusia yang membedakannya dengan makhluk lain. ciri inilah membuat manusia disebut sebagai *anima intellectiva* berbeda dengan *anima sensitiva* dan *anima vegetativa*. Melalui berfikir, manusia memutuskan tindakannya, karena berfikir merupakan tugas kognitif manusia. Manusia tidak hanya menerima rangsangan dari apa yang dilihatnya melalui pengindraannya, mengingat peristiwa, serta menghubungkan satu peristiwa dengan peristiwa lainnya dengan landasan hukum asosiatif, namun mengolah informasi yang diperoleh melalui pengalaman hidup

²⁶ *ibid.*

serta fungsi kognitifnya. Hal ini membuat berbagai asumsi mengenai informasi yang diterima manusia berfikir dan mengambil keputusan atas dasar pertimbangan yang dipikirkan secara matang. Ciri –ciri yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya.

Menurut Monty P. Satiadarma bahwa perilaku manusia yang mengalami penyimpangan fungsi kognitif. Untuk memperbaiki perilaku manusia yang mengalami penyimpangan tersebut terlebih dahulu harus dilakukan perbaikan terhadap fungsi kognitif manusia. Pernyataan ini menunjukkan pentingnya pengaruh aspek kognitif terhadap perilaku manusia. Peran kognitif dalam mempertimbangkan keputusan untuk melakukan tindakan tertentu menjadi fokus perhatian dalam pendekatan cognitive behavior therapy.²⁷

2. Tujuan Penggunaan Cognitive Behavior Therapy

Tujuan utama dari konseling yaitu untuk membuat proses konseling mudah dipahami oleh konselor dan konseli. Konselor akan mencoba melakukan proses konseling seefisien mungkin, sehingga dapat meringankan atau menyelesaikan permasalahan secepat mungkin. Dengan demikian perencanaan diperlukan untuk memudahkan proses konseling, karena CBT bukan konseling yang didasarkan pada hafalan langkah-langkah konseling, namun berpusat pada permasalahan konseli.

Pada umumnya konseli lebih merasa nyaman ketika mereka mengetahui apa yang akan didapatkan dari setiap sesi konseling, mengetahui dengan jelas apa yang dilakukan dari setiap sesi konseling, merasa sebagai tim dalam proses konseling, serta ketika konseli memiliki ide-ide konkret mengenai proses konseling dan ketercapaian konseling dan ketercapaian konseling. Kondisi ini bila ditindaklanjuti oleh konselor melalui perencanaan konseling dengan matang membuat proses konseling berjalan dengan baik. Perencanaan dari setiap sesi konseling tentunya harus didasarkan pada gejala- gejala yang ditunjukkan oleh konseli, konseptualisasi konselor, kerjasama yang baik antara konselor dan konseli, serta evaluasi tugas rumah yang dilakukan oleh konseli.

²⁷ Idat Muqodas, "Solusi Pendekatan Praktek Konseling CBT," n.d., https://bkpemula.files.wordpress.com/2011/12/09-idat-muqodas-cbt_solusi_konseling_di_indonesia.pdf.

3. Fokus Konseling CBT

CBT merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

4. Tahap-Tahap Konseling CBT

Tahap-tahap ini terdiri dari 10 tahap yaitu terdiri dari tahap:

1. Membangun agenda yang bermakna untuk konseli.
2. Menentukan dan mengukur intensitas masalah seseorang.
3. Mengidentifikasi dan mereview masalah yang ditunjukkan.
4. Membangkitkan ekspektasi konseli dalam perlakuan.
5. Mengajarkan konseli tentang konseling kognitif dan peran dari konseli.
6. Menggali informasi tentang kesulitan konseli dan mendiagnosisnya.
7. Menentukan tujuan konseling.
8. Memberikan tugas dan tugas rumah kepada konseli.
9. Merangkum sesi konseling.
10. Meminta umpan balik dari konseli.²⁸

C. Perilaku *Bullying*

²⁸ AD and Megalia, "Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik SMPN 9 Bandar Lampung."

1. Pengertian Perilaku *Bullying*

Bullying berasal dari kata *bully* yang artinya menggertak atau mengganggu. Mereka bisa mengganggu secara fisik atau emosional. Kasus *bullying* ini mulai menjadi salah satu pusat perhatian bagi para pendidik dan para guru karena masalah ini terus saja meningkat kadar dan kasusnya dari tahun ketahun. Prilaku *bullying* dapat menghancurkan semangat dan motivasi siswa dan terutama menciptakan situasi yang tidak nyaman untuk belajar. Karena itu perlu mendapatkan pemahaman dan perhatian yang lebih lanjut.²⁹

Menurut Bambang Sudibyo yang dikutip dalam Kompas menyebutkan bahwa *bullying* bermakna penyiksaan atau pelecehan yang dilakukan tanpa motif tetapi dengan sengaja atau dilakukan berulang-ulang terhadap orang yang lebih lemah,³⁰ *Bullying* terbagi menjadi tiga bentuk yaitu *bullying* secara fisik, *bullying* verbal, dan *bullying* relasional yaitu:

a. *Bullying* fisik

Penindasan fisik merupakan bentuk jenis *bullying* yang paling tampak dan paling dapat diidentifikasi diantara bentuk-bentuk penindasan lainnya, namun kejadian penindasan fisik terhitung kurang dari sepertiga insiden penindasan yang dilaporkan oleh siswa. Yang termasuk jenis penindasan secara fisik adalah memukul, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit, mencakar, memiting, serta meludahi anak yang ditindas hingga keposisi yang menyakitkan, serta merusak dan menghancurkan pakaian serta barang-barang milik anak yang tertindas. Semakin kuat dan semakin dewasa sang penindas, semakin berbaya jenis penindasan ini, bahkan walaupun tidak bermaksud untuk mencederai secara serius.

b. *Bullying* verbal

Kekerasan verbal adalah bentuk penindasan yang paling umum digunakan, baik oleh anak perempuan maupun anak laki-laki. Kekerasan verbal mudah dilakukan dan dapat dibisikkan dihadapan orang dewasa serta teman sebaya, tanpa terdeteksi. Peindasan verbal dapat berupa julukan nama, celanaan, fitnah, kritikan tajam, penghinaan, dan pernyataan-pernyataan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual.

²⁹ Cyntia Rachmijati, "Bullying Dalam Dunia Pendidikan," *Jurnal Bullying Dalam Dunia Pendidikan*, 2015, <http%22//cynantiarachmijati.dosen.stkipsiliwangi.ac.id/2015/01/jurnal-bullying-dalam-dunia-pendidikan/>.

³⁰ Bambang Sudibyo, "Bullying Di Sekolah," Kompas, 2017.

c. *Bullying* relasional

Jenis ini paling sulit dideteksi dari luar, penindasan relasional adalah pelemahan harga diri si korban penindasan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, dan penghindaran. Penindasan relasional dapat digunakan untuk mengasingkan atau menolak seseorang teman atau secara sengaja ditunjukkan untuk merusak persahabatan.

2. Penyebab Perilaku *Bullying*

Astuti mencirikan bahwa sekolah yang pada umumnya mudah terdapat kasus *bullying* antara lain: sekolah yang didalamnya terdapat perilaku deskriminatif baik dikalangan guru maupun peserta didik, kurangnya pengawasan dan bimbingan etika dari para guru dan petugas sekolah, terdapatnya kesejangan yang besar antara siswa yang kaya dan miskin, adanya pola kedisiplinan yang sangat kaku ataupun terlalu lemah, dan bimbingan yang tidak layak dan peraturan yang tidak konsisten. Berikut adalah faktor penyebab terjadinya *bullying*:

a. Keluarga

Pelaku *bullying* seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah : orang tua yang sering menghukum anaknya secara berlebihan atau situasi rumah yang penuh stress, agresi, dan permusuhan. Anak akan mempelajari perilaku *bullying* ketika mengalami konflik-konflik yang terjadi pada orang tua mereka, dan kemudian menirunya terhadap teman-temannya. Jika tidak ada konsekuensi yang tegas dari lingkungan terhadap perilaku coba-cobanya itu dia akan belajar bahwa "mereka yang memiliki kekuatan diperbolehkan untuk berperilaku agresif, dan perilaku agresif itu dapat meningkatkan status dan kekuasaan seseorang". Dari sini anak mengembangkan perilaku *bullying*.

b. Lingkungan Sekolah

Karena pihak sekolah sering mengabaikan keberadaan *bullying* ini, anak-anak sebagai pelaku *bullying* akan mendapatkan penguatan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi terhadap anak lain. *Bullying* berkembang dengan pesat dalam lingkungan sekolah sering memberikan masukan negatif pada siswanya, misalnya berupa hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah.

c. Faktor Kelompok Sebaya

Anak-anak ketika berinteraksi dalam sekolah dan dengan teman disekitar rumah, kadang kala terdorong untuk melakukan *bullying*. Beberapa anak melakukan *bullying* dalam usaha untuk membuktikan bahwa mereka bisa masuk dalam kelompok tertentu, meskipun mereka sendiri merasa tidak nyaman dengan prilaku tersebut.

d. Kondisi Lingkungan Sosial

Kondisi lingkungan sosial dapat pula menjadi penyebab timbulnya prilaku *bullying*. Salah satu faktor sosial yang menyebabkab tindakan *bullying* adalah kesmiskinan. Mereka yang hidup dalam kemiskinan akan berbuat apa saja demi memenuhi kebutuhan hidupnya, sehingga tidak heran jika dilingkungan sekolah sering terjadi pemalakan antar siswanya.

e. Tayangan Televisi dan Media Cetak

Televisi dan media cetak membentuk pola prilaku *bullying* dari segi tayangan mereka tampilkan. Survey yang dilakukan kompas memperlihatkan bahwa 56,9% anak meniru adegan-adegan film yang ditontonnya. Umumnya mereka meniru geraknya (64%) dan kata-kata nya (43%) yang sering dialami oleh peserta didik.³¹

3. Dampak Akibat *Bullying*

Dampak perilaku *bullying* terhadap kehidupan sejiwa menyebutkan penelitian tentang *bullying* telah dilakukan baik didalam maupun dilauar negri. Penelitian peneliti tersebut mengungkapkan bahwa *bullying* memiliki efek-efek negatif seperti:

a. Gangguan Lingkungan :

1. Gangguan psikologis (seperti cemas dan kesepian).
2. Konsep diri korban *bullying* menjadi lebih negatif karena korban merasa tidak diterima oleh teman-temannya.
3. Menjadi penganiaya ketika dewasa.
4. Agresif dan kadang-kadang melakukan tindakan kriminal.
5. Korban *bullying* merasakan stress, depresi, benci terhadap pelaku, ingin keluar sekolah, malu, merana, tertekan, bahkan self injury.

³¹ Rachmijati, "Bullying Dalam Dunia Pendidikan."

b. Dampak Kehidupan dalam Akademik

Dampak perilaku *bullying* terhadap kehidupan akademik. Penelitian lain menyebutkan *bullying* ternyata berhubungan dengan meningkatnya tingkat depresi, agresi, penurunan nilai akademik, dan tindakan bunuh diri. *Bullying* juga menurunkan skor tes kecerdasan dan kemampuan analisis para siswa.

c. Dampak Perilaku Terhadap Kehidupan Sosial

Remaja sebagai korban *bullying* sering mengalami ketakutan untuk sekolah dan menjadi tidak memiliki kepercayaan diri, merasa tidak nyaman dan tidak bahagia. Sulit berkomunikasi terhadap lingkungan sekitar, dan takut membina hubungan yang baru dengan orang lain.

4. Mengatasi Perilaku *Bullying*

Bullying yang sering terjadi tidak dapat dibiarkan begitu saja. Setelah mengenali dan menyadari bahwa praktik *bullying* telah terjadi, maka perlu ada upaya untuk mengatasi *bullying* tersebut. Penanganan tidak hanya ditunjukkan kepada korban *bullying*, akan tetapi pelaku *bullying* juga perlu penanganan khusus agar tidak mengulangi tindakannya tersebut. ” pelaku *bullying* harus ditangani dengan sabar dan tidak menyudutkannya dengan pertanyaan yang interogatif” karena itu, jangan pernah menyalakan pelaku *bullying*, tapi sebaliknya beri kepercayaan agar dapat memperbaiki dirinya. Tumbuhkan empatinya, agar pelaku dapat merasakan perasaan sang korban saat menerima perlakuan *bullying*. Angkatlah kelebihan atau bakat sang pelaku *bullying* dibidang yang positif, usahakan untuk mengalihkan energinya pada bidang yang positif.³²

Korban *bullying* juga memerlukan penanganan khusus. ”korban *bullying* mungkin cenderung menutup diri, sehingga perlu ditumbuhkan rasa nyaman dan percaya diri agar dia mau lebih terbuka untuk menceritakan masalahnya”. Jika korban sudah mau terbuka maka hal selanjutnya yang harus dilakukan yaitu dengan menghormati pilihan dan membekainya dengan cara-cara menghadapi pelaku *bullying*. Patut diingat bahwa *bullying* tidak dapat dihadapi dengan *bullying*, karenanya korban *bullying* harus diajari untuk menghadapi *bullying* dengan tegas tapi peduli. Korban *bullying* dapat menanggapi ejekan dengan tegar dan kemungkinan besar tidak memasukkan kedalam hati, sehingga pelaku *bullying* akan melihat dirinya sebagai pribadi yang kuat dan tidak akan mengganguya

³² Rizqy Ramadita, “Pelaksanaan Konseling Pribadi Dengan Teknik Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Peserta Didik Di SMK Penerbangan Radin Intan Bandar Lampung Lampung” (2017).

lagi. Cowie dan Jennifer mengemukakan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi bullying antara lain ” pengawasan guru terhadap siswa, penerapan peraturan dan kode etik sekolah, membangun kesadaran dan pemahaman siswa tentang *bullying* dan menciptakan kondisi sekolah yang ramah terhadap siswa”.

Berdasarkan uraian diatas, maka *bullying* harus ditangani tidak hanya bagi pelaku tapi juga bagi pihak korban. Hal ini merupakan tanggung jawab berbagai pihak dalam mengatasinya. Peranan sekolah sebagai instuisi pendidikan sangat dibutuhkan, mengingat bahwa tindakan *bullying* sebagian besar terjadi disekolah. Guru sebagai komponen utama dalam sekolah dapat berperan dalam mengatasi *bullying*.³³

D. Prosedur Konseling CBT dalam Perilaku *Bullying*

1. Prosedur Pelaksanaan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dan Erman Amti, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu:

a) Tahap pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing sebagian, maupun seluruh anggota, peran pemimpin kelompok dalam tahap pembentukan adalah:

1. Mengemukakan diri tentang pemimpin kelompok yang kira-kira perlu untuk terselenggarakannya kagiatan kelompok.
2. Menjelaskan asas-asas yang akan membantu masing-masing anggota lainnya dan pencapai tujuan bersama.
3. Menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain, seperti ketulusan hati, kehangatan dan empati.

b) Tahap Peralihan

³³ Ibid.

Tahap peralihan atau transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam kegiatan ini pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan apa yang dilaksanakan. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan, maka tidak akan muncul keraguan-keraguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan dan manfaat-manfaat yang akan diperoleh setiap anggota kelompok. Tahap peralihan menurut Prayitno bertujuan membebaskan anggota kelompok dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya.

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu menawarkan kepada anggota kelompok tentang kesiapan untuk mengikuti kegiatan selanjutnya, yaitu dengan membuka diri secara wajar dan tidak berlebihan. Apabila pemimpin kelompok melihat adanya ketidaksiapan peserta didik atau peserta didik merasa kurang paham dengan kegiatan yang akan dilaksanakan maka sebelum praktikan melanjutkan ke tahap berikutnya, praktikan kembali ke tahap sebelumnya sampai peserta didik siap untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap kegiatan.

c) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Namun kegiatan kelompok pada tahap ini tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap-tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ini akan berlangsung dengan lancar. Prayitno mengemukakan tahap ini merupakan inti kegiatan kelompok sehingga aspek-aspek yang menjadi isi pengiringnya cukup banyak. Pada tahap kegiatan ini anggota akan berpartisipasi aktif dalam kelompok terciptanya suasana pengembangan diri anggota kelompok, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi, berpendapat, menanggapi pendapat, sabar dan tenggang rasa, maupun menyangkut pemecahan masalah yang dikemukakan dalam kelompok.

Peranan pemimpin kelompok pada tahap ini yaitu memperhatikan dan mendengarkan secara aktif, khususnya memperhatikan hal-hal khusus yang diungkapkan anggota kelompok, memperhatikan hal yang merusak suasana kelompok yang baik, menjadi narasumber yang membuka diri seluas-luasnya, serta penunjuk jalan untuk pembahasan masalah.

d) Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan tahap terakhir dari kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini terdapat dua kegiatan, yaitu penilaian (evaluasi) dan tinjau lanjut (follow-up). Tahap ini merupakan tahap penutup dari seluruh rangkaian pertemuan kegiatan konseling kelompok dengan tujuan telah tercapainya pemecahan masalah oleh kelompok tersebut.

Menurut Siti Hartinah peranan pemimpin kelompok pada tahap ini adalah :

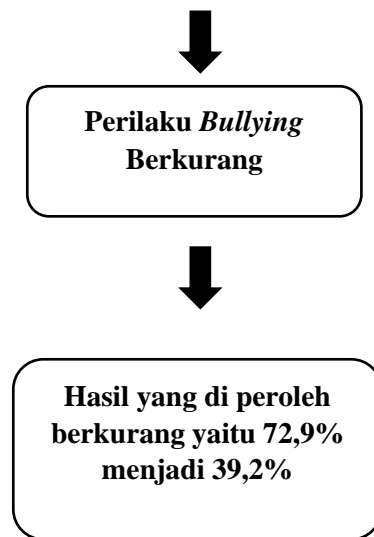
1. Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas terbuka
2. Memberi pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota
3. Memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut
4. Penuh rasa persahabatan dan empati
5. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri
6. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan pesan dan hasil kegiatan.

E. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiono, kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Berdasarkan teori-teori yang telah dideskripsikan tersebut, selanjutnya dianalisis secara kritis dan sistematis, sehingga tentang hubungan variabel tersebut, selanjutnya digunakan untuk merumuskan hipotesis.³⁴

Kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *bullying* peserta didik. Upaya dalam mengurangi perilaku *bullying* di sekolah diperlukan adanya pendekatan konseling pribadi. Dalam konseling kelompok dengan teknik CBT peserta didik mendapatkan layanan langsung tatap muka oleh konselor dengan pembahasan dan pengentasan masalah pribadinya yang dialaminya. Berikut ini kerangka dalam penelitian ini:





Gambar 2.1 Kerangka Penelitian

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah.²⁵ Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) dapat mengurangi perilaku *bullying* peserta didik di SMP Negeri 14 Bandar Lampung. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ha : Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik CBT dapat mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik kelas VIII Di SMP Negeri 14 Bandar Lampung.

Ho : Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik CBT tidak dapat mengurangi perilaku *bullying* peserta didik kelas VIII Di SMP Negeri 14 Bandar Lampung.

Ho : $\mu_1 = \mu_0$ Ha : $\mu_1 \neq \mu_0$

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya nilai t (thitung), dibandingkan dengan nilai-t dari tabel distribusi t (ttabel). Cara penentuan nilai ttabel didasarkan pada taraf signifikan tertentu (misal $\alpha = 0,05$) dan dk = n-1. Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan, yaitu: Tolak H_0 , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan Terima H_0 , jika $t_{hitung} < t_{tabel}$.

BAB III

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman Fatoni. *Metodelogi Penelitian Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- AD, Yahya, and Megalia. “Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik SMPN 9 Bandar Lampung,” n.d. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>.
- Agama RI, Departemen. *Al Qur'an Dan Terjemah*. CV Penerbit Diponegoro, 2010.
- Ambar Pambudhi, Yuliastri, and Tatik Meiyuntariningsih. “Efektivitas Group Cognitive Behavior Therapy (GCBT) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Pelaku Bullying Ditinjau Dari Harga Diri Korban Bullying,” n.d.
- Arikunto, Suharsini. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2016.
- “Data Awal Penelitian Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 14 Bandar Lampung,” n.d.
- Dwi Yuwono Puji Sugiharto, Sevia, and Samsudi. “Teknik Cognitive Restructuring Dan Thought Stopping Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa,” n.d. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.
- Fatoni, Abdurrahman. *Metodelogi Penelitian Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Kartono, Kartini. *Bimbingan Dan Dasar-Dasar Pelaksanaannya*. Jakarta: Rajawali Pers, n.d.
- Ketut Sukardi, Dewa. *Proses Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Lumongga Lubis, Namora. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Kencana, 2015.
- M. Edi Kurnanto. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Ma'mur Asmani, Jamal. *Panduan Efektivitas Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press, n.d.
- Muqodas, Idat. “Solusi Pendekatan Praktek Konseling CBT,” n.d. https://bkpemula.files.wordpress.com/2011/12/09-idat-muqodas-cbt_solusi_konseling_di_indonesia.pdf.
- Nurihsan, Achmad Juntika. *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama, 2005.
- Olweus, Dan. “Catatan Tentang Perilaku Bully : Perspektif Internasional,” n.d., 11.
- Pedoman Penulisan Skripsi SI*, n.d.

- Prayitno. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia, n.d.
- Prayitno, and Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013.
- Rachmijati, Cyntia. "Bullying Dalam Dunia Pendidikan." *Jurnal Bullying Dalam Dunia Pendidikan*, 2015. <http://cynantiarachmijati.dosen.stkipsiliwangi.ac.id/2015/01/jurnal-bullying-dalam-dunia-pendidikan/>.
- Rahayu Purwati, Septri. "Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa." *Jurnal Skripsi Program Pasca Strata I Universitas Negeri Semarang (UNNES)*, 2017, 314.
- Ramadita, Rizqy. "Pelaksanaan Konseling Pribadi Dengan Teknik Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Peserta Didik Di SMK Penerbangan Radin Intan Bandar Lampung Lampung," 2017.
- S. Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta Bandung, 2018.
- Samhadi, Sri Hartati. "Budaya Kekerasan Di Lembaga Pendidikan," n.d.
- Stassen Berger, Kathleen. "Pembaharuan Kasus Bully Di Sekolah: Sejak Dilupakan? Melihat Perkembangan," n.d., 103.
- Sudiby, Bambang. "Bullying Di Sekolah." Kompas, 2017.
- Sugiono. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian Yang Bersifat Eksploratif, Enterpretatif, Interaktif, Dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Tanty, Heruna, Rokhan Dwi Bekt, and Anita Rahayu. "Metode Nonparametrik Untuk Analisis Hubungan Perilaku Dan Pengetahuan Masyarakat Tentang Kode Plastik." *Jurnal Mat Sat* 13, no. 2 (2015). http://library.binus.ac.id/eColls/ejournal/04_Heruna, Anita.pdf.
- Tridananto. "Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Perilaku Agresif," n.d. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.
- Utsman Najati, Muhammad. *Psikologi Dalam Al Qur'an*. Bandung: Pustaka Setia, n.d.